



Závěrečná zpráva o realizaci projektu
Smlouva č. 2021/01281/OE-OR

Název projektu: Zdravé stárnutí – podpora aktivního života a občanských kompetencí seniorů MČ Praha 3

Číslo projektu: 2287

Subjekt: Celesta Praha, z. ú.

Výše dotace: 5 700 Kč

Realizace: 18. 5.–22. 6. 2021

Zhodnocení a přínos projektu

Hlavním cílem projektu byla podpora aktivního života, duševního zdraví a rozvoj občanských kompetencí seniorů MČ Praha 3. Dle projektové žádosti měl projekt zahrnovat několik skupin aktivit, z nichž některé cílily především na šíření relevantních informací a osvětu (přednášky), jiné na tvorbu pozitivních návyků (cvičení, vycházky, tréninky paměti). Projekt měl realizovat činnosti organizované formou seminářů, workshopů, vycházek a cvičení.

Vzhledem k významnému ponížení výše dotace oproti projektové žádosti jsme byli nuceni výrazně omezit počet původně plánovaných aktivit, přičemž část původně plánovaných aktivit jsme realizovali pak na vlastní náklady a část z finančních příspěvků z jiných zdrojů.

S přihlédnutím k vývoji epidemiologické situace jsme se rozhodli z finanční podpory MČ Praha 3 realizovat aktivity cílené na posilování imunity a zvyšování fyzické kondice seniorů. V souladu s projektem jsme v měsících květen–červen realizovali 4 tematické vycházky (4 hod.) s vlastivědnými tématy, jichž se zúčastnilo celkem 50 seniorů. Z dotace MČ Praha 3 bylo hrazeny náklady na lektorné celkem 4 vycházek (4 800 Kč). Zbývajících 900 Kč jsme použili na úhradu poměrné části faktury za toner do tiskárny. Vycházky se konaly v níže uvedených termínech:

P. č.	Datum	Místo konání	Počet osob
1	18. 5. 2021	Vycházka Koráb – Libeňský ostrov - Palmovka	13
2	1. 6. 2021	Vycházka Lysolaje - Hanspaulka	16
3	15. 6. 2021	Vycházka Veleslavín - Ořechovka	11
4	22. 6. 2021	Vycházka Stodůlky – Hůrka – Nové Butovice	10
Celkový počet			50

Po jarním uzavření seniorských klubů a omezení sociálních kontaktů se svými vrstevníky senioři velmi ocenili možnost znovu se zapojit do společných aktivit, konaných v hygienicky bezpečném venkovním prostředí - na čerstvém vzduchu.



Výstupy z projektu:

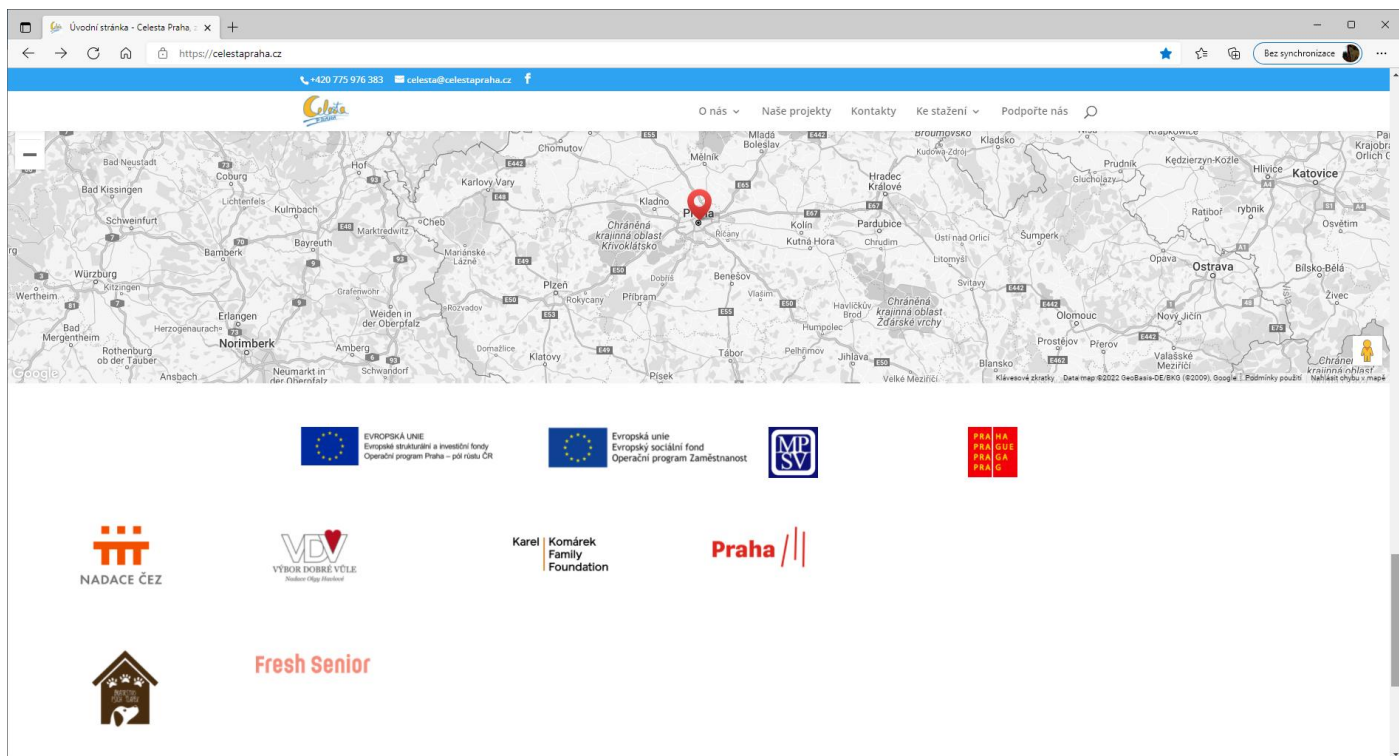
- Program akcí pro pražské seniory (distribuce v rámci MČ Praha 3 Úřad MČ, Informační centrum Praha 3, DPS MČ Praha 3, na recepci našeho Školícího centra Seifertova 17)
- 4 vycházky, jichž se zúčastnilo celkem 50 osob v seniorském věku
- prezenční listiny
- informační materiál pro účastníky vycházek
- prezentace akcí na našich stránkách www.celestapraha.cz + na FB <https://www.facebook.com/celestapraha/>
- závěrečná zpráva
- fotodokumentace (ukázka viz níže)

Publicita projektu:

Webové stránky organizace <https://celestapraha.cz/nase-projekty-a-sluzby/>

The screenshot shows a web browser displaying the website <https://celestapraha.cz/nase-projekty-a-sluzby/>. The page features three project cards:

- Project 1:** "Přehled - Zdravé stárnutí - podpora aktivního života a občanských kompetencí seniorů MČ Praha 3". It details the implementation period (18. 5. 2021-22. 6. 2021), the goal of supporting active living and health, and the use of municipal support for 4 activities.
- Project 2:** "Centrum pro rodinné pečující v Praze". It provides the project number (CZ.03.2.X/0.0/0.0/18_095/0011 287), the implementation period (1.8.2019 - 31.01.2022), and the target group (informal caregivers in Hl. m. Prahy). The goal is to support caregivers through shared social, health, and psychosocial support.
- Project 3:** "Projekt Celesta Praha, z.ú. - Rozšíření aktivit sociálního podniku". It lists the registration number (CZ.07.3.63/0.0/0.0/17_051/000 0711) and states it is funded by ESF funds. The goal is to expand the capacity of the social enterprise Celesta Praha, z.ú. by creating jobs for long-term unemployed and older unemployed people.



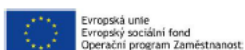
Celesta Praha, z.ú.
Kubelíkova 1477/17, 130 00 Praha 3
Kancelář: Seifertova 455/17, Praha 3
IČ: 04490967, tel.: 775 976 383
e-mail: celesta@celestapraha.cz

www.celestapraha.cz

Program akcí
pro seniory
březen-květen 2021

Kalendář akcí naleznete na našich webových stránkách a FB:

<https://celestapraha.cz/aktuality/>
<https://www.facebook.com/celestapraha/>



Praha /|/



Semináře a vycházky pro seniory

Na akce je třeba se předem zaregistrovat na tel.: 775 976 383 nebo na níže uvedené mailové adrese.

- 9. 3. 2021 15:00 hod.: webinář pro seniory: Cestování po Kostarice I s trénováním paměti. Rezervace: cprp@celestapraha.cz
- 16. 3. 2021 15:00 hod.: webinář pro seniory: jak se nestát obětí fake news – mediální gramotnost pro seniory. Rezervace: cprp@celestapraha.cz
- 23. 3. 2021 15:00 hod.: webinář pro seniory: Cestování po Islandu s trénováním paměti. Rezervace: cprp@celestapraha.cz
- 25. 3. 2021 15:00 hod.: webinář pro seniory: Zvyšování finanční gramotnosti seniorů Rezervace: cprp@celestapraha.cz
- 29. 3. 2021 15:00 hod.: webinář pro seniory: Cestování po Kostarice II s trénováním paměti. Rezervace: cprp@celestapraha.cz
- 6. 4. 2021 15:00 hod.: webinář pro seniory: Aktivně a bezpečně ve stáří II – Zdravý životní styl. Rezervace: cprp@celestapraha.cz
- 7. 4. 2021 15:00 hod.: webinář pro seniory: Cestování po Namibii s trénováním paměti. Rezervace: cprp@celestapraha.cz
- 12. 4. 2021 15:00 hod.: webinář pro seniory: Teorie a praxe léčby konopím. Rezervace: cprp@celestapraha.cz
- 13. 4. 2021 15:00 hod.: webinář pro seniory: Prevence střevních onemocnění. Rezervace: cprp@celestapraha.cz



- 19. 4. 2021 15:00 hod.: webinář pro seniory: Cestování po Peru s trénováním paměti. Rezervace: cprp@celestapraha.cz
- 20. 4. 2021 15:00 hod.: webinář pro seniory: jak se nestát obětí fake news – mediální gramotnost pro seniory. Rezervace: cprp@celestapraha.cz
- 21. 4. 2021 15:00 hod.: webinář pro seniory: Jak se pozná celiakie aneb život bez lepku. Rezervace: cprp@celestapraha.cz
- 26. 4. 2021 15:00 hod.: webinář pro seniory: Prevence proti virovým onemocněním. Rezervace: cprp@celestapraha.cz
- 27. 4. 2021 15:00 hod.: webinář pro seniory: Relaxační techniky a prevence stresu. Rezervace: cprp@celestapraha.cz
- 28. 4. 2021 15:00 hod.: webinář pro seniory: Aktivně a bezpečně ve stáří – Ekologicky šetrná domácnost. Rezervace: cprp@celestapraha.cz
- 5. 5. 2021 15:00 hod.: webinář pro seniory: Zvyšování finanční gramotnosti seniorů Rezervace: cprp@celestapraha.cz
- 10. 5. 2021 15:00 hod.: webinář pro seniory: Zdravý životní styl a prevence onemocnění prostaty Rezervace: cprp@celestapraha.cz
- 17. 5. 2021 15:00 hod.: webinář pro seniory: Cestování po Novém Zélandu s trénováním paměti. Rezervace: cprp@celestapraha.cz
- 18. 5. 2021 v 9:30 hod. Vycházka Koráb – Libeňský ostrov - Palmovka. Sraz: zast. Bulovka ve směru od Kobylis (konečná tram 3, 10 a 24) v 9:30 hod. Plánovaný návrat: 14:00 hod.