

Příloha k usnesení Rady MČ Praha 1 č. UR23_0323 ze dne 28.03.2023

Středisko sociálních služeb, Dlouhá 23, Praha 1

RÁMCOVÝ PROGRAM VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT

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

PRO ROK 2023



Obsah

Úvod	3
Informovanost o nabídce	4
Pravidelná činnost	4
Jednorázové akce	7
Akce pořádané v úzké spolupráci s MČ Praha 1	7
Plánované novinky pro rok 2023	10

Úvod

Volnočasové aktivity mají nezastupitelnou úlohu pro život všech lidí. Každý z nás potřebuje ke spokojenému životu věnovat se aktivitám, které nás baví, které nám působí radost, které odstraňují ze životního běhu stereotyp. Činnosti, 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.

Všechny akce pořádané Městskou částí Praha 1 a Střediskem sociálních služeb, jsou určeny každému seniorovi, obyvateli 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. Zároveň má jistotu, že kdyby bývalo došlo k jakémukoli náhlému zhoršení zdravotního stavu, byl obklopen lidmi, kteří by mu ochotně pomohli. I toto vědomí je velmi důležité. Nesmírně významný je také 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.

Zvláště ženy, seniorky, které se dostaly do složité životní situace, ovdověly, onemocněly nebo byly nuceny ke změně místa či způsobu bydlení, ztratily nejbližší přátele, vítají možnost podpory „party“ kamarádek. Sdílené starosti jsou vždy snesitelnější a ženy v kolektivu jsou většinou schopné si vzájemně poradit, pomoci, podpořit se. Taková sounáležitost je dělá silnějšími a snáze se s uvedenými situacemi vypořádají.

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

Informovanost o nabídce

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

Internetové stránky Střediska sociálních služeb nabízejí nejen základní a potřebné informace k poskytovaným sociálním službám, ale také informace o volnočasových aktivitách, jejich přehledné zobrazení v kalendáři a samozřejmě 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 Střediska sociálních služeb, 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.

Pravidelná činnost

Středisko sociálních služeb připravuje, stejně jako v předchozích letech, pro rok 2023 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 2023 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, se ZUŠ Pštrossova (dříve U Půjčovny) atd. Průběžně je navazována jednorázová nebo trvalá spolupráce s dalšími subjekty dle aktuálních potřeb a nabídky, např. s Hasičským záchranným sborem či Sdružením ochrany spotřebitelů.

Pokračovat bude družba se seniory z Jesenicka, a pokud bude zájem a možnost, obnovíme spolupráci s Bratislavou – Staré Město.

V roce 2023 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, zvláště ženy, seniorky, rády využívají možnosti oslavit v prostředí klubů nebo společenských prostor domů s pečovatelskou službou např. narozeniny
- 👉 **Kluby seniorů Haštalka a Tomáš** – nabízí osvědčené programy, jejichž složení je v průběhu času upravováno a inovováno s ohledem na zájem a přání seniorů, probíhají zde přednášky o historii, cestování, o životě v Africe i mnoho dalších akcí, konají se zde vernisáže výtvarných prací, v nabídce jsou i pravidelné kroužky skládání puzzlí a malování mandal, besedy o literatuře či lekce tkaní a dalších textilních technik; pravidelné aktivity budou nadále zaváděny a upravovány dle zájmu seniorů, v plánu je například rukodělný kurz drátování či modelování z moduritu nebo podobných hmot; již od února 2020 zde funguje 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, staré umění čínských mistrů Tai Chi, zdravotní a kondiční cvičení atd.; nabídka cvičení vychází vstřícně požadavkům seniorů a dalších občanů Prahy 1 a dle časových možností je průběžně rozšiřována a doplňována o další druhy cvičení
- 👉 **posilovna v Pohybovém centru Tělocvična** zájem o cvičení na rotopedech a dalších strojích, kterými je vybavena, postupně stoupá.
- 👉 **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“
- 👉 **cvičení na židlích** – pořádané 1× týdně v klubu seniorů Haštalka, určeno špatně pohyblivým osobám, pro které je Tělocvična obtížně dostupná
- 👉 **pétanque** – tréninky Senior týmu Praha 1 1× týdně, stáže 3× ročně, účast na turnajích
- 👉 **Liga pétanque pro seniory** – účast Senior týmu Praha 1 v seniorské ligoové soutěži
- 👉 **pétanque: klubové turnaje** – série turnajů pouze pro členy Senior týmu Prahy1, jako doplněk tréninků, v parku Lannova
- 👉 **pétanque** – zimní trénování je v sezoně 2023 ohroženo, doposud byla využívána nafukovací hala u školy v masné ulici, která však pro tuto sezonu nebude v provozu. Zatím se nám nepodařilo najít náhradní prostor pro zimní přípravu.
- 👉 **Turistická parta** – vycházky do větších přírodních lokalit v Praze a blízkém okolí (vycházky se konají obvykle 1× týdně)
- 👉 **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, vzhledem k rostoucímu věku tanečnic hledáme stále nové zájemce
- 👉 **počítačová učebna v DPS Týnská** – po provedené modernizaci, vybavení novým kancelářským nábytkem, dataprojektorem a dalšími nezbytnostmi, vyhovuje nyní rostoucím požadavkům na průběh výuky, plynoucím z větších zkušeností frekventantů kurzů s prací na počítačích

- 👉 **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)
- 👉 **veřejně přístupný internet** – wi-fi ve všech zařízeních Střediska sociálních služeb; KS Haštalka a KS Tomáš
- 👉 **veřejně přístupné počítače v klubu seniorů Tomáš** jsou hojně využívány a poskytují moderní možnosti využití (tiskárna, skener, sluchátka s mikrofonem apod.)
- 👉 **hodinový ajťák** – velmi žádaná služba, ve spolupráci se Smíchovskou střední průmyslovou školou se snažíme seniorům zajistit 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 konzultovat potíže na zařízeních doma; s velkým zájmem se služba setkává zejména v obdobích změn (např. přechod na nový standard televizního vysílání)
- 👉 **konverzace v cizích jazycích** – angličtina, němčina, francouzština v DPS Týnská,
- 👉 **trénování paměti** konané 1× měsíčně v BDPS Benediktská, DPS Pštrossova a DPS U Zlaté studně a v DPS Týnská (lektorka M. Kahounová) a 1× týdně v KS Tomáš (lektorka E. Outratová)
- 👉 **přednášky odborníků** na témata zdravotní, bezpečnostní, finanční, právní apod. (dle možností spojené s promítáním ilustračních a odborných materiálů)
- 👉 **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 2023
- 👉 **podpora zdravotní gramotnosti** – přednášky na téma zdraví, léky, zdravý životní styl, novinky ve zdravotnictví, pořádané ve spolupráci s různými zdravotnickými organizacemi
- 👉 **Martinovo povídání o Praze** – cyklus přednášek profesionálního průvodce, spojený s pražskými památkami, pořádané nepravidelně cca 4× ročně v KS Tomáš
- 👉 **Vycházky s Martinem** – cyklus vycházek a přednášek vedených profesionálním průvodcem; zajímavá místa v celém hlavním městě; jednou měsíčně
- 👉 **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
- 👉 **Setkání s kulturou v Malostranské besedě** – 1× měsíčně tematická odpoledne nejen s hudbou (jazz, swing, country, vážná hudba, šansony, komponovaná pásma apod.), ve spolupráci s Malostranskou besedou
- 👉 **Fórum mladých hraje seniorům** – již od ledna 2020 probíhají jednou měsíčně koncerty studentů, popř. mladých pedagogů Pražské konzervatoře, k KS Tomáš
- 👉 **koncerty vážné hudby** – pořádané 4× až 6× ročně v klubech seniorů nebo domech s pečovatelskou službou (vystoupení profesionálních umělců, žáků ZUŠ nebo amatérských souborů)

- 👉 **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
- 👉 **výstavy v KS Haštalka** – různé výstavy, zahájené obvykle malou vernisáží a zaměřené zejména na tvorbu seniorů z Prahy 1
- 👉 **spolupráce s Národní galerií** – možnost komentovaných prohlídek zajímavých výstav za zvýhodněné vstupné pro seniory a za zvýhodněný tarif výkladu pro Středisko sociálních služeb
- 👉 **Co dělat když...** – přednášky cyklu pořádaného ve spolupráci s občanskou poradnou jsou zaměřeny na různé životní situace, s nimiž se senioři mohou setkat, pro rok 2023 rozšířujeme také o přednášky Sdružení ochrany spotřebitelů
- 👉 **enkaustika** – malba horkým voskem, koná se 1× týdně v KS Haštalka
- 👉 **výuka háčkování** – individuální kurz pro zájemce spojený s kroužkem enkaustiky
- 👉 **Krejčovství u Tomáše** – 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 v KS Tomáš)
- 👉 **výtvarný kroužek Haštalka** – 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** – v případě zájmu za strany klientů v DPS
- 👉 **celodenní výlety** – jako každoročně, i v roce 2023 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.
- 👉 Pravidelné jednodenní výlety budou opět směřovat především do zajímavých míst, 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.

Jednorázové akce

Kromě pravidelně či méně pravidelně se opakujících volnočasových aktivit 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 2023 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 další ročník tábora pro seniory, opět v krásném prostředí jižních Čech.

V roce 2023 Středisko sociálních služeb plánuje uspořádání těchto jednorázových akcí:

- 👉 **předávání osvědčení o účasti na kurzech práce na PC** – tradičně za účasti některého zástupce MČ Praha 1 (konec června 2023)
- 👉 **podpora environmentální gramotnosti** – zážitkové programy zahrnující setkání se zástupci záchranných stanic pro různé druhy zvířat a speciální programy realizované ve spolupráci se specializovanými organizacemi. Na jaře 2023 to budou dvě setkání s pracovníky záchranných stanic pro ježky a netopýry.
- 👉 **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 2023
- 👉 **návštěvy výstav a muzeí** nejen v Praze 1, pokud možno za zvýhodněné vstupné – dle nabídky a možností
- 👉 **pétanque: turnaj Zahajovák** – turnaj jednotlivců k zahájení letní hrací sezony v parku Lannova (jaro 2023)
- 👉 **pétanque: turnaj O pohár MČ Praha 1** – konaný již tradičně v parku Lannova (podzim 2023)
- 👉 **výlet Turistické party** na předem neznámé místo, většinou s ubytováním a zdoláním nějaké lehce náročnější turistické trasy
- 👉 **Tábor pro seniory** – v roce 2023 proběhne další z týdenních pobytových akcí, v Dobronicích u Bechyně, pobyt je spojen s celodenním programem složených z her zaměřených na lehčí pohybové aktivity, trénování paměti, jemnou motoriku a další podpora různých dovedností a vědomostí všech účastníků, tábor tohoto charakteru pořádnáme jako jediní v republice. (10. - 17. 6. 2023)
- 👉 **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 2023)
- 👉 **tematické výlety** – výlety na různá místa (zajímavé místo v kombinaci se zajímavou akcí – např. lidové slavnosti, 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 poněkolkáté senioři z Prahy 1 pojedou na návštěvu Jesenicka a senioři z Jesenicka přijedou do Prahy
- 👉 **vzájemné návštěvy seniorů z Prahy 1 a z Bratislavy** – senioři z Bratislavy přijedou do Prahy a senioři z Prahy 1 pojedou na návštěvu Bratislavy
- 👉 V době adventní pořádáme malá společná setkání obyvatel jednotlivých DPS – akce spojené s malým občerstvením a kulturním programem jsou u klientů DPS velmi oblíbené, plánujeme proto jejich rozšíření o setkání velikonoční
- 👉 **štedrodenní oběd** – konaný pro osamělé seniory z Prahy 1 v Malostranské besedě, tradičně za účasti starostky a dalších zástupců MČ Praha 1 (24. 12. 2023)
- 👉 **den otevřených dveří Střediska sociálních služeb** – prezentace Střediska sociálních služeb jako poskytovatele pečovatelské služby a provozovatele systému tísňové péče a denního stacionáře

I v roce 2023 bude Středisko sociálních služeb podporovat a zprostředkovávat účasti na akcích pořádaných jinými organizacemi – formou informování o možnostech nabízených pořádajícími subjekty:

- **návštěvy divadel** 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) za zvýhodněné ceny či zdarma
- účast členů Senior týmu Praha 1 (pétanque) v **Lize pétanque pro seniory**
- účast členů Senior týmu Praha 1 (pétanque) v turnaji **Sbohem, léto**
- účast na **turnajích pořádaných jinými organizacemi** (např. O pohár starosty Prahy 13)

Akce pořádané v úzké spolupráci s MČ Praha 1

- 👉 **Seniorské plavby** – oblíbené výlety po řece Vltavě
- 👉 **Den seniorů na Kampě** – podrobnosti akce budou domluveny v průběhu roku (konec září nebo začátek října)
- 👉 **Vánoční koncert** – nově ve Velkém sále Paláce Žofín, v době Adventu
- 👉 **Ples seniorů** – ve Velkém sále Paláce Žofín
- 👉 **Veletrh sociálních služeb**

Plánované novinky pro rok 2023

Tak jako každoročně, i na rok 2023 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.

V případě zájmu a možností plánujeme uskutečnit některé jednorázové, či zavést pravidelné akce:

- 👉 **Kde se pivo vaří...** - prohlídka unikátní lodi jménem Pivovar pod vedením majitele, radního MČ Praha 1, Vojtěcha Ryvoly.
- 👉 **Velikonoční setkání obyvatel DPS** - spojené s tvořivou dílnou
- 👉 **Kulatý víceboj** – opakování akce ve sportovním areálu Na Františku; soutěže v odlehčených disciplínách inspirovaných míčovými sporty (basketbal, fotbal, tenis, golf, pétanque, apod.) zaměřené na pozornost a obratnost, 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)
- 👉 **Jízda kolem Česka** – 30. výročí samostatného státu, mezigenerační setkání – jízda na rotopedech umístěných v pohybovém centru Tělocvična v Žitné 13, snaha „objet hranice Česka“ ve spolupráci seniorů, žáků škol a zaměstnanců úřadu MČ Praha 1
- 👉 **pétanque: mezigenerační klubový turnaj s dětmi** – turnaj generačně smíšených družstev v parku Lannova, ve spolupráci s MŠ Maxíkova školka
- 👉 **výuka tradičních textilních technik** – kroužek zaměřený na tkaní a staré textilní techniky v KS Tomáš, plánujeme obnovení výuky 1x v měsíci, každá lekce je zaměřena na jednu z technik
- 👉 **Tohle sbírám já** – plánovaná akce povídání se sběrateli nejrůznějších věcí
- 👉 **Divadelní kroužek**
- 👉 **Kroužek kreslení** – hledáme vhodného lektora
- 👉 **turnaj v dámě a bingu, mariáši a dalších stolních či karetních hrách**

Středisko sociálních služeb ve spolupráci s MČ Praha 1 dbá o potřeby a naplňování volného času obyvatel v seniorském věku a případných zájemců z řad zdravotně postižených. Tato snaha se zrcadlí také v přípravě a vytváření programů a dalších akcí, jejichž zaměření a náplň vyplyne během roku z požadavků a zájmu účastníků.

Praha, 10. 1. 2023