

Zpráva o realizaci projektu

Aby člověk nebyl sám – aktivní senioři Praha 3

za rok 2024

V naší činnosti si klademe za cíl sdružovat seniorky a seniory Prahy 3, zprostředkovávat jim společenské kontakty, poznávat krásy okolí jejich bydliště, umožňovat jim kulturní i sportovní vyžití a sledovat dění na našem městském obvodě, tedy na Praze 3. K tomu nám slouží především náš seniorský klub v Hořanské ulici č. 2.

V tomto klubu se setkáváme pravidelně každé pondělí odpoledne (14 – 16 h.) s výjimkou letních a vánočních prázdnin. 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 roce 2024 jsme také pokračovali v práci na zútulnění prostor klubu vlastními silami, instalovali jsme kuchyňskou linku a provedli další úpravy k velké spokojenosti členů. Pravidelná návštěvnost klubu se podstatně zvýšila.

V klubu pořádáme společenská setkání mimo pravidelné pondělky ke slavnostnějším příležitostem, jako jsou na jaře a na podzim setkání jubilantů ke kulatým životním jubileím, společenské akce k MDŽ a ke dni matek, mikulášské a předvánoční posezení apod. 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. Velký zájem je i o společné vánoční posezení s tradičním přípitkem, kterého se zúčastnilo 60 členů a uskutečnili jsme je v blízké restauraci Magneto, protože pro takto vysoký počet osob a slavnostní uspořádání je již náš klub malý.

22. února jsme konali výroční členskou schůzi, na které jsme zhodnotili naši činnost v roce 2023 a seznámili členy s plánem akcí pro rok 2024. Členskou schůzi jsme konali jako obvykle ve škole Jarov, která nám pronajímá velký sál včetně ozvučení a umožní tedy účast všem zájemcům. Účast každý rok převyšuje 100 členů, k čemuž přispívá i snadná dostupnost školy městskou hromadnou dopravou.

Velký a stabilní zájem členů je o pravidelné vycházky po Praze a blízkém okolí, které se konají v úterý odpoledne téměř za každého počasí. I při nižší frekvenci v prázdninových měsících dosáhl jejich počet 49 vycházek, jejich délka se pohybovala kolem 3 km a počet účastníků převyšoval 20. Totéž platí i pro pravidelné páteční turistické výlety, které směřovaly do vzdálenějšího okolí Prahy a kterých bylo 47. Délka pochodů byla průměrně 8 km a počet účastníků převyšoval 10.

V roce 2024 jsme uspořádali tři pobytové týdenní zájezdy. Jeden více rehabilitační do Karlových Varů (březen) a dva turisticky zaměřené do Jizerských hor (červen) a na Šumavu (září). Účast byla vždy přes 40 osob, takže jsme bez problému naplnili autobus i kapacitu

Organizováno pro seniory s přispěním grantu Prahy 3

ubytování. Plánovali jsme i jednodenní autobusové zájezdy, ale uskutečnil se jen jeden na Komáří Vížku a do Teplic. Zájezdy do Potštejna a Neratova a do Dolních Kounic a Oslavan se neuskutečnily pro nenaplnění kapacity autobusu. Pro rok 2025 plánujeme doplňovat počet zájemců i ve spolupráci s Městskou částí Praha 3.

Nezanedbali jsme ani sportovní vyžití a naši členové se zúčastňovali soutěže v Petanque (pořádané Remediem) a hlavně jsme spolu s My Aktivity spolupřáteli sportovní hry seniorů – Memoriál Františka Práška. Hry se uskutečnily 9. listopadu v tenisovém areálu Na Balkáně a zúčastnilo se 42 osob, z toho 37 našich členů.

Kulturní vyžití našim členům jsme zajišťovali nákupem vstupenek na koncerty, zejména na oblíbené generální zkoušky České filharmonie. Sami spolupracujeme pravidelně s Moudrou Sovičkou a školíme se v ovládání chytrých telefonů. Velký zájem byl i o přednášku o kybernetické bezpečnosti, kterou nám v klubu přednesla členka oddělení prevence České policie z krajského ředitelství Praha.

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. Naši členové se tak pravidelně zúčastňují luštění křížovek, trénování paměti, cvičení na židlích a dalších akcí.

Výbor naší Základní organizace se scházel pravidelně každý měsíc a organizoval výše uvedené akce. Výbor pokračuje i ve snaze o navázání dalších spoluprací se seniorskými aktivitami a dva členové výboru se zúčastnili akce SenSen, pořádané pod záštitou Charty 77, na které byla mimo jiné přednesena výborná přednáška o kybernetické bezpečnosti. To nás inspirovalo k uspořádání přednášky v našem klubu. V této aktivitě budeme pokračovat i nadále.

Zpracoval Ing. Bohuslav Nigrin, leden 2025

Senioři ČR v Praze 3 spolu s My.Aktivita z.ú. a Městskou částí Praha 3 Vás zve na:



SPORTOVNÍ HRY PRO SENIORY

V sobotu 9. 11. 2024 / od 9.30
ve sportovní hale areálu TJ Spoje
– tenisové kurty
(viz. mapa na druhé strane letáku)

Soutěžit budeme v těchto disciplínách:

- hod kroužků na kužel
- hod kriketem na cíl
- tenisák na pálce
- kolečko s pneumatikou
- hod spojených tenisáků na hrazdičku
- šípky na terč
- střelba míčku do branky
- lukostřelba a další

Program

- 10.00 ---- zahájení
- 10.15 ---- zápolení v jednotlivých disciplínách
- 12.00 ---- oběd
- 12.30 ---- vyhlášení vítězů a předání cen

Srdečně Vás všechny zveme.



my.a

Praha

BENU

ALIGATOR

INVIRA

ZDRAVOTNÍ
TECHNIKA