



# Statutární město Děčín pořádá

# TÝDEN NEJEN PRO SENIORY

## 3. 10. – 9. 10. 2022

Termín	Aktivita	AKCE jsou určeny především pro seniory, zapojit se s nimi do nich mohou i jejich rodiny, děti, vnučata a přátelé.	Pořadatel/Místo konání
Po 3. 10. 13 h	<b>Vyhlídková plavba lodí Bohemia</b> Statutární město Děčín Vás zve na vyhlídkovou plavbu lodí Bohemia po Labi z Děčína do Hřenska a zpět (bez zastávky) - vstupné zdarma. Rezervace nutná přes Vstupenku Děčín na adrese <a href="http://www.vstupenkadecin.cz">www.vstupenkadecin.cz</a>		<b>statutární město Děčín, OSV</b> Labská plavební společnost, s.r.o. tel. 412 593 253
Po 3. 10. 9 – 17 h	<b>AZ KVÍZ on-line</b> Vědomostní a strategická soutěž – vstupné zdarma.		<b>CSS Děčín / KS „Zlatý podzim“</b> Bezručova 656/21, Děčín IV; tel. 737 137 347
Po 3. 10. 10 h	<b>Cvičení pro seniory s Mišou</b> Šetrné posilovací cvičení s Michaelou Schäfer, rehabilitační trenérkou – vstupné zdarma.		<b>Městská knihovna Děčín</b> Karla Čapka 1441/3, Děčín I; tel. 412 530 976
Po 3. 10. 14 – 16 h	<b>Počítačová poradna pro seniory</b> Vše, co potřebujete vědět o počítačích a mobilních telefonech a bojíte se zeptat – vstupné zdarma.		<b>Městská knihovna Děčín</b> Karla Čapka 1441/3, Děčín I; tel. 412 530 976
Po 3. 10. 17 h	<b>Jak žít aktivně s artrózou v seniorském věku</b> Přednáška Jitky Jirušové, fyzioterapeutky, a Markéty Pilařové, výživové poradkyně – vstupné zdarma.		<b>Městská knihovna Děčín</b> Karla Čapka 1441/3, Děčín I; tel. 412 530 976
Út 4. 10. 10:15 h	<b>Vycházka – Poznáváme okolí Děčína</b> Nenáročná procházka Všemily – Srbská Kamenice. Sraz v 10:15 h na zastávce u hlavního nádraží č. 436 – svačina s sebou.		<b>OROS / statutární město Děčín</b> tel. 732 143 523
Út 4. 10. 10 h	<b>Kino pro seniory – Planeta Praha</b> „Příroda je všude kolem nás, plná tajemství, dobrodružství, překvapení a nekonečné roztomilosti.“ Dobrodružná výprava do městské džungle pro celou rodinu od tvůrců filmu Planeta Česko, vypráví Jiří Macháček. Rezervace přes Vstupenku Děčín na adrese <a href="http://www.vstupenkadecin.cz">www.vstupenkadecin.cz</a> – mimořádné vstupné 30 Kč.		<b>Kino Sněžník</b> Podmokelská 1070/24, Děčín IV tel. 412 531 431
Út 4. 10. 17 h	<b>Přednáška skalní hradů na Děčínsku</b> Přehled, zajímavosti a tipy na výlety po okolí. Přednáší Bc. Alois Nedvěd – vstupné zdarma.		<b>Městská knihovna Děčín</b> Karla Čapka 1441/3, Děčín I; tel. 412 530 976
Út 4. 10. 9 – 17 h	<b>Den otevřených dveří – Azylový dům pro muže a matky s dětmi</b> Výstava výrobků spojená s veřejnou sbírkou – vstupné zdarma.		<b>CSS Děčín</b> Řecká 1216/19, Děčín VI; tel. 737 703 772
Út 4. 10. 15 h	<b>Komentovaná prohlídka</b> Výstava Naděje, zklamání a strach, která přibližuje obyčejný život obyvatel Děčína v letech 1938–1946, přednáší Ing. V. Pažourek – vstupné 25 Kč.		<b>Oblastní muzeum v Děčíně</b> Čsl. mládeže 1/31, Děčín IV; tel. 412 531 549
St 5. 10. 17 h	<b>Cvičení Čchi kung</b> Nenáročně šetrné cvičení pro seniory s trenérkou Veronikou Kyselkovou – vstupné zdarma.		<b>Městská knihovna Děčín</b> Karla Čapka 1441/3, Děčín I; tel. 412 530 976
St 5. 10. 15 h	<b>Oděvy tzv. děčínského sudetského pokladu</b> Oděvy nalezené před několika lety v jedné zdejší vile, přednáší I. Bláhová – vstupné 25 Kč.		<b>Oblastní muzeum v Děčíně</b> Čsl. mládeže 1/31, Děčín IV; tel. 412 531 549
St 5. 10. 9 – 17 h	<b>Tvořivá dílna</b> Výroba podzimních dekorací (věnců, dýní) + výstava výrobků – vstupné zdarma.		<b>CSS Děčín / KS „Zlatý podzim“</b> Bezručova 656/21, Děčín IV; tel. 737 137 347
St 5. 10. 14 – 16 h	<b>Nácvik chůze s holemi – Nordic Walking</b> Přijďte se naučit koordinovanou chůzi a správné používání hůlek. Narovnáte tělo, odlehčíte kloubům a zdokonalíte svou kondici. Sraz u turistického informačního centra (Městská knihovna Děčín) – vstupné zdarma.		<b>Městské turistické centrum</b> Karla Čapka 1441/3, Děčín I tel. 412 532 227
St 5. 10. 10 – 15 h	<b>Den otevřených dveří</b> Sociální poradenství, měření tlaku, kontrola zdravotního stavu, ukázky rehabilitace, výstava profesionálních fotografií (portréty) – vstupné zdarma.		<b>ADP – Anna domov pro seniory</b> Čsl. armády 621/25, Děčín I Loubská 69/112, Děčín tel. 605 769 962
Čt 6. 10. 17 h	<b>Písňový koncert</b> Přijďte se zaposlouchat a zavzpomínat. Místo konání: Rohový sál Zámku Děčín – vstupné 60 Kč.		<b>Zámek Děčín</b> Dlouhá Jízda 1254, Děčín I; tel. 412 518 905
Čt 6. 10. 15:30 – 18 h	<b>Společenské odpoledne pro seniory</b> Vystoupení hudebního kroužku Rolnička, soutěže, koutek Avon péče o pleť a líčení, koutek s přírodní kosmetikou, Castanea Natur, opékání buřtů, občerstvení a posezení s doprovodem kytary – vstupné zdarma.		<b>Rákosníček Děčín z. s.</b> Provaznická 1168/16, Děčín I tel. 606 779 477
Čt 6. 10. 15 h	<b>Komentovaná prohlídka</b> Výstava Naděje, zklamání a strach, která přibližuje obyčejný život obyvatel Děčína v letech 1938–1946, přednáší Ing. V. Pažourek – vstupné 25 Kč.		<b>Oblastní muzeum v Děčíně</b> Čsl. mládeže 1/31, Děčín IV; tel. 412 531 549
Čt 6. 10. 10 – 14 h	<b>Den otevřených dveří – Domov pro seniory, Domov se zvláštním režimem</b> Přijďte se k nám podívat, jste srdečně zváni – vstupné zdarma.		<b>CSS Děčín</b> Kamenická 755/195, Děčín II; tel. 603 806 310
Čt 6. 10. 10 – 14 h	<b>Den otevřených dveří</b> Přijďte se s námi poradit – vstupné zdarma.		<b>Poradna pro občanství</b> Občanská a lidská práva, z.s. Radniční 1/23, Děčín; tel. 724 701 630
Pá 7. 10. 8:30 – 12 h	<b>Den s poradci</b> Den s poradci, spotřebitelské poradenství – bydlení a dluhy – vstupné zdarma.		<b>Občanská poradna Děčín</b> Stavební 415/3, Děčín I; tel. 608 962 163
Pá 7. 10. 13 – 16 h	<b>Posezení s živou hudbou</b> Vítání jsou všichni bez ohledu na věk - zveme vás k návštěvě a posezení – vstupné zdarma.		<b>Klub seniorů „Zlatý podzim“</b> Bezručova 656/21, Děčín IV; tel. 737 137 347
Pá 7. 10. 10 h	<b>Cvičení pro seniory s Mišou</b> Šetrné posilovací cvičení s Michaelou Schäfer, rehabilitační trenérkou – vstupné zdarma.		<b>Městská knihovna Děčín</b> Karla Čapka 1441/3, Děčín I; tel. 412 530 976
Pá 7. 10. 9 – 17 h	<b>Den otevřených dveří – denní stacionář Domino</b> Výstava výrobků spojená s veřejnou sbírkou – vstupné zdarma.		<b>CSS Děčín</b> Žerotínova 200/1, Děčín III; tel. 722 141 331
So 8. 10. 17 h	<b>Divadelní představení „Zázračné cvičení“</b> Metropolitní divadlo Praha uvádí brilantní komedii autora Daniela Glattauera. „Vztahy mezi mužem a ženou jsou jako jízda na horské dráze“. Režie Michael Tarant – vstupné zdarma. Rezervace nutná přes Vstupenku Děčín na adrese <a href="http://www.vstupenkadecin.cz">www.vstupenkadecin.cz</a>		<b>statutární město Děčín, OSV</b> <b>Městské divadlo Děčín</b> Teplická 75, Děčín IV; tel. 412 593 253
Ne 9. 10. 19 h	<b>Koncert k slavnostnímu ukončení „Týdne nejen pro seniory“</b> Skvělý hudební zážitek, kde vystoupí Chantal Poullain a jazzové trio Štěpána Markoviče – vstupné zdarma. Rezervace nutná přes Vstupenku Děčín na adrese <a href="http://www.vstupenkadecin.cz">www.vstupenkadecin.cz</a>		<b>statutární město Děčín, OSV</b> <b>Městské divadlo Děčín</b> Teplická 75, Děčín IV; tel. 412 593 253
<b>AKCE PO CELÝ TÝDEN</b>	<b>Prohlídka děčínského zámku, kde se nechodí po schodech</b> Bezbariérová prohlídka pro seniory za snížené vstupné 50 Kč. Prohlídky s průvodcem od 10 hodin a od 14 hodin po celý týden mimo úterý.		<b>Zámek Děčín</b> Dlouhá Jízda 1254, Děčín I; tel. 412 518 905
	<b>Týden seniorů v ZOO Děčín</b> Symbolické vstupné 10 Kč pro seniory 65+, platí pro ZOO Děčín i expozici Rajské ostrovy.		<b>ZOO Děčín – Pastýřská Stěna</b> Žižkova 1286/15, Děčín IV; tel. 412 531 164
	<b>Týden v Městském turistickém centru knihovna</b> Zveme vás k příjemnému posezení s výhledem na Pastýřskou stěnu. K výběrnému dortu nebo koláči obdržíte kávu ZDARMA. Během posezení můžete vyplnit pět otázek v tištěném kvízu, který je věnován děčínským památkám, a obdržíte drobný dárek.		<b>Městské turistické centrum</b> Karla Čapka 1441/3, Děčín I tel. 412 532 227
	<b>Týden v Oblastním muzeu Děčín</b> Po celý týden pro seniory vstup do muzea za snížené vstupné 25 Kč.		<b>Oblastní muzeum v Děčíně</b> Čsl. mládeže 1/31, Děčín IV; tel. 412 531 549