

# Plánované aktivity seniorov v meste - máj 2026

28.4.2026 - Branislav Mahút | Mesto Spišská Belá

## **Plánované aktivity Denného centra v Spišskej Belej - máj 2026.**

- 1) Vo štvrtok 7. mája 2026 sa v záhrade denného centra uskutoční o 13.00 hod. opekanie, suroviny na opekanie si doneste so sebou.
- 2) V pondelok 11. mája 2026 Vás pozývame na stretnutie seniorov, ktoré sa uskutoční o 14.00 hod. v dennom centre pri príležitosti „Dňa matiek“. Príde medzi nás aj Oliver s harmonikou.
- 3) V stredu 13. mája 2026 sa stretneme pri pohybovej aktivite na Štrbskom plese. Dopravné spojenie: autobus zo Spišskej Belej o 7:17 hod. do Popradu, električka z Popradu o 8:36 hod. na Štrbské pleso.
- 4) Národný cintorín a Múzeum Martina Benku v Martine plánujeme navštíviť v utorok 2. júna 2026. Doprava linkový autobus a vlak. Zúčastníci o túto akciu sa prihlásia v dennom centre do 14. mája 2026. Bližšie informácie budú k dispozícii v dennom centre.
- 5) Účastníci rekondičného pobytu v Ľubovnianskych kúpeľoch konaného v termíne od 17. do 23. mája 2026 sa stretnú v dennom centre vo štvrtok 14. mája 2026 za účelom dopravy na tento pobyt.
- 6) V sobotu 30. mája 2026 Vás pozývame na Dni mesta, kde sa spolu so ZO zdravotne postihnutých zapojíme do súťaže vo varení gulášu.

## **Plánované aktivity Denného centra v Strážkach - máj 2026**

- 1) Dňa **6.5.2026** - Filmové predstavenie pre seniorov v Kine Iskra Kežmarok „Keď sa zhasne“ - vstupné 4 €, odchod z autobusovej zastávky v Strážkach o 13:50 hod.
- 2) Dňa **12.5.2026** - Kultúrny program ku Dňu matiek vrátane posedenia s občerstvením
- 3) Dňa **19.5.2026** - Chôdza s palicami - okruh Barónska záhrada, Štrkovisko, zraz pred denným centrom o 15:00 hod.
- 4) Dňa **22.5.2026** - Relaxačné popoludnie v Termálnom kúpalisku Vrbov, vlastná doprava
- 5) Dňa **27.5.2026** o 14:00 hod. - Popoludnie pre seniorov v Kaštieli Strážky

Mesto Spišská Belá je zriaďovateľom a prevádzkovateľom dvoch Denných centier, ktoré majú k dispozícii priestory v Spišskej Belej, Hviezdoslavova 379/21 a v Strážkach, L. Medňanského 2711/3A.

Činnosť denných centier sa predovšetkým zameriava na denné poskytovanie sociálnych služieb, podporu aktívneho starnutia a prevenciu sociálnej izolácie. Tieto centrá slúžia dôchodcom, osobám so zdravotným postihnutím alebo starším rodičom s vnúčatami, pričom ponúkajú priestor na vzájomné stretávanie a rôznorodé aktivity. Záujmová činnosť pre seniorov zahŕňa rôzne aktivity, ktoré podporujú fyzickú, duševnú a sociálnu pohodu. Tieto činnosti sa prispôsobujú zdravotnému stavu, mobilite a záujmom jednotlivcov, čím pomáhajú predchádzať izolácii, udržiavať vitalitu a pozitívne ovplyvňovať vzťahy s okolím.

Výber aktivít pre seniorov je individuálny a zohľadňuje ich záujmy, schopnosti a zdravotný stav. Či už ide o jednoduché prechádzky alebo iné spoločné aktivity, dôležité je, že tieto aktivity prispievajú k plnohodnotnému a radostnému životu seniorov.

Voľnočasové aktivity pre seniorov nie je len zábava, ale hlavne prostriedkom na posilnenie zdravia, vyvolania radostných pocitov a udržania intelektu, čo prináša mnoho výhod. Pasivita a nuda môžu mať negatívny vplyv na zdravie, preto vytváranie aktivít pre staršiu generáciu je nielen prospešné, ale aj nevyhnutné. Voľný čas staršej generácie nesie potenciál pre radosť a zdravý život – stačí ho len správne využiť, preto dávame seniorom do pozornosti, že môžu byť súčasťou tejto podpornej služby a využívať priestory centra, ktoré ponúkajú podporu aktívneho starnutia. Ak sa chcete stať členom vami vybraného denného centra, stačí vyplniť prihlášku, ktorú si môžete vyzdvihnúť a odovzdať za DC Spišská Belá p. Mariane Mačákovej (kontakt: 0917083696, 2macakova2@gmail.com) a za DC Strážky p. Anne Sulákovej (kontakt: 0907945287, andulasulakova@gmail.com), príp. môžete prihlášku vyzdvihnúť a odovzdať aj na Mestskom úrade v Spišskej Belej, odbore sociálnych vecí, Ing. Anna Mlaková (kontakt: 0915491697, mlakova@spisskabela.sk), kde záujemcom budú poskytnuté ďalšie informácie a podmienky prijatia.

Prihlášky si môžete vyplniť a vytlačiť aj na uvedenom linku:

<https://spisskabela.sk/obcan/socialne-veci/denne-centrum/>

O plánovaných aktivitách denných centier budú členovia, príp. potencionalni členovia pravidelne informovaní prostredníctvom webovej a facebookovej stránky mesta.

Ponuka voľnočasových aktivít je rôznorodá a zážitková, preto neváhajte vyplniť prihlášku a zapojiť sa do komunitného seniorského tímu.

Pre viac informácií o aktivitách Denných centier – napr. v mesiaci apríl a marec kliknite tu:

<https://spisskabela.sk/mesto/aktuality/planovane-aktivity-seniorov-v-meste-maj-2026>