



# KLUBOVNA 2025

## FRESH SENIOR PROGRAM PRAHA 3

### závěrečná zpráva



Hlavní partner



Hlavní partner

# Shrnutí

---

Projekt Klubovna 2025 vytvořil pro seniory prostor, kam se mohou pravidelně vracet – za poznáním, inspirací i obyčejným lidským setkáním. Nabídl pestrý celoroční program přednášek, poraden, tvůrčích aktivit a tréninků paměti, které podporují aktivní zájem o svět, udržování sociálních vazeb a chuť být součástí společného dění. Klubovna není jen programem, ale místem, kde se lidé potkávají, sdílejí a mají důvod vyjít z domu.



# Závěrečná zpráva

## Projekt: Klubovna 2025

Projekt Klubovna 2025 vznikl z dlouhodobé zkušenosti spolku Fresh Senior s prací se seniorskou veřejností a z potřeby nabídnout stabilní, přívětivý a srozumitelný program, který bude přirozenou součástí každodenního života seniorů. Navázal na více než dvanáct let systematické činnosti spolku, během nichž se Fresh Senior stal důvěryhodným partnerem pro tisíce návštěvníků kulturních a vzdělávacích akcí v Praze.

Základní myšlenkou Klubovny je jednoduchá, ale důležitá věc: vytvořit místo, kam se senioři mohou pravidelně vracet. Místo, kde se cítí vítání, kde potkávají známé tváře, mají možnost učit se nové věci, klást otázky a sdílet své zkušenosti. Klubovna tak reaguje na častý pocit osamění a nedostatek podnětů, se kterým se řada lidí ve vyšším věku setkává.

Projekt byl určen především seniorům v postproduktivním věku, primárně obyvatelům Prahy 3. Program byl však otevřený všem zájemcům, kteří hledali smysluplnou náplň volného času a chtěli zůstat v kontaktu s děním kolem sebe. Klubovna 2025 se zaměřila na potřeby této cílové skupiny komplexně – tedy pořady kulturními, vzdělávacími i společensko sociálními.

Celoroční program byl sestaven tak, aby byl pestrý, přehledný a dlouhodobě udržitelný. Spolek Fresh Senior dlouhodobě pracuje s dramaturgickým modelem, který kombinuje různé typy aktivit a témata pravidelně obměňuje. Díky každodennímu kontaktu s návštěvníky a jejich zpětné vazbě má realizační tým jasnou představu o tom, co seniory zajímá, co je baví a co jim naopak chybí.

Program Klubovny 2025 proto zahrnoval populárně-naučné přednášky, besedy, projekce, prakticky zaměřené poradny i pravidelné tréninky paměti. Jednotlivé akce byly sdruženy do tematických cyklů, které návštěvníkům umožnily lépe se v nabídce orientovat a vracet se na programy, které jim byly blízké.

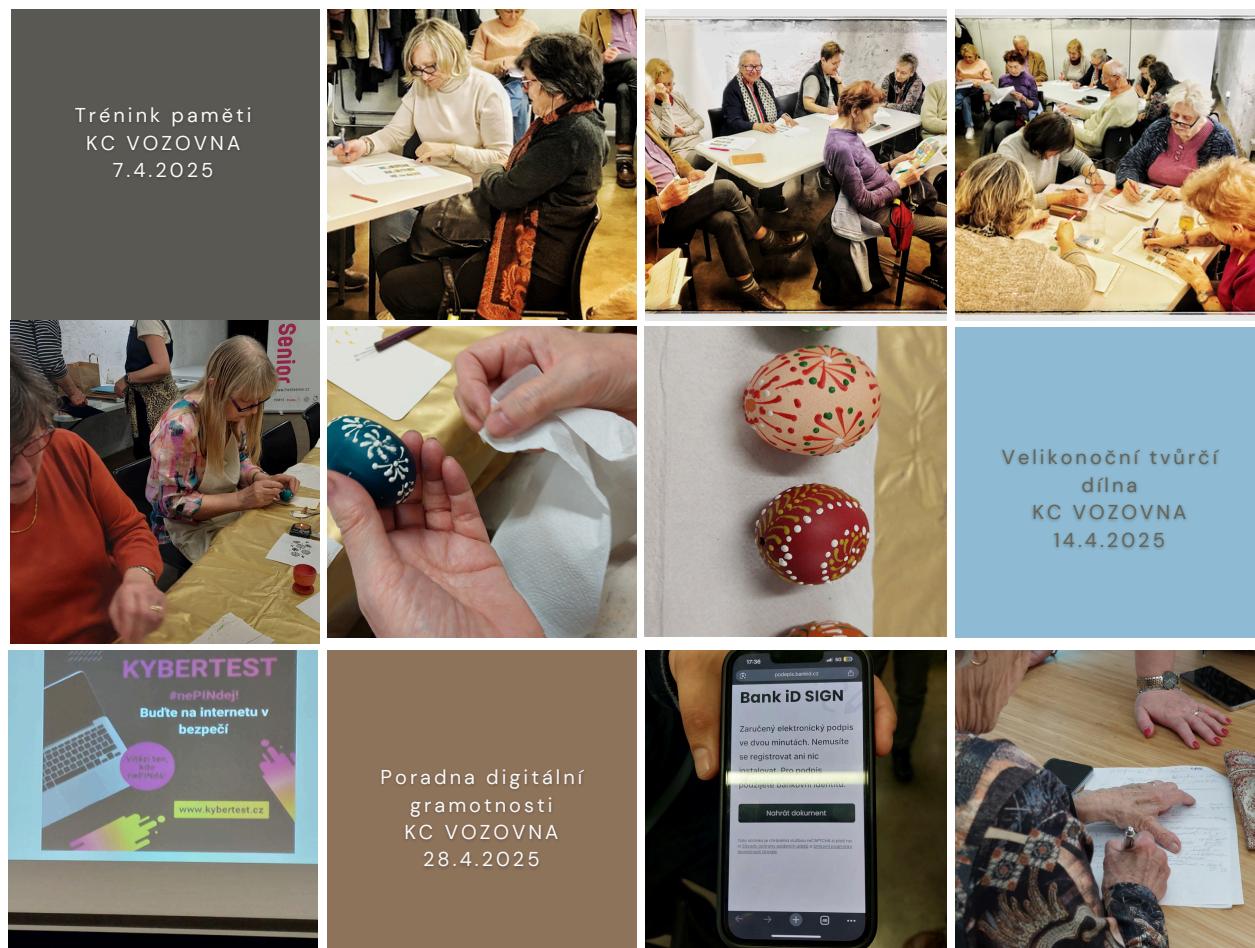
Cyklus **Svět a příroda kolem nás** přinášel přednášky a projekce zaměřené na přírodu, cestování a širší souvislosti současného světa. **Poradny digitální gramotnosti** reagovaly na rostoucí potřebu orientace v digitálním prostředí – pomáhaly seniorům lépe pracovat s chytrými telefony, internetem a zároveň se chránit před riziky online světa. **Toulky za tajemnou historií** nabízely poutavé vyprávění o méně známých kapitolách dějin a **Tréninky paměti** poskytl pravidelný prostor pro procvičování paměti a koncentrace pod vedením certifikované lektorky.

V roce realizace projektu se uskutečnilo všech 21 akcí, včetně poraden a komentovaných vycházek. Programy byly záměrně situovány převážně do jedné lokality, aby vznikl pocit klubového zázemí a kontinuity. Účastníci tak nepřicházeli „na jednorázovou akci“, ale do prostředí, které se jim postupně stalo známým a blízkým. Programové změny byly operativně zapracovány tak, aby se dosáhl plánovaný počet akcí. Zrušené programy - vždy z důvody nemoci přednášejícího, byly doplněny jinými. Významnou roli sehrála spolupráce s partnerskými institucemi, jako jsou KC Vozovna, Atrium Žižkov a nově také Národní knihovna Klementinum. Díky těmto partnerům získaly programy kvalitní zázemí, příjemnou atmosféru a přirozené propojení s kulturním životem města. Projekt Klubovna 2025 byl realizován jako součást širší činnosti spolku Fresh Senior, který za dobu svého působení uspořádal více než 6 100 kulturních a společenských setkání. Tato dlouhodobá kontinuita potvrzuje, že o programy je stabilní zájem a že model pravidelné klubové činnosti má pro seniory skutečný význam.

Velký důraz byl kladen na dostupnost. Programy byly koncipovány tak, aby nevytvářely finanční bariéry a byly otevřené co nejširšímu okruhu zájemců. Klubovna tak dlouhodobě podporuje rovný přístup ke vzdělávání, kultuře a společenskému životu. Program je dlouhodobě kofinancován z prostředků přidělených na projekty Fresh Senior Hlavním městem Prahou.

Propagace projektu probíhala prostřednictvím lokálních médií, tištěných programových letáků, webových a sociálních sítí spolku Fresh Senior a cílených e-mailových pozvánek. Tímto způsobem je dlouhodobě oslovováno přibližně 1 200 pravidelných zájemců o program.

Projekt Klubovna 2025 potvrdil, že smysluplná, pravidelná a lidsky vedená nabídka programů má pro seniory zásadní význam. Podporuje aktivní přístup k životu, pomáhá udržovat sociální vazby a dává lidem důvod vyjít z domu a být součástí společného dění. Klubovna tak není jen projektem, ale přirozeným místem setkávání a sdílení.



# Realizovaný program

datum	typ pořadu
6.1.	Trénink paměti KC VOZOVNA
20.1.	Cestopisná přednáška Galapágy, projekce
10.2.	Trénink paměti KC VOZOVNA
24.2.	Poradna pro digitální gramotnost
3.3.	Historie a současnost tajných řádů: Templáři, projekce, přednáška
10.3.	Trénink paměti KC Vozovna
24.3.	Šumné stopy, NK Klementinum
7.4.	Trénink paměti KC VOZOVNA
28.4.	Poradna pro digitální gramotnost KC VOZOVNA
5.5.	Komentovaná vycházka „Pražské pasáže“
12.5.	Trénink paměti INFOCENTRUM PRAHA 3
19.5.	Historie a současnost tajných řádů: ROSENKRUCIÁNI, přednáška, projekce, KC VOZOVNA
26.5.	Cestopis v KC VOZOVNA, Mexikopedie
9.6.	Trénink paměti INFOCENTRUM PRAHA 3
16.6.	FRESH SENIOR FESTIVAL
8.9.	Trénink paměti KC VOZOVNA
16.9.	Komentovaná vycházka „Staré město trochu jinak“
27.10.	Trénink paměti KC VOZOVNA
3.11.	Poradna pro digitální gramotnost KC VOZOVNA
10.11.	Trénink paměti KC VOZOVNA
8.12.	Trénink paměti KC VOZOVNA



# Lidé

Garantem a manažerkou projektu je Mgr. Vladana Rýdlová, která stála u zrodu celého projektu před více než třinácti lety. Po řadu let byl projekt úspěšně realizován jako součást kulturních aktivit spolku PORTE, jehož je předsedkyní. V roce 2020 byl program Fresh Senior organizačně vyčleněn a jeho obsah i realizaci převzal samostatný, stejnojmenný spolek. Základní členská základna zůstala personálně prakticky shodná, což umožňuje dlouhodobě navazovat na předchozí zkušenosti a zachovat kontinuitu projektu.

Předseda spolku: Ing. Petr Mändl

Místopředsedkyně a koordinátorka: Mgr. Vladana Rýdlová

Dramaturgie a produkce akcí: Karolína Pohlreichová

Administrativní podpora: Klára Čudová

PR a propagace projektu: Mgr. Kateřina Zoubková a externí spolupráce



Partneři projektu:



**Praha** / / /

**Fresh Senior** **KC VOZOVNA**  
**Kultura** / / /

Fresh Senior z.s.

Matějská 2739/24

160 00 Praha 6, Dejvice

[www.freshsenior.cz](http://www.freshsenior.cz)

[www.freshseniorfestival.cz](http://www.freshseniorfestival.cz)

email: [info@freshsenior.cz](mailto:info@freshsenior.cz)