

Příloha k usnesení Rady MČ Praha 1 č. ze dne  
Středisko sociálních služeb, Dlouhá 23, Praha 1

# RÁMCOVÝ PROGRAM VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT

PRO SENIORY A OSOBY  
SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM,  
OBČANY MČ PRAHA 1,

**PRO ROK 2020**



## Obsah

Úvod .....	3
Pravidelná činnost .....	4
Jednorázové akce .....	9
Akce pořádané v úzké spolupráci s MČ Praha 1 .....	11
Shrnutí novinek pro rok 2020 .....	12

## Úvod

Volnočasové aktivity mají nezastupitelnou úlohu všech lidí. Každý z nás ke spokojenému životu potřebuje věnovat se aktivitám, které nás baví, které nám působí radost, které odstraňují ze životního běhu stereotyp, které nás obohacují. Nejinak je tomu i u seniorů. Pro lidi v seniorském věku však mají volnočasové aktivity ještě další funkce. S odchodem do starobního či invalidního důchodu člověk ztrácí kontakt s vrstevníky, ztrácí důležitou sociální vazbu s kolegy v práci, případně s klienty či s dalšími lidmi, s nimiž se dříve běžně setkával, mnohdy ztrácí i kontakt s přáteli, kteří jsou najednou daleko. Se seniory navíc většinou nebydlí rodinní příslušníci, děti mají vlastní domovy, vlastní starosti, vlastní povinnosti. Časem pak obvykle dochází i ke ztrátě partnera. Ve vyšším věku také většinou přichází zdravotní komplikace, které mnohdy brání samostatné návštěvě společenských akcí, kde může chybět pocit zázemí v podobě přátel a známých. A právě proto je velmi důležité, aby senioři mohli navazovat nové sociální vazby s novými přáteli, s novými „kolegy“, s novými spoluhráči, s novými „spolužáky“, zkrátka s lidmi v podobném věku s podobnými zájmy. Pokud senior takovou možnost nemá, je vážně ohrožen izolací a osamělostí.

Na akce, které pořádá Městská část Praha 1 a Středisko sociálních služeb, může přijít kterýkoliv senior, obyvatel Prahy 1, který projeví zájem. Může očekávat vřelé přijetí nejen pracovníky, kteří zajišťují organizaci, ale i svými vrstevníky. Často zde naváže nové známosti a domů odchází s pocitem, že čas strávil příjemným způsobem, a že kdyby bývalo došlo k jakémukoli náhlému zhoršení zdravotního stavu, byl obklopen lidmi, kteří by mu ochotně pomohli. I toto vědomí je velmi důležité. A dobrý pocit z toho, že člověk poznal něco nového, že slyšel příjemnou hudbu, že zhlédl pěkné divadelní představení, že si zahrál pěknou hru, že něco vytvořil vlastníma rukama, že se chvíli v rámci svých možností hýbal a udělal něco pro své zdraví, že se něco nového naučil nebo prostě že chvíli dělal něco, co ho baví a obohacuje, přináší mu do života tolik potřebnou radost, je nesmírně významný.

Všechny volnočasové aktivity jsou pro seniory zdarma, takže izolací a osamělostí není ohrožen opravdu žádný obyvatel městské části Praha 1.

## Pravidelná činnost

Středisko sociálních služeb připravuje, stejně jako v předchozích letech, pro rok 2020 volnočasové aktivity pro všechny obyvatele MČ Praha 1 v seniorském věku. Aktivity nejsou určeny jen klientům Střediska sociálních služeb, ale opravdu všem seniorům z Prahy 1, kteří mají zájem setkávat se s vrstevníky a věnovat se něčemu zajímavému.

V roce 2020 bude Středisko sociálních služeb při pořádání volnočasových aktivit pro seniory opět spolupracovat s celou řadou organizací. Především se samozřejmě jedná o Městskou část Praha 1, dále předpokládáme, že bude pokračovat spolupráce s Malostranskou besedou, s lékárnou IKEM, s Policií České republiky, s Městskou policií hlavního města Prahy, s obecně prospěšnou společností Mezi námi, s občanským sdružením Penthea, s občanskou poradnou, se Smíchovskou střední průmyslovou školou atd. Průběžně je navazována jednorázová nebo trvalá spolupráce s dalšími subjekty dle aktuálních potřeb a nabídky, např. s Hasičským záchranným sborem či Českým telekomunikačním úřadem.

Pokračovat bude družba se seniory z Jesenicka a z bratislavského obvodu Staré Mesto.

V roce 2020 Středisko sociálních služeb plánuje pokračovat ve velmi oblíbených a hojně využívaných **pravidelných** volnočasových aktivitách, a to jak v prostorách klubů seniorů, tak mimo ně:

- ☞ **kluby seniorů a domy s pečovatelskou službou** nabízejí prostory všem, kteří mají zájem scházet se, popovídat si apod.
- ☞ **klubová setkání seniorů** zaštiťovaná Střediskem sociálních služeb
- ☞ **klub seniorů Haštalka** – nabízí osvědčené programy, jejichž složení je v průběhu času upravováno a inovováno s ohledem na zájem a přání seniorů
- ☞ **klub seniorů Tomáš** v roce 2019 nabídl přednášky o historii Prahy, pravidelné kroužky skládání puzzlí a malování mandal a konverzace v němčině, besedu o literatuře či několik lekcí tkaní; pravidelné aktivity budou nadále zaváděny a upravovány dle zájmu seniorů, v plánu je například rukodělný kurz drátování či modelování z moduritu nebo podobných hmot; od února 2020 bude fungovat kurz šití
- ☞ **Pohybové centrum Tělocvična v Žitné 13** – pravidelný program cvičení pod vedením profesionálních i amatérských lektorů: cvičení na židlích, cvičení na žíněnkách, několik okruhů cvičení jógy, pilates ve dvou úrovních náročnosti, orientální tance, staré umění čínských mistrů, zdravotní a kondiční cvičení atd.; nabídka cvičení vychází vstříc požadavkům seniorů a dalších občanů Prahy 1 a dle časových možností je průběžně rozšiřována a doplňována o další druhy cvičení
- ☞ **veřejně přístupné počítače v klubu seniorů Tomáš** jsou hojně využívané a poskytují moderní možnosti využití (tiskárna, skener, sluchátka s mikrofonem apod.)

- ☞ **vybavení KS Tomáš pro ruční práce** – v roce 2020 plánujeme vybavit KS Tomáš dalšími potřebami pro ruční práce (např. kolíkový tkalcovský stav, modurit, vzdělávací literatura)
- ☞ **posilovna v Pohybovém centru Tělocvična** zájem o cvičení na rotopedech a dalších strojích, kterými je vybavena, postupně stoupá.
- ☞ **vybavení posilovny** v Pohybovém centru Tělocvična – v roce 2019 byla posilovna vybavena novou posilovací věží, která umožňuje práci s více svalovými skupinami, a návštěva pohybového centra tak je zajímavější i pro muže.
- ☞ **relaxační místnost** s přímořským mikroklimatem Studnička, kterou mohou využívat všichni senioři z Prahy 1 po předchozím objednání
- ☞ **vzpomínková a relaxační místnost** – umístěná v DPS Týnská a přístupná všem příchozím je místem pro příjemné setkávání seniorů a vzpomínání na „zlaté staré časy“
- ☞ **rekonstrukce počítačové učebny v DPS Týnská** – plánujeme modernizaci mobiliáře i uspořádání učebny, aby vyhovovala měnícím se požadavkům na průběh výuky, plynoucím z větších zkušeností frekventantů kurzů s prací na počítačích
- ☞ **Hodinky s hudbou** konané pravidelně jednou za měsíc v DPS Týnská a v DPS U Zlaté studně; každoročně je pro účastníky připraven také jeden tematický výlet do míst spojených s naší hudební historií
- ☞ **konverzace v cizích jazycích** – angličtina, němčina, francouzština v DPS Týnská, od roku 2019 nově druhý kroužek konverzace v němčině, v klubu seniorů Tomáš
- ☞ **trénování paměti** konané 1× měsíčně v BDPS Benediktská, DPS Pštrossova a DPS U Zlaté studně a v KS Tomáš (lektorka M. Kahounová) a 1× týdně v DPS Týnská (lektorka E. Outratová)
- ☞ **výuka práce na PC** pod vedením 2 zkušených lektorů, v úrovních pro začátečníky a pro pokročilé, pomoc s konkrétními problémy; individuální výuka probíhá v KS Tomáš, skupinová výuka pokračuje v DPS Týnská (frekventanti docházejí většinou 1× týdně na jednu nebo dvě vyučovací hodiny)
- ☞ **přednášky odborníků** na témata historie, cestování, výtvarné umění atd. (dle možností spojené s promítáním fotografií)
- ☞ **Klikaté cesty Prahou** – cyklus přednášek profesionální průvodkyně, spojený s pražskými památkami, pořádané nepravidelně cca 4× ročně v KS Tomáš
- ☞ **Krásné toulky paní Krásné** – cyklus vycházek a přednášek vedených profesionální průvodkyní; zajímavá místa v celém hlavním městě
- ☞ **podpora zdravotní gramotnosti** – přednášky na téma zdraví, léky, zdravý životní styl, novinky ve zdravotnictví, pořádané ve spolupráci s různými zdravotnickými organizacemi
- ☞ **veřejně přístupný internet** – wi-fi ve všech zařízeních Střediska sociálních služeb; veřejně přístupný počítač v KS Haštalka a KS Tomáš
- ☞ **Smíchovská průmyslovka třetího věku aneb to jsme se za nás neučili** – cyklus přednášek a praktických cvičení ve spolupráci se Smíchovskou střední průmyslovou školou otevírá seniorům svět současného vzdělávání, umožňuje jim

setkat se s mladými lidmi (každého programu se jako asistenti účastní několik studentů) a zároveň podporuje mezigenerační komunikaci mezi seniory a jejich vnoučaty tím, že nastoluje nová témata rozhovorů, o něž mají zájem vnoučata, ale prarodiče mohli dosud pouze naslouchat

- ☞ **Co dělat když...** - přednášky cyklu pořádaného ve spolupráci s občanskou poradnou jsou zaměřeny na různé životní situace, s nimiž se senioři mohou setkat
- ☞ **přednášky na téma zdravý životní styl** - např. kondiční zdatnost a vhodné pohybové aktivity spojené se zdravým životním stylem v Tělocvičně Žitná 13, plánováno od podzimu 2020
- ☞ **Setkání s kulturou** - 1× měsíčně tematická odpoledne nejen s hudbou (jazz, swing, country, vážná hudba, šansony, komponovaná pásma apod.), ve spolupráci s Malostranskou besedou
- ☞ **výstavy v KS Haštalka** - různé výstavy, zahájené obvykle malou vernisáží a zaměřené zejména na tvorbu seniorů z Prahy 1
- ☞ **koncerty vážné hudby** - pořádané 4× až 6× ročně v klubech seniorů nebo domech s pečovatelskou službou (vystoupení profesionálních umělců, žáků ZUŠ nebo amatérských souborů)
- ☞ **Fórum mladých hraje seniorům** - od ledna 2020 koncerty studentů, popř. mladých pedagogů Pražské konzervatoře, 1× měsíčně k KS Tomáš
- ☞ **klub poezie Týnka** pod patronací Taťjany Medvecké - secvičování programu a vystoupení v divadle Viola
- ☞ **recitační odpoledne** v divadle Viola - pravidelně nepravidelná recitační vystoupení seniorů, 2× ročně, na jaře a na podzim (27. 5. 2020 a říjen nebo listopad)
- ☞ **spolupráce s Národní galerií** - možnost komentovaných prohlídek zajímavých výstav za zvýhodněné vstupné pro seniory a za zvýhodněný tarif výkladu pro Středisko sociálních služeb
- ☞ **cvičení na židlích** - pořádané 1× týdně v klubu seniorů Haštalka, určeno špatně pohyblivým osobám, pro které je Tělocvična obtížně dostupná
- ☞ **petank** - tréninky Senior týmu Praha 1 pod odborným vedením trenéra 1× týdně, stáže 3× ročně, účast na turnajích
- ☞ **Liga pétanque pro seniory** - účast Senior týmu Praha 1 v seniorské ligové soutěži
- ☞ **petank: klubové turnaje** - série turnajů pouze pro členy Senior týmu Prahy1, jako doplněk tréninků, v parku Lannova
- ☞ **cvičení tai chi** pod vedením zkušených lektorů ze Sdružení taoistického tai chi - probíhá v prostorách Sdružení taoistického tai chi v Haštalské ulici
- ☞ **Turistická parta** - vycházky do větších přírodních lokalit v Praze a blízkém okolí (vycházky se konají obvykle 1× za dva týdny)
- ☞ **taneční kroužek Medunka** - 1× týdně nácvik v Pohybovém centru Tělocvična, dle zájmu vystoupení na různých akcích v kulturních zařízeních a v zařízeních sociální péče (např. domovy pro seniory) na území celého hlavního města i mimo Prahu; nácvik vystoupení pro ples seniorů Prahy 1
- ☞ **enkaustika** - malba horkým voskem, koná se 1× týdně v KS Haštalka
- ☞ **výuka háčkování** - individuální kurz pro zájemce spojený s kroužkem enkaustiky

- ☞ **výuka šití a práce s oděvem** – kurz spojený s možností úpravy stávajících a výroby nových oděvů dle individuálních potřeb účastníků, s využitím šicího stroje a dalších pomůcek, kterými je klub průběžně vybavován (od února 2020)
- ☞ **výuka tradičních textilních technik** – kroužek zaměřený na tkaní a staré textilní techniky v KS Tomáš, 1× v měsíci, každá lekce je zaměřena na jednu z technik
- ☞ **seniorský umělecký klub** – kroužek šití panenek pro UNICEF a dalších technik, především textilních, 1× týdně v KS Haštalka
- ☞ **setkání s dětmi školního a předškolního věku** ve spolupráci se základními, mateřskými školami a ZUŠ v MČ Praha 1 a se studenty Arcibiskupského gymnázia – například vánoční posezení, různá vystoupení v průběhu roku
- ☞ **mezigenerační setkávání** – setkávání s žáčky mateřských škol z Prahy 1, pořádaná ve spolupráci se společností **Mezi námi** – 1× měsíčně v DPS Pštrossova a BDPS Benediktská
- ☞ **donáška knih z Městské knihovny v Praze** – donáška knih nepohyblivým obyvatelům domu s pečovatelskou službou U Zlaté studně
- ☞ **hodinový ajťák** – ve spolupráci se Smíchovskou střední průmyslovou školou nabízíme seniorům možnost objednat si prostřednictvím Střediska sociálních služeb do domácnosti studenta znalého oboru IT na pomoc s hardwarovými problémy, studenti také dvakrát ročně navštěvují oba kluby seniorů, kam za nimi mohli přijít senioři a vyřešit problémy s přenosnými zařízeními či zkonzultovat potíže na zařízeních doma; s velkým zájmem se služba setkává zejména v obdobích změn (např. přechod na nový standard televizního vysílání)
- ☞ **Tohle sbírám já** – povídání se sběrateli nejrůznějších věcí
- ☞ **celodenní výlety** – jako každoročně, i v roce 2020 plánuje Středisko sociálních služeb uspořádat v těsné spolupráci s MČ Praha 1 pro seniory z Prahy 1 pravidelné výlety. Výběr destinací bude jako již tradičně odpovídat celkové dlouhodobé koncepci výletů a zájmům a přáním seniorů. Výlety bude i nadále programově a organizačně zajišťovat Mgr. Karel Ulm. Pravidelné jednodenní výlety budou pořádány opět dvakrát v měsíci a směřovat budou především do zajímavých měst, na hrady, zámky a tvrze, případně také do klášterů a za dalšími církevními památkami. Bohatý celoroční program pravidelných výletů bude i tentokrát završen předvánočními zájezdy, jejichž cílem se opět stanou některá zajímavá města v některé ze sousedních zemí.

I v roce 2020 bude Středisko sociálních služeb nabízet možnost účasti na akcích pořádaných jinými organizacemi:

- **návštěvy kina a divadla** za zvýhodněné vstupné – např. Divadlo U hasičů, Metro, Divadlo Bez zábradlí, Divadlo ABC, Rokoko, divadlo Viola, kino Lucerna atd.
- **návštěvy koncertů** vážné hudby zdarma či alespoň za zvýhodněné vstupné
- **návštěvy výstav** v celé Praze (např. Národopisné muzeum, Poštovní muzeum, fotografické výstavy) za zvýhodněné vstupné či zdarma

- **účast na různých kurzech a dílnách pořádaných na celém území hlavního města** (např. fotografické a výtvarné kurzy) na zvýhodněné ceny či zdarma

V roce 2020, stejně jako v předchozích letech, bude Středisko sociálních služeb nabízet možnosti sportovního vyžití na akcích pořádaných jinými organizacemi:

- účast členů Senior týmu Praha 1 (petank) v Lize pétanque pro seniory
- účast členů Senior týmu Praha 1 (petank) v turnaji Sbohem, léto
- účast na turnajích pořádaných jinými organizacemi (např. O pohár starosty Prahy 13)



## Jednorázové akce

Kromě volnočasových aktivit pravidelně či méně pravidelně se opakujících v průběhu celého roku připravuje Městská část Praha 1 a Středisko sociálních služeb pro seniory z Prahy 1 také jednorázové akce. Tyto aktivity bývají organizačně náročnější, ale do života seniorů přinášejí změnu a senioři se na ně mnohdy těší dlouho dopředu. Stejně jako v ostatních případech, i při plánování aktivit, které se v daném roce konají jen jednou, Středisko sociálních služeb postupuje v souladu se zájmy a přáními seniorů. Tyto akce se setkávají s velkým ohlasem, bývají velmi kladně přijímány a účast na nich je tradičně vysoká, zájem mnohdy i převyšuje možnou kapacitu.

Proto se v roce 2020 budou opakovat koncepty úspěšných jednorázových akcí uspořádaných v minulých letech, jako jsou tematické výlety na krásná a zajímavá místa po celé České republice. Uspořádáme také devátý ročník tábora pro seniory, opět v krásném prostředí jižních Čech.

V roce 2020 Středisko sociálních služeb plánuje uspořádání těchto jednorázových akcí:

- ☞ **předávání osvědčení o účasti na kurzech práce na PC** – tradičně za účasti starosty nebo jiného zástupce MČ Praha 1 (29. 6. 2020)
- ☞ **podpora environmentální gramotnosti** – zážitkové programy zahrnující setkání se zástupci záchranných stanic pro různé druhy zvířat (např. sovy a draví ptáci ze záchranné stanice Penthea) a speciální programy realizované ve spolupráci se specializovanými organizacemi (jaro a podzim 2020)
- ☞ **přednášky o chování v krizových situacích** pořádané ve spolupráci s Městskou policií hl. m. Prahy, zaměřené především na první pomoc, požární ochranu, chování při dopravní nehodě apod.
- ☞ **automasáže** – přednáška s ukázkami, rychlá pomoc při bolestech zad, krku a nohou, prevence potíží souvisejících s věkem a se sedavým způsobem života v Tělocvičně Žitná 13, plánováno na podzim 2020
- ☞ **návštěvy výstav a muzeí** nejen v Praze 1, pokud možno za zvýhodněné vstupné – dle nabídky a možností (např. komentovaná prohlídka výstavy Václav Hollar a umění kresby)
- ☞ **petank: turnaj Zahajovák** – turnaj jednotlivců k zahájení letní hrací sezony v parku Lannova (22. 4. 2020)
- ☞ **petank: turnaj O pohár MČ Praha 1** – konaný již tradičně v parku Lannova (24. 9. 2020)
- ☞ **petank: klubový turnaj s dětmi** – turnaj generačně smíšených družstev v parku Lannova, ve spolupráci s MŠ Maxíkova školka
- ☞ **třídenní výlet Turistické party** – Frýdlantský výběžek (září 2020)
- ☞ **9. ročník tábora pro seniory** – konaný tradičně v červnu v Dobronicích u Bechyně, kapacita 24 osob, tentokrát se tábora zúčastní také několik seniorů z družebního bratislavského obvodu Staré Mesto (13. – 20. 6. 2020)
- ☞ **kutění** – jednorázové rukodělné a výtvarné kurzy, zaměřené vždy na tematicky příhodné výrobky (vánoční, velikonoční apod.)

- ☞ **péče o brýle a péče o zubní náhrady** - mezigenerační akce uspořádané ve spolupráci s Vyšší odbornou školou zdravotnickou a Střední zdravotnickou školou (sídlící na Alšově nábřeží); studenti přijdou, seznámí seniory se zásadami péče a potom jim odborně vyčistí a opraví drobné závady na brýlích a poradí, jak se správně starat o zubní náhradu (KS Haštalka, KS Tomáš, jaro 2020)
- ☞ **exkurze ve škole pro oční techniky** s ukázkami výroby brýlí
- ☞ **vánoční posezení** - konaná již tradičně ve všech domech s pečovatelskou službou, mezi seniory velmi oblíbená zastavení v čase adventním, tradičně za účasti starosty nebo jiného zástupce MČ Praha 1 (prosinec 2020)
- ☞ **štědrodenní oběd** - konaný pro osamělé seniory z Prahy 1 v Malostranské besedě, tradičně za účasti starosty nebo jiného zástupce MČ Praha 1 (24. 12. 2020)
- ☞ **tematické výlety** - výlety na různá místa (zajímavé místo spojené s hudebními dějinami pro účastníky Hodinek s hudbou, turistický výlet na Frýdlantsko; výlov rybníka, vánoční trhy v Lysé nad Labem a další dle možností a projeveného zájmu)
- ☞ **vzájemné návštěvy seniorů z Prahy 1 a z Jesenicka** - již poněkolidáté seniory z Prahy 1 pojedou na návštěvu Jesenicka a seniory z Jesenicka přijedou do Prahy
- ☞ **vzájemné návštěvy seniorů z Prahy 1 a z Bratislavy** - seniory z Bratislavy přijedou do Prahy a seniory z Prahy 1 pojedou na návštěvu Bratislavy
- ☞ **den otevřených dveří Střediska sociálních služeb** - prezentace Střediska sociálních služeb jako poskytovatele pečovatelské služby a provozovatele systému tísňové péče a denního stacionáře
- ☞ **Kulatý víceboj** - 3. ročník, ve sportovním areálu Na Františku; hry zaměřené na pozornost a obratnost, především s využitím různých míčů, přizpůsobené schopnostem a možnostem seniorů, akci bychom nově rádi uspořádali jako mezigenerační a pozvali na ni také seniory z jiných městských částí; v úzké spolupráci s MČ Praha 1 (24. 6. 2020)
- ☞ **turnaj v dámě a bingu**

## Akce pořádané v úzké spolupráci s MČ Praha 1

- ☞ **ples seniorů MČ Praha 1** - konaný v Paláci Žofín, pořádaný Městskou částí Praha 1 (5. 4. 2020)
- ☞ **plavání** v plaveckém bazénu Axa - umožněné poskytnutím permanentek ze strany MČ Praha 1
- ☞ **výlety parníkem** - oblíbené výlety po řece Vltavě na palubě parní lodi, 1× měsíčně od května do září
- ☞ **den seniorů** - podrobnosti akce budou domluveny v průběhu roku (konec září nebo začátek října)
- ☞ **vánoční koncert** - nově ve Velkém sále Paláce Žofín, čímž bude navýšena kapacita posluchačů na více než dvojnásobek oproti divadlu ABC, kde probíhaly koncerty doposud (7. 12. 2020)

## Shrnutí novinek pro rok 2020

Tak jako každoročně, i v roce 2020 připravuje Středisko sociálních služeb pro seniory celou řadu novinek. Při výběru nových akcí se vždy řídíme především možnostmi, schopnostmi, zájmy a přáními seniorů, jimž jsou jednotlivé aktivity určeny. Spokojení senioři se pak rádi znovu účastní akcí podobného typu a zaměření a vyhledávají jak stávající, tak také nový program Střediska sociálních služeb. Programy se budou operativně, dle ohlasů a zájmu, rozšiřovat nebo pozměňovat, aby uspokojily co největší počet zájemců.

Středisko sociálních služeb se také neustále snaží zvyšovat informovanost seniorů z Prahy 1 o všem důležitém, co se v naší městské části děje.

Již na podzim 2018 byly spuštěny nově upravené internetové stránky Střediska sociálních služeb, které nabízejí nejen základní a potřebné informace k poskytovaným sociálním službám, ale také informace o volnočasových aktivitách, jejich přehledné zobrazení v kalendáři a samozřejmostí je také obsáhlá kronika a fotogalerie z již proběhlých akcí. Senioři tak mají možnost nejen najít potřebné informace k budoucím akcím, ale také si zavzpomínat na programy minulé.

Pro ještě vyšší informovanost Středisko sociálních služeb nabízí zájemcům pravidelně elektronicky rozesílaný vlastní zpravodaj Noviny z Dlouhé. K jeho odběru je také možné přihlásit se prostřednictvím internetových stránek Střediska sociálních služeb.

Zájemci najdou potřebné informace i na nástěnkách umístěných ve všech zařízeních, na nástěnkách v Informačním centru a v pasáži Úřadu městské části Praha 1 ve Vodičkově ulici, stejně jako v periodikách vydávaných Městskou částí Praha 1 a na internetových stránkách ÚMČ Praha 1.

**Pro přehlednost dále uvádíme seznam nejdůležitějších předpokládaných novinek plánovaných pro rok 2020:**

- ☞ **vybavení klubu seniorů Tomáš pro nově zaváděné pravidelné aktivity** – zavedení nových aktivit v klubu seniorů na Malé Straně; skladba a četnost programů bude vycházet z přání a potřeb seniorů-návštěvníků klubu, pro některé nové aktivity bude třeba zajistit vybavení a pomůcky
- ☞ **rekonstrukce počítačové učebny v DPS Týnská** – plánujeme modernizaci mobiliáře i uspořádání učebny, aby vyhovovala měnícím se požadavkům na průběh výuky, plynoucím z větších zkušeností frekventantů kurzů s prací na počítačích
- ☞ **vybavení KS Tomáš pro ruční práce** – plánujeme vybavit KS Tomáš různými potřebami pro ruční práce (např. malé tkalcovské stavy, šicí stroj, modurit, vzdělávací literatura)
- ☞ **přednášky na téma zdravý životní styl** – např. kondiční zdatnost a vhodné pohybové aktivity spojené se zdravým životním stylem v Tělocvičně Žitná 13, plánováno od podzimu 2020
- ☞ **automasáže** – přednáška s ukázkami, rychlá pomoc při bolestech zad, krku a nohou, prevence potíží souvisejících s věkem a se sedavým způsobem života v Tělocvičně Žitná 13, plánováno na podzim 2020

- 👉 **Fórum mladých hraje seniorům** – od ledna 2020 koncerty studentů, popř. mladých pedagogů Pražské konzervatoře, 1× měsíčně k KS Tomáš
- 👉 **petank: klubový turnaj s dětmi** – turnaj generačně smíšených družstev v parku Lannova, ve spolupráci s MŠ Maxíkova školka
- 👉 **petank: klubové turnaje** – série turnajů pouze pro členy Senior týmu Prahy1, jako doplněk tréninků, v parku Lannova
- 👉 **účast slovenských seniorů na tábore** – tábor pro seniory se tak stane významnou družební akcí
- 👉 **výuka šití a práce s oděvem** – kurz spojený s možností úpravy stávajících a výroby nových oděvů dle individuálních potřeb účastníků, s využitím šicího stroje a dalších pomůcek, kterými je klub průběžně vybavován (od února 2020)
- 👉 **turnaj v dámě a bingu**
- 👉 **Tohle sbírám já** – povídání se sběrateli nejrůznějších věcí

Praha, 16. 1. 2020