

## Sprievodné podujatia:

- Výstava ovocia, zeleniny a kvetov
- Ochutnávka zdravých jedál
- Meranie vitálnych funkcií
- Ochutnávka čajov
- Masáže
- Kozmetické služby
- Poradenstvo v oblasti zdravia a sociálnych služieb seniorov
- Ukážka a nácvik prvej pomoci

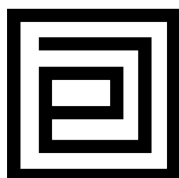
## Denné centrá seniorov:

- DC Modranka, Dedinská 9
- DC Vladimíra Clementisa 51
- DC Hospodárska 35
- DC Limbová 11
- DC Kopánka – Ľudová 14
- DC Hlavná 8
- DC Senior Hlavná 8
- DC Beethovenova 20

## PODUJATIE PODPORILI:



ZDRAVÉ  
MESTO  
TRNAVA



DIVADLO  
JĀNA  
PALĀRIKA  
V TRNAVE



Aquapark  
Trnava



THALMEINER

 **TRNAVA**

MESTO,  
KDE SA ŽIJE  
KRÁĽOVSKY



**VELTRH PRE  
SENIOROV**

**5. a 6. októbra 2022**

Mestská športová hala, Ulica Rybníková 15, Trnava

Tohtoročná jeseň je čímsi symbolická. Príroda žiadostivo prijíma dlho očakávané kvapky dažďa, naberá nové sily a zdá sa, akoby chcela dobehnúť, čo v lete zameškala. Podobne je to aj s nami, skôr narodenými. Konečne prišiel ten čas, ktorý patrí nám, našim záľubám a koníčkom, priateľským stretnutiam a aktivitám, ktoré sme si v pracovnom živote často plánovali, ale málokedy stihli uskutočniť. Niektorí z nás sú možno skeptickí, vraj, čo už teraz, je neskoro s niečím začínať... Iste, aj také myšlienky môžu prísť v jesenných dňoch, keď sa v hmlách stráca výhľad do budúcnosti. Ale nedovoľme im, aby nás ovládli a obrali o všetko pekné, čo ešte môžeme zažiť. Vychutnajme si jeseň života, aj jej farby môžu byť hrejivé a žiarivé ako farby jesenného lístia, ktoré tancuje v slnečných lúčoch, ozdobené striebrom babieho leta.

Je október, Mesiac úcty k starším, a s ním po pandemickej prestávke konečne opäť prichádza náš tradičný Veľtrh pre seniorov, na ktorom sa môžeme stretnúť, poklebetiť so známymi a zabaviť sa na pestrom programe, ktorý pre nás pripravili dievčatá so sociálneho odboru Mestského úradu v Trnave.

Dozvieme sa zase niečo nové o bylinkách a možnostiach ich využitia, budeme degustovať zaujímavé tipy na rýchlu desiatu alebo olovrant a naučíme sa šikovné cviky, ktoré nám pomôžu rozhybať kosti a byť fit po celý deň.

Samozrejme, nebude chýbať ani hudba a tanec. Pookrejeme pri folklóre, svižnej country i evergreenoch, znovu omladneme s deťmi, ktoré nám pripomenú, že ešte nedávno sme aj my takí boli... Možno si aj povzdychneme, kam tak rýchlo utiekli tie časy? Nostalgia a smútok však nie je na mieste. Spomínajme na všetko pekné, ale pozerajme sa dopredu. Život je pohyb, nefrflime, že sa miňa, naplno prežívajme čas, ktorý nám ešte patrí. Zobúdzajme sa s úsmevom, budme aktívni, nech sa stále deje niečo nové, nech sú naše dni ako rôznofarebné koráliky na šnúrke bez konca.

Vitajte, milí priatelia, na Veľtrhu pre seniorov. Prajeme vám príjemnú zábavu.

## PROGRAM

### 5. október (streda)

#### 10:00 hod SLÁVNOSTNÉ OTVORENIE

Folklórny súbor Hájiček z Chrenovca – Brusna

#### 10:15 hod VITAJTE PRIATELIA

Účastníkov podujatia privíta viceprimátorka Trnavy Eva Nemčovská

#### 10:20 hod MALÉ – VEĽKÉ TALENTY

Súkromné tanečné konzervatórium Dušana Nebylu a Súkromná základná umelecká škola pri Štúdiu baletu Dušana Nebylu

#### 10:45 hod TAKÍ SME BOLI

Pozdravy detí z trnavských materských a základných škôl

#### 11:00 hod HÁJIČEK

Folklórny súbor Hájiček z Chrenovca – Brusno

#### 11:30 hod JESIENKA

Spevácky súbor DC Hlavná

#### 11:50 hod RADOSŤ

Spevácky súbor DC Hospodárska

#### 12:20 hod SMIEM PROSIŤ

Tanečné vystúpenie súboru pri JDS

#### 12:35 hod TAKÍ SME BOLI

Tanečné a spevácke vystúpenie detí z MŠ

#### 12:45 hod ZDRAVÉ AJ CHUTNÉ

Ochutnávka nátierok a jednodubiek od študentov a študentiek SOŠ obchodu a služieb na Lomonosovej ulici

#### 13:30 hod BYLINKY PRE VŠETKÝCH

Prednáška o liečivých účinkoch bylín – Anna Kopáčová

#### 14:00 hod CÍŤTE SA FIT

Ukážky cvičení, ktoré Vás pripraví na bežný deň s fitnesskou Saskiou

#### 14:30 hod COUNTRY DUO

Hrá a spieva Miroslav Uváčik s kapelou

#### 15:30 LOSOVANIE ANKETY

#### 16:00 DO TANCA AJ NA POČÚVANIE

Hrá a spieva skupina Exil

### 6. október (štvrtok)

#### 10:00 hod RUSALKA

Deti z Rusalky svojimi tanečnými kreáciami oživia a rozprúdia príjemnú atmosféru

#### 10:15 hod DFC TRNAVČEK

Detský folklórny súbor z Trnavy

#### 10:30 hod DFS DRENKA

Detský folklórny súbor z Trnavy

#### 10:50 hod NÁDEJ

Spevácky súbor DC Kopánka

#### 11:10 hod DH MODRANČANKA

Dychová hudba z Modranky

#### 12:00 hod KÁTLOVANI

Mužská spevácka skupina z Kátloviec

#### 12:30 hod SMIEM PROSIŤ

Tanečné vystúpenie súboru pri JDS

#### 12:45 hod MALŽENIČAN

Folklórny súbor z Malženíc

#### 13:15 hod ZDRAVÉ AJ CHUTNÉ

Ochutnávka nátierok a jednodubiek od študentov a študentiek SOŠ obchodu a služieb na Lomonosovej ulici

#### 14:30 hod TRÉNING MOZGU

Prednáška s ukážkami cvičení, ako si udržať mentálnu vitalitu a duševnú sviežosť – RUVZ

#### 15:00 hod LOSOVANIE TOMBOLY

#### 15:30 hod TRINITAS

Spevácky súbor z Modranky

#### 16:00 hod SO SRDCOM NA DLANI

Hrá a spieva Otto Weiter & Petra Maxin