

Diecézní centrum pro seniory
srdečně zve seniory, animátory seniorů a další zájemce
na třetí setkání

Akademie pro aktivní třetí věk

15. 5. 2019 v Hradci Králové (v Novém Adalbertinu)

Téma: Jak se v seniorském věku udržet v duchovní, duševní a fyzické pohodě

Program:

Nové Adalbertinum – Malý sál (2. patro)

9:15 – Zahájení, úvodní slovo Mons. Mgr. Jan Paseka

9:30 – 10:15 – PhLic. Kateřina Lachmanová, ThD.: Duchovní život a jeho prohlubování

10:15 – 10:30 – Přestávka

10:30 – 11:15 – PhDr. Jaroslav Šturma: Péče o duševní zdraví

11:15 – 12:30 – Přestávka na oběd

12:30 – 13:15 – Ing. Iva Víravová, Ing. Michaela Kodýtková, MBA: Zdravý životní styl (zdravá výživa a pohyb)

13:15 – 14:00 – Společné posezení u kávy a sdílení

Přihlášky (písemně, e-mailem nebo telefonicky) do 10. 5. 2019:

Diecézní centrum pro seniory, Velké náměstí 32, 500 03 Hradec Králové

tel.: 495 063 661, 737 215 328, 734 435 360, e-mail: dcs@bihk.cz, web: www.dcschk.cz, www.simeon.cz

A

A

3

V

Akademie pro
aktivní
třetí
věk

