

**Rada seniorov, Mestská časť Bratislava-Dúbravka, Žatevná ul. č. 2**  
**Plán činnosti/Akčný plán Rady seniorov k Programu aktívneho starnutia(PAS) na plánované celo dúbravské aktivity na rok 2023**

**4 pravidelné pracovné stretnutia členov Rady seniorov: utorky o 13.00 h, MÚ Bratislava-Dúbravka, VZ, Termíny: 14. február, 30.máj, 12.september, 21.november – Podľa POZVÁNKY**

- Aktívna spolupráca s Radou seniorov hl. m. Bratislava
- Plnenie úloh nášho odsúhlaseného PAS na roky 2022 až 2030 a úloh vyplývajúcich z „Komunitného plánu MČ Bratislava-Dúbravka“

**„Dúbravská akadémia vzdelávania seniorov“:**

- **„Spoločné prednášky (4) a ďalšie vzdelávanie seniorov so zdravotníckou tematikou o telesnom a duševnom zdraví, semináre po dohode s odborníkmi/prevenia, POZVÁNKA**  
T: v DK D - 3 prednášky: marec/apríl - jún, október/november + v KC Fontáne1 prednáška/27.február o 10.30h – seminár „Vedomé starnutie, ako predchádzať pádom“ – podľa dohody
- **Kurzy cudzích jazykov pre seniorov AJ, NJ – 3 celoročné kurzy, každý 1x týždenne, v priestoroch DC 4 podľa dohody**
- **Kurzy/2-3/: Základy práce s počítačom a internetom pre seniorov Dúbravky v spolupráci s MO JDS, Miesto: PC učebňa s internetom na ZŠ Pri kríži resp. ZŠ Sokolíkova, lektor, kmeňová učiteľka informatiky zo školy, resp. podľa ponuky a podľa dohody a záujmu seniorov/2. – 4. máj, 9. – 11. máj a 3. – 5.október/ - podľa dohody**

**Kultúrno-spoločenské a športové podujatia**

- **„Novoročný koncert 2023 - Novoročný pozdrav pre Dúbravčanov“** v Kostole sv. Kozmu a Damiána pod záštitou starostu Dúbravky RNDr. Martina Zaťoviča v spolupráci so ZUŠ E. Suchoňa, DK D, v neposlednom rade našej mestskej časti a Rady seniorov.  
T: nedeľa 8. januára o 15.30 h
- **Slávnostné posedenie dúbravských seniorských spevokolov, z ktorých väčšina členov vystúpila v nedeľu na "Novoročnom koncerte 2023" v kostole sv. Kozmu a Damiána,**  
T: utorok, 10. január 2023 o 10.00 h, Veľká zasadačka Miestneho úradu, ul. Žatevná 4, na 1. poschodí; za prítomnosti starostu M. Zaťoviča s manželkou, nového vicestarostu M. Bohunského vedúcej oddel. soc. vecí a zdrav. MÚ D. Malačinovej, riaditeľky ZUŠ E. Suchoňa Z. Horváthovej a J. Ružovičovej, z tej istej školy, spoluorganizátoriek podujatia, ktoré pripravili členky Rady seniorov pod vedením Z. Markovej, Z. Mravcovej, V. Babitzovej, R. Masarovichovej, M. Klčovej.  
Srdečná vďaka.

- **Pravidelné pohybové cvičenia pre seniorov**, 2x týždenne,  
T: pondelok, streda od 9.00 do 10.00 hod. v priestoroch KC Fontána; v letných mesiacoch v Parku Pekníkova
- **„8. marec - MDŽ, - pozdrav p. starostu Zaťoviča dúbavským ženám“** pre všetky ženy (aj seniorky) Dúbavky, kultúrny program, **T: 8.3. v DK D**, Podľa POZVÁNKY
- Celoročná/6 kôl **„Dúbavská bowling liga seniorov 2023“**//utorok od 13.00 h, **„Turnaj v bowlingu k MDŽ“** a **„Vianočný turnaj v bowlingu“** - organizačne a finančne zabezpečuje oddelenia športu MÚ/KŠ MZ p. R. Šatka, J. Petrovský za RS v Bowling hale nad Dúbavkou, podľa dohody a POZVÁNOK
- **„Dúbavský galavečer kultúry, športu 2023“**, oceňovanie osobností Dúbavky za rok 2022/návrh na ocenenie, T: organizátor MČ, podľa POZVÁNKY po Veľkej noci
- **„Turnaj seniorov v stolnom tenise“** – (prihlásení seniori/seniorky vo veku 62+; súťaž v dvojhrách na dva víťazné sety), Modrá sála DK D/2stoly, rakety a loptičky MO JDS, účastníci: obuv nie čierne podrážky; T: 14. marec 2023, utorok, v čase od 10.00 do 13.00 hod.
- Aktívna účasť spoločne prihlásených dúbavských seniorov na **Maratón ČSOB 2023 - „BEH DOBRÝCH ROČNÍKOV“- minimaratón/beh-chôdza seniorov v dĺžke 4,2 km, vek 60+;** v rovnakých tyrkysových tričkách pre účastníkov za Dúbavku. Registrácia + štartovné **8,00 €/osoba** – uhradí RS, Prihlášky - ZOZNAM podľa požiadaviek organizátorov podujatia do 20. februára 2023 cez vedenie DC 1 - 4, MO JDS, MS SČK, MO MS podľa záujmu, dohody  
T konania podujatia: **sobota, 1. apríl 2023 o 14.00 hod./zraz o 12.00 h Eurovea/ - registrácia cez RS**
- Stavanie mája pred DK D, účasť na podujatí organizovanom MČ, podľa záujmu, T: 28. apríl 2023
- **„Športové hry seniorov Dúbavky a Deň zdravia“** v Parku Pekníčka pri príležitosti Dňa matiek a Dňa otcov v spolupráci s Komisiou športu MZ, Oddelením školstva, vzdelávania a športu MÚ, ZŠ a SŠ v Dúbavke(ZŠ Sokolíkova, Ped. odborná škola), DHZ v Dúbavke, MS SČK a MO JDS; prihlásení seniori/seniorky vo veku 62+; farebné trička s logom Dúbavky/tyrkysové, 3 kategórie, **6 disciplín:** beh (50 a 100 m), hod granátom na cieľ, frolball/výkop lopty na futbalovú bránku, hod lopty do basketbalového koša, hod medicinbalom do diaľky; v spolupráci s DKD/10x sedacie sety, zapožičanie, dovoz/odvoz, ozvučenie, od 8.00 h do cca 13.30 h  
**T: 23. máj 2023(utorok) od 9.00 hod.**
- **„Čerešňový juniáles, dúbavský festival remesiel a súťaž vo výrobkoch z čerešní“** súbežne T: 9. – 10. jún, podľa dohody s DK Dúbavka, pomoc seniorov pri podávaní štrúdle.
- „Kultúrne leto 2023 v Dúbavke v spolupráci s DK D: **„Dúbavský festival speváckych seniorských súborov“** v DK D, pod záštitou starostu M. Zaťoviča, podľa organizačného zabezpečenia, T. 1./8. júl 2023, sobota od 14.00 h.

- „Kultúrne leto 2023 na anfitráti v Dúbravke“: „**Koncerty nielen pre seniorov**“ v spolupráci s DK D, T: júl/august podľa plánu DK D 2023/streda, cca dĺžka trvanie 2 h/ o 16.00 h, 1x pre seniorov, podľa dohody
- „**Turnaj seniorov v PETANGU**“ v spolupráci s MO JDS a DKD/10x sedacie sety, zapožičanie, dovoz/odvoz, ozvučenie, od 8.00 h do cca 13.30 h  
T: 22. august 2023, Park Pekníkova
- „**Zábavné popoludnia s hasičmi a oslava SNP v Dúbravke**“, september, podujatie DHZ/kult. program seniorsky spevokol T: podľa plánu organizátora, 16.9.2023
- „**Dúbravské hody 2023**“ T: **22. až 24.september** – podľa programu MČ, účasť v sprievode, vystúpenia dúbravských seniorských spevokolov a na podujatí
- „**Slávnostný koncert pre Dúbravčanov 2023**“ /k 300.výročiu založenia kostola sv. Kozmu a Damiána pod záštitou starostu RNDr, M. Zaťoviča, T: 8.?, nedeľa, október 2023

### **MESIAC ÚCTY k STARŠÍM 2023 pre seniorov Dúbravky, október 2023:**

„**Turistická vychádzka seniorov spojená s opekačkou v prírode**“ – otvorenie **Mesiaca úcty k starším 2023**, T: 29. september/piatok, podľa dohody s DHZ v Dúbravke

- „**Turnaj seniorov v bowlingu**“ a Majstrovstvá Dúbravky jednotlivcov,  
T: 10.október 2023 o 10,00 h.
- **Mesiace úcty k starším - „SLÁVNOSTNÝ GALAVEČER seniorov 2023 v Dúbravke pod záštitou starostu M. Zaťoviča – spojený s oceňovaním najaktívnejších seniorov**, Kultúrny program DK D/ZUŠ E. Suchoňa, po kultúrnom programe spoločenské stretnutie ocenených pod záštitou starostu M. Zaťoviča,  
T: 17. október 2023 o 16.30 h
- **Predvianočné posedenia/Mikuláške pre seniorov v DC 1 - 4** T: od 4. decembra, podľa plánu DC 1 - 4

---

#### • **Dobrovoľníctvo:**

- **občianska výpomoc (susedskú výpomoc)** zameraná na rodinu, susedstvo, sociálne slabších spoluobčanov
- **vzájomne prospešné dobrovoľníctvo:** dobrovoľná činnosť v rámci denných centier, RS, komunity vytvorenej v obci, okolo fary/kostolov, športového areálu a pod.
- **verejnoprospešné dobrovoľníctvo:** spolupráca s poslancami MZ, brigády, spoločensko-kultúrno-športové podujatia, dobrovoľná činnosť najčastejšie v rámci

neziskovej organizácie, podpora organizácie podujatí, relaxačných pobytov a poznávacích exkurzií pre seniorov

Vypracovala: Z. Marková, koordinátorka Rady seniorov,

- doplnený po stretnutí s pánom starostom RNDr. M. Zaťovičom /január 2023/
- po jeho prerokovaní so zástupcami DK D, február 2023

Rade seniorov predložený na schválenie 14. februára 2023