

Milí spoluobčané a zejména naši senioři.

Podali jsme žádost o dotaci z Kraje Vysočina do programu „Rodinná a seniorská politika 2023“, Podprogram B: Seniorská politika obcí. Tímto bychom Vás chtěli informovat o naplánovaných aktivitách pro seniory, a nejen pro ně (mezigenerační setkávání) naplánované na tento rok. Přesné termíny budeme předem hlásit v místním rozhlasu a vyvěšovat na plakátovací ploše, či zveřejňovat na sociálních sítích.

## **Harmonogram a program plánovaných aktivit**

### **Projekt: Senioři, důležitá součást našeho života**

- 1. Pečeme a zdobíme velikonoční perníčky** – společné pečení a zdobení perníčků s velikonoční tematikou  
**Termín akce – 21. 3. 2023**  
**Místo konání – kuchyně fary v Bobrové**
- 2. Společné sázení na dětském hřišti** – společně s dětmi, rodiči a prarodiči vysadíme na dětském hřišti 2 ks stromů (sakur) jako náhradu za skácené smrky napadené kůrovcem. Akce bude spojená za pěkného počasí i se společným opékáním párků.  
**Termín akce – 1. 4. 2023 (v případě nepříznivého počasí v průběhu dubna)**  
**Místo konání – dětské hřiště Dlouhé**
- 3. Osazujeme okenní truhlíky pro hezčí obec** – mezigenerační sázení truhlíků pro umístění na obecní budovy (kulturní dům, obecní úřad, autobusová zastávka).  
**Termín akce – duben 2023**  
**Místo konání – pergola u kulturního domu**
- 4. Společná vycházka s holemi (nordic walking)** – odborně vedená procházka s vysvětlením chůze s holemi. Hole bude možné zapůjčit  
**Termín akce – květen 2023**  
**Místo konání – okolí obce Dlouhé**  
**Lektor – Milada Kuželová**
- 5. Moderní vaření** – společné vaření s moderní technologií v hrnci Termomix – ukázat seniorům, jak je dnes možné moderně a zdravě vařit a naučit se něco nového.  
**Termín akce – duben – říjen 2023**  
**Místo konání – kulturní dům Dlouhé**

- 6. Seniorský mezigenerační kvíz** – Kvíz je v naší obci v posledních několika letech oblíbenou aktivitou, kterou organizuje mládež z naší obce. Rádi bychom v rámci projektu připravili kvíz zaměřený pro seniory.  
**Termín akce – květen – říjen 2023**  
**Místo konání – kulturní dům Dlouhé, případně zasedací místnost obecního úřadu**  
**Lektor a koordinátor – občané obce a zaměstnanec obce – DoPP**
- 7. Cvičení pro seniory** – zdravotní cvičení pro seniory pod odborným dohledem cvičitelky s atestem na Pilates.  
**Termín akce – září – listopad 2023**  
**Místo konání – kulturní dům Dlouhé**  
**Lektor – Milada Kuželová**
- 8. Výroba a zdobení adventních věnců** – společné mezigenerační tvoření adventních věnců.  
**Termín akce – 24. nebo 25. listopadu 2023**  
**Místo konání – kulturní dům Dlouhé**
- 9. Přednáška na přání účastníků seniorských setkání** - pokud bude zájem z řad účastníků seniorských setkání, rádi bychom pro ně připravili ještě přednášku na přání (cestovatelskou, o vaření, včelařskou, bylinky, bezpečnost na internetu apod. – dle jejich přání). Z projektu bude uhrazen lektor.  
**Termín akce – duben – listopad 2023**  
**Místo konání – kulturní dům Dlouhé nebo zasedací místnost obecního úřadu**  
**Lektor – dle výběru**

**Budeme se na Vás těšit na všech akcích....**



OBEC DLOUHÉ

