

Zpráva o realizaci projektu

Aby člověk nebyl sám – aktivní senioři Praha 3 za rok 2025

Cíle projektu „Aby člověk nebyl sám – aktivní senioři Praha 3“ jsou vlastně dva. Aby senioři nezůstávali osamoceni a aby zůstávali aktivní.

Aby nezůstávali sami, k tomu nám slouží náš klub v Hořanské ulici č. 2. Zde se setkáváme pravidelně každé pondělí odpoledne ve 14 – 16 hodin, a to i o prázdninách. Schůzky slouží k upevnování vzájemných kontaktů, plánování společných akcí a výměně informací o společenském životě na Praze 3 i o rodinném životě členů. Členy informujeme o otázkách sociální pomoci, bydlení a dalších, které jim pomáhají v orientaci v dnešním rychle se měnícím světě. Pokračovali jsme v práci na zútulnění prostor klubu a s přispěním MČ Praha 3 jsme provedli výměnu starých zářivek za úspornější svítidla s LED trubicemi. Členové naší ZO navštěvují klub pravidelně v hojném počtu a starají se příjemné prostředí.

V klubu pořádáme společenská setkání také ke slavnostnějším příležitostem, jako jsou na jaře a na podzim setkání ke kulatým životním jubileím, společenské akce k MDŽ a ke dni matek, mikulášské a předvánoční posezení apod. Tyto akce vždy naplní celý klub (až 50 osob) a mají velký význam zejména pro osamělé členy, kdy při malém občerstvení mohou strávit příjemné odpoledne. Velký zájem je i o společné vánoční posezení s tradičním přípitkem, kterého se zúčastnilo 55 členů a uskutečnili jsme je v blízké restauraci Magneto, protože pro takto vysoký počet osob a slavnostní uspořádání je již náš klub malý.

V klubu pořádáme také pravidelná školení ve spolupráci s Moudrou Sovičkou a školíme se v ovládnání chytrých telefonů. Velký zájem byl i o přednášku o zdravém životním stylu a pravidelném cvičení, kterou nám přednesla fyzioterapeutka pí Bastlová.

Výroční členskou schůzi jsme konali 6. 2. 2025, zhodnotili jsme naši činnost v roce 2024 a seznámili členy s plánem akcí pro rok 2025. Uskutečnila se ve škole Jarov, která nám pronajímá velký sál včetně ozvučení a umožní tedy účast všem zájemcům, kterých je každý rok přes 100, k čemuž přispívá i snadná dostupnost školy městskou hromadnou dopravou.

A abychom zůstávali aktivní i fyzicky, organizujeme pravidelné vycházky po Praze a blízkém okolí, které se konají v úterý odpoledne téměř za každého počasí. Bylo jich 49, jejich délka se pohybovala kolem 3 km a počet účastníků obvykle převyšoval 20. A oblíbené jsou i náročnější páteční turistické výlety, které směřovaly do vzdálenějšího okolí Prahy a kterých bylo 46. Délka pochodů byla průměrně 7 km a počet účastníků se pohyboval kolem 10.

V roce 2025 jsme uspořádali také dva pobytové týdenní zájezdy s náplní turisticky-poznávací. Jeden do penzionu U Jandů v Úborsku s výlety na Šumavu a do Chodska a druhý do penzionu U Měďů na Lipně. Účast byla vždy přes 40 osob, takže jsme bez problému naplnili autobus i kapacitu ubytování. Zorganizovali jsme také 4 jednodenní autobusové výlety. V dubnu na Skalku, Hořovice a Točnick, v květnu na zámek Stekník a do Loun, v červnu do Rumburka a okolí a v září na hrad Potštejn a kostel v Neratově. Účast na výletech se pohybovala od 45 do 48 osob.

Nezanedbali jsme ani sportovní vyžití. S My Aktivity jsme spolupřáteli sportovní hry seniorů – Memoriál Františka Práška. Hry se uskutečnily 15. listopadu v tělocvičně Sokola Na Balkáně a zúčastnilo se 40 osob, z toho 36 našich členů.

Kulturní vyžití našim členům jsme zajišťovali nákupem vstupenek na koncerty, zejména na oblíbené generální zkoušky České filharmonie do Rudolfiny a na koncerty FOK v Obecním domě. 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 schází pravidelně každý měsíc a organizoval výše uvedené akce.

Zpracoval Ing. Bohuslav Nigrin, leden 2026

Organizováno pro seniory s přispěním grantu Prahy 3

Akce našeho klubu Hořanská 2 do konce roku 2025

15.11.2025 Sportovní hry seniorů, sokolovna Na Balkáně vedle tenisových kurtů

1.12.2025 Přijde k nám Mikuláš – posezení v klubu Hořanská 2

16.12.2025 Rozloučení s rokem 2025 pod cedrem Na Balkáně, poslední úterní vycházka

18.12.2025 Vánoční večírek v restauraci Magneto (kolej VŠE), Hartigova ul., zastávka tramvaje Chmelnice

Na rok 2026 plánujeme:

týdenní pobyty

6. – 12. 9.2026 - zamluven je pobyt v penzionu U Jandů v Úborsku

26.6. – 2.7.2026 - zamluven je pobyt ve Zderazu, Wellness hotel Renospond

jednodenní výlety

- duben - Oslavany (zámek a park), těžní věž Kukla, Moravský Krumlov, mohelecká hadcová step,

- květen - Budyně nad Ohří, lázně Mšené, Nelahozeves

- červen - Sázava, Rataje nad Sázavou (hrad Sion), vodní dům na Želivce

- září - další možnosti jsou výlety do Mostu a kaolinového dolu Nevřeň, na Šluknovsko nebo do Brna a hrad Veveří.

Výroční členská schůze se bude konat 29. 1. 2026 na obvyklém místě v sále školy Jarov na konečné tramvaje č. 9.

Sestavili: E. Konečná a B.Nigrin, 31.10.2025