

## Zpráva o realizaci projektu

### Aby člověk nebyl sám – aktivní senioři Praha 3 v roce 2023

Základem naší činnosti je pravidelné setkávání se členů každé pondělí odpoledne v klubu. Výjimku tvoří letní prázdninové měsíce a období Vánoc. Schůzky slouží k upevňování vzájemných kontaktů, plánování společných akcí a výměně informací o společenském životě na Praze 3 i o rodinném životě členů. Samozřejmostí je informování členů o otázkách sociální pomoci, bydlení a dalších otázkách, které zajímají seniory a pomáhají jim v orientaci v dnešním rychle se měnícím světě.

V polovině roku 2023 jsme po dohodě a s přispěním Městské části Praha 3 přestěhovali sídlo našeho klubu z Olšanské 7 do Hořanské 2. Náklady na energie a služby v Olšanské 7 v posledních letech dosáhly pro náš rozpočet neúnosné výše a situaci nešlo vyřešit jinak, než tímto přestěhováním. Členové naší organizace si během podzimu na nový prostor zvykli a naše pravidelná činnost tím nebyla ovlivněna. Nový prostor si ještě budeme chvíli zařizovat a vylepšovat, ale činnost již běží naplno.

Na jaře ještě v původním klubu jsme uspořádali setkání jubilantů a společenské akce k MDŽ a ke dni matek. Na podzim již v nových prostorách jsme se sešli opět s jubilanty druhého pololetí a při mikulášském a předvánočním posezení. Tyto akce vždy naplní celý klub (kolem 40 osob) a mají velký význam zejména pro osamělé členy, kdy při malém občerstvení mohou strávit příjemné odpoledne. Jubilanti jsou také obdarováni malým dárkem.

Na začátku února jsme konali výroční členskou schůzi, na které jsme zhodnotili naši činnost v roce 2022 a seznámili členy s plánem akcí pro rok 2023. Členskou schůzi jsme konali jako obvykle ve škole Jarov, která nám pronajímá velký sál včetně ozvučení a umožní tedy účast všem zájemcům. Účast se každý rok pohybuje kolem 100 členů, k čemuž přispívá i snadná dostupnost školy městskou hromadnou dopravou.

Největší zájem členů je o pravidelné vycházky po Praze a blízkém okolí, které se konají v úterý odpoledne téměř za každého počasí. Při vynechání letních prázdninových měsíců dosahuje jejich počet každoročně počtu min. 45 vycházek, jejich délka se pohybuje kolem 3 km a počet účastníků je 20-30. Totéž platí i pro pravidelné páteční turistické výlety, které směřují do vzdálenějšího okolí Prahy a délka pochodů je průměrně 8 km.

V roce 2023 jsme uspořádali dva autobusové výlety. Na jaře výlet i s výjezdem do Německa (zámek Zákupy, klášter Marienthal, hrad Oybin) a na podzim Josefov, Jaroměř, Smiřice a Podorlický skansen Krňovice. Před Vánocemi jsme si ještě udělali vyjížděku lodí po Vltavě. Velmi kladně byl členy hodnocen také týdenní pobyt v Jizerských horách (Paseky nad Jizerou) s výlety do okolí a návštěvou muzeí. Na těchto akcích se účast pohybovala od 30 do 50 osob, bohužel pro omezené finanční možnosti si některé akce hradili účastníci plně sami.

Nezanedbali jsme ani sportovní vyžití a naši členové se v počtu 27 osob zúčastnili sportovních her pro seniory v tenisovém areálu Na Balkáně. Hry nesou název Memoriál Františka Práška a pomáhali jsme s organizací obecně prospěšné společnosti My.Aktivity.

Kulturní vyžití našim členům jsme zajišťovali nákupem vstupenek na koncerty, zejména na oblíbené generální zkoušky České filharmonie a podle zájmu i vstupenkami do divadel.

Na nástěnce v klubu a v našich informačních skříňkách jsme také pravidelně informovali o akcích pořádaných Městskou částí Praha 3 i o akcích pořádaných neziskovými organizacemi.

Zpracoval Ing. Bohuslav Nigrin, leden 2024