

EDUKACE 2021

FRESH SENIOR



PORTE Z.S.

PELLÉOVA 10, PRAHA 6, WWW.FRESHSENIOR.CZ,
WWW.FRESHSENIORFESTIVAL.CZ

PROGRAM FRESH SENIOR EDUKACE 2021



O PROJEKTU

Pandemická situace roku 2021 a s tím související vládní opatření přispěly nejen k omezení činnosti v uzavřených prostorách, ale přispěly i k nutnosti netradičních způsobů komunikace s našimi návštěvníky. Základní výzvou byla nutnost udržet kontakt a zprostředkovat co nejoptimálnější program pro naše pravidelné návštěvníky a další zájemce. Těžiště činnosti v rámci projektu Fresh Senior tedy leželo zejména v cílené on line komunikaci s naší klientelou. Od začátku roku jsme se sice snažili koncipovat měsíční programy podle původního dramaturgického plánu, měli jsme nasmlouvány lektory, hosty besed, koncerty a komentované prohlídky.

PROGRAM FRESH SENIOR EDUKACE 2021

Volili jsme formu individuální emailové rozesílky, prostřednictvím aplikace Mailchimp, kde dosah sdělení představuje již více než 800 oslovených. Aktualizovali jsme facebookové a webové stránky, ve spolupráci s organizací Moudrá sovička jsme připravili internetovou verzi cyklu Smart technologie a jak na ně ve dvou dílech s názvy : Základy používání chytrého telefonu a Jak komunikovat, dostupných on line. Na ně pak navazaly dvě podzimní úspěšné poradny v KC Vozovn, které se těšily velkému zájmu. Odborník na místě pomohl například seniorům s instalacemi aplikací Tečka a Záchranka



do jejich mobilních telefonů. Připravovali jsme i nadále program pro každý měsíc bez ohledu na epidemiologickou situaci a predikci uvolnění omezujících opatření. Celoroční dramaturgický plán obsahoval již tradičně přednáškové cykly, tvůrčí dílny, exkurze, komentované prohlídky výstav a vycházky s průvodcem. Naplánováno, propagováno a připraveno bylo pro Prahu 3 celkem 36 pořadů , některé opakovaně v náhradních termínech.



PROGRAM

PŘEHLED USKUTEČNĚNÝCH AKCÍ V PRAZE 3

DATUM AKCE

25.1.	EXKURZE, ON LINE	STAROMĚSTSKÁ RADNICE
8.3.	TRÉNINK PAMĚTI, KVÍZ, ON LINE	ROZESÍLKA MATERIÁLŮ
15.3.	NATÁČENÍ VIDEOLEKCÍ	ALTERNATIVNÍ FYZICKÁ CVIČENÍ
3.5.	EXKURZE	RIEGROVY SADY, M.HÁTLEOVÁ
10.5.	EXKURZE	BOTANICKÁ ZAHRADA V TRÓJI
17.5.	EXKURZE	STAROMĚSTSKÁ RADNICE A ORLOJ
8.6.	KOMENTOVANÁ VYCHÁZKA	GRÉBOVKA
14.6.	KOMENTOVANÁ VYCHÁZKA	NOVÉ MĚSTO A ALBEROV
21.6.	KOMENTOVANÁ VYCHÁZKA	KAMPA

Vzhledem k absenci pořadů, plynoucích z pandemické situace v úvodu roku, jsme se rozhodli zahájit podzimní část programu Fresh Senior Edukace intenzivněji než obvykle. První zářijový týden pod názvem babí léto s Fresh seniorem nabídnul každodenní akci s odlišným zaměřením. Zájemci tak mohli zavítat s Martinem ON LINE PREZENTACEs erudovaným komentářem Marie Hátleové, navštívit v rámci exkurze klenot technické architektury – Starou čistírnu odpadních vod v Bubenči. Odborníci z Celní správy ČR nám poskytli informace z aktuální problematiky svého oboru, který je překvapivě široký a pro zájemce o alternativní fyzické aktivity byl připraven workshop TAI JI a CHI KUNG.



DATUM AKCE

6.9.	KRÁLOVSTVÍ MUSTANG, M. KRATOCHVÍL
7.9.	STARÉ MĚSTO
8.9.	STARÁ ČOV BUBENEČ
9.9.	CELNÍ SPRÁVA ČR
10.9.	TAI-JI, ČCHI KUNG (ATRIUM NA ŽIŽKOVĚ)
27.9.	A.R. KABELE
4.10.	ISLAND, J. BURIAN
11.10.	SMART TECHNOLOGIE 1
.	
25.10.	MOTIVACE, PSYCHOHYGIENA, O. ČEPELKA
1.11.	V. HARAPES
8.11.	MOSTECKÁ VĚŽ A KARLŮV MOST
15.11.	SMART TECHNOLOGIE 2
22.11.	A.R. KABELE
29.11.	MOTIVACE, PSYCHOHYGIENA, A. HOGENOVÁ
7.12.	NETRADIČNÍ BALENÍ VÁNOČNÍCH DÁRKŮ
13.12.	ENERGETICKÁ GRAMOTNOST, DTEST

FRESH SENIOR FESTIVAL

13.9.2021, 13.00 - 19.00, ZAHRADA A VILLA PELLÉ



Multižánrový festival nejen pro seniory, rukodělné workshopy, cvičení, kulturní program, psychologické, zdravotní a právní porady, vstup volný

Poznámka : tato akce nebyla financována z prostředků MČ Praha 3, ale byly na ní mimo jiné odprezentovány aktivity Fresh senioru pořádané ve spolupráci s MČ Praha 3 a obyvatelé této městské části patřili mezi aktivní návštěvníky).

Základní myšlenkou této každoroční celopražské akce je seznámit širokou veřejnost se službami a iniciativami, zabývajícími se kvalitou života v seniorském věku. Díky spolupráci respektovaných organizací a jejich spolupráci na programové skladbě, jsme připravili kvalitní společenskou akci s atraktivním kulturním programem a nezpochybnitelným přínosem a celoměstským dosahem pro bezmála 1500 návštěvníků, nejen ve věkové kategorii 60+.

**PARTNEŘI PROJEKTU:
HL.MĚSTO PRAHA, MĚSKÁ
ČÁST PRAHA 6, PÍSECKÁ
BRÁNA, FRESH SENIOR Z.S.,
STÁTNÍ FOND KULTURY ČR**

PARTNEŘI FESTIVALU A SPOLUPRACUJÍCÍ ORGANIZACE



DĚKUJEME:

Život 90, i60, Remedium, SenSen, Celesta Praha - canisterapie, ÚVN, Moudrá Sovička, Chytrá péče - asistence, Mezi námi, CDZ - Fokus Praha, Iuridicum Remedium - právní poradna pro seniory, DDM Praha, Senioři píší wikipedii, ve spolupráci s MČ Praha 6 :Policie ČR, Life Rescue - záchraná služba, Celní správa ČR, Bezpečný internet



FESTIVALOVÝ PROGRAM

ČAS **AKCE**

HLAVNÍ STAGE

- 13:30** **ŽIVOT 90 - VYSTOUPENÍ SOUBORU TANEČNIC BŘIŠNÍCH TANCŮ**
14:30 **ZIG ZAG, ZDENĚK PILECKÝ - SWINGUJEME, STEPUJEME - TANEC A STEP**
15:30 **KVARTETO BIGBANDU DIVADLA SEMAFOR - KONCERTNÍ VYSTOUPENÍ**
18:00 **ORCHESTR JEŽKOVY STOPY - KONCERT PRVOREPUBLIKOVÉ HUDBY
V PODÁNÍ MLADÉHO A DYNAMICKÉHO SWINGOVÉHO ORCHESTRU**

WORKSHOPY A UKÁZKY POHYBOVÝCH AKTIVIT

- 13:00** **ČCHI-KUNG ,TAI-JI , KONDIČNÍ A REHABILITAČNÍ CVIČENÍ - UKÁZKOVÉ LEKCE**
14:00 **SKOTSKÉ TANCE NESSIE, TANEČNÍ VYSTOUPENÍ S NÁSLEDNÝM WORKSHOPEM**
15:00 **MÓDNÍ PŘEHLÍDKA V RYTMU SWINGU - VE SPOLUPRÁCI S PORTÁLEM I60**
16:15. **SENSEN - SENIORSKÁ STARDANCE - EXHIBIČNÍ TANEC**
16:30 **DIVADLO PROMĚNA REMEDIUM - DIVADELNÍ SKEČ**
17:15 **VYHLÁŠENÍ VÍTĚZŮ FESTIVALOVÉHO KVÍZU, PŘEDÁVÁNÍ CEN**
17:30 **WORKSHOP TVŮRČÍHO PSANÍ POD VEDENÍM RENÉ NEKUDY**

ZHODNOCENÍ PROJEKTU

Rok 2021 tedy představoval pro organizátory a producenty seniorských akcí náročný úkol - obnovit a povzbudit chuť k aktivnímu trávení volného času v postproduktivním věku, přesvědčit o zásadním smyslu pozitivního přístupu k životu vhodnou formou motivace a inspirace a odlehčit psychické zátěži nabídkou kulturně společenských akcí s kvalitním obsahem.

Jsme přesvědčeni, že se nám to, také díky podpoře Městské části Praha 3, podařilo a kvalita projektu nebyla ve své podstatě pandemickou krizí zásadně poznamenána.

Dlouholetým producentem projektu byl spolek PORTE - dobrovolná, nezávislá, nestátní organizace, sdružující členy na základě společného zájmu, členové jsou odborníci napříč humanitními, technickými i sociálními obory.

PORTE pořádá kulturní, společenské a edukační akce, je od roku 2011 garantem a realizátorem projektu FRESH SENIOR. Provozuje rovněž Galerii Villa Pellé s bohatým výstavním programem. Spolupracuje a podílí se na činnosti a aktivitách v historickém objektu Písecká brána. V roce 2021 byl založen nástupnický spolek Fresh Senior, jehož jedinou náplní je realizace aktivit stejnojmenného projektu Fresh senior. Věříme, že tento nástupnický subjekt díky úzké obsahové specializaci a samostatnému financování přispěje k rozšíření a zkvalitnění dosavadního programu pro návštěvníky z věkové skupiny 60+.

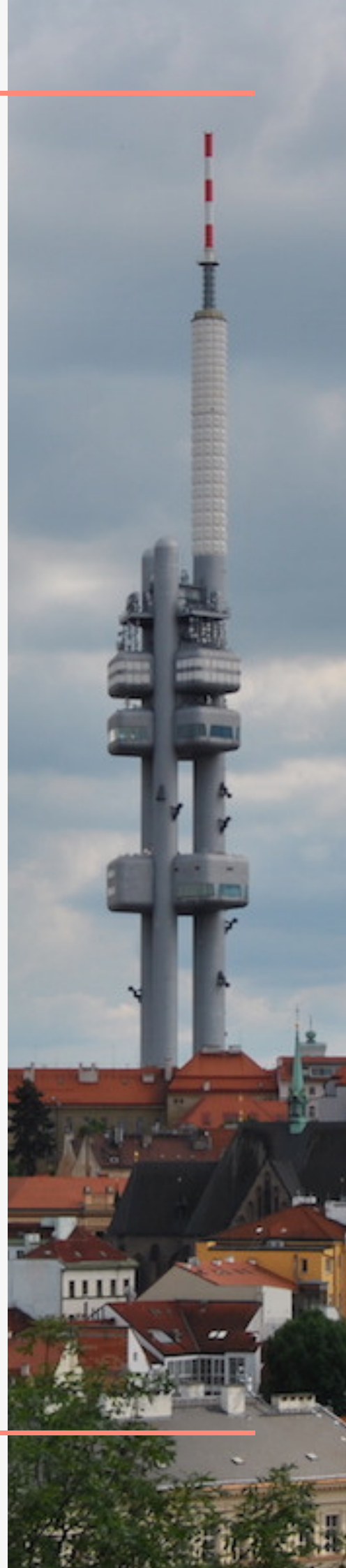
Propagace a PR aktivity

Propagaci projektu zajišťujeme vlastními silami úpravami a aktualizacemi webových a facebookových stránek, vydáváním tištěných programových letáků a také individuální emailovou rozesílkou pozvánek na akce registrovaným návštěvníkům pomocí služby Mailchimp.

Tištěnou propagaci našich akcí zajišťujeme distribucí letáků do KC Vozovna a Atria na Žižkově, do dvorany hlavní budovy Úřadu městské části Praha 3 a do Infocentra Prahy 3. Programová nabídka se zveřejňuje v Radničních novinách Prahy 3. Základní informace lze dohledat i na webových stránkách projektu a Městské části Praha 3. Personální zajištění:

Mgr. Vladana Rýdlová – produkce
Karolína Pohlreichová – dramaturgie, produkce
Ondřej Batoušek – PR, propagace
Klára Čudová - administrativní

PORTE z.s.
Pelléova 91/10, Praha 6
Tel.: 224 326 180, fcb FRESH SENIOR, info@porteos.cz,
www.porteos.cz, www.freshsenior.cz, www.freshseniorfestival.cz



PARTNERSTVÍ & SPOLUPRÁCE



Praha / ||



**VO
ZOV
NA**



Státní fond kultury ČR

Základní ideou projektu Fresh Senior je maximální dostupnost připravovaných akcí a programů pro co nejširší skupinu obyvatel v postproduktivním věku, tedy 60+. Všechny akce pořádané ve spolupráci s Městskou částí Prahy 3 jsou pro seniorské návštěvníky zdarma. Bez finanční podpory Městské části Praha 3 a spolupráce s organizací Za Trojku bychom nebyli schopni udržet tradičně zajímavou a pestrou programovou nabídku v léty prověřené kvalitě.

