



Městský obvod Plzeň 3 ve spolupráci s Mezigeneračním a dobrovolnickým centrem Totem, z.s. si Vás dovoluje pozvat do **Kontaktního místa** (sady Pětatřicátníků 1, Plzeň), kde se budou pravidelně odehrávat aktivity pro seniory.

- **8.6.2021 9:00 – 11:00 Základy chůze s nordicwalkingovými holemi**

Srdečně zveme na úvodní lekci nordicwalkingové chůze. Ukážeme si, jak si správně hole nastavit, jak je při chůzi dobře používat, aby se staly pomocníkem při vašich vycházkách. Projdeme si i krátký okruh max. 4 km. Pokud máte hole vlastní, vezměte si je, na místě budou k zapůjčení. Lekci vás provede Michaela Rubášová. S sebou sportovní oblečení, pití. **Místo srazu bude upřesněno při přihlášení.**

- **18.6.2021 9:00 – 10:30 Kondiční cvičení pro seniory**

Zveme na dopolední protažení především na židlích. Kromě protažení si společně určitě dokážeme udělat hezčí den a vykouzlit úsměv na tváři. S sebou si vezměte pohodlné oblečení. Dopolednem vás provede Mirka Kudrnová.

- **24.6.2021 9:00 – 11:00 Bylinková dílna s výrobou čajů**

Čeká nás dopoledne plné vůní a chutí, kde si budeme o bylinkách povídat, budeme je poznávat a v závěru si vyrobíme bylinkový čaj. Přidejte se k nám a vezměte i svoje zkušenosti a znalosti, jistě bude čas a prostor pro sdílení bylinkových inspirací. Dopoledním programem vás provede Helena Vernerová.

Kapacita na všechny výše uvedené aktivity je omezená, rezervujte si své místo včas na tel. čísle: 378 036 458. Těšíme se na Vás.

