

# Volnočasové aktivity pořádané Ústavem sociálních služeb v Praze 4



ÚSTAV SOCIÁLNÍCH SLUŽEB  
V PRAZE 4

Životní spokojenost seniorů a aktivní zapojení do společnosti jsou základem důstojného stáří. I proto příspěvková organizace městské části Ústav sociálních služeb v Praze 4 (ÚSS4) zavádí novinky ve volnočasových aktivitách, dříve známých jako klubová činnost či kluby seniorů.

V rámci nové koncepce vznikla Centra aktivního stáří, která nabízejí rozmanitý program od vzdělávání a pohybové aktivity přes společenská setkání až po kulturní zážitky. První reakce účastníků z řad seniorů a lidí se zdravotním omezením z Prahy 4 jsou velice pozitivní. Centra aktivního stáří jsou umístěna tak, aby možnost zapojení měli všichni starší občané z Prahy 4 a aby si každý mohl najít cestu třeba do toho nejbližšího. Centra najdete na adresách Podolská 208/31, Branická 43/55, Jílovská 432/11, Roztylské náměstí 2772 a Svatoslavova 227/27. Mezi nejoblíbenější aktivity v nabídce patří cestopisné či historické přednášky, které umožňují návštěvníkům prozkoumat svět, aniž by museli cestovat. Populární jsou rovněž cvičení (paměti i těla), která jsou skvělým způsobem pro udržování duše a těla v dobré kondici. Vyhledávané jsou také střední tance a jiné hudební produkce.

## Křeslo pro hosta a Sousedské kluby

Na další období ÚSS4 připravuje setkání se zajímavými a významnými osobnostmi, které čas od času zasednou do „křesla pro hosta“. Tato setkání umožní získat nový pohled na poznanou osobu, poznat ji z jiného úhlu a nechat se inspirovat jejími životními příběhy. Aktuální měsíční program je k dispozici na nástěnkách ÚSS4, na webových stránkách [www.uss4.cz](http://www.uss4.cz) a také u koordinátorek volnočasových aktivit.



Populární jsou cvičení paměti. Foto: ÚSS4



K oblíbeným volnočasovým aktivitám patří společné výlety. Foto: ÚSS4



Nedílnou součástí nového pojetí klubové činnosti jsou Sousedské kluby, dříve známé jako kluby seniorů. Sousedské kluby jsou založeny na podobných zájmech a zážitcích

členů a umožňují posílení vazeb mezi seniory ve stejné lokalitě. Společné zájmy mohou být různorodé - cestování, historie, sportovní či kulturní aktivity, umění a nejrůznější řemesla. Sousedské kluby jsou ale také místem, kde si mohou jejich členové jen popovídat nebo posejít u kávy nebo čaje.

Sousedské kluby jsou otevřeny všem seniorům z Prahy 4, kteří se rozhodnou pravidelně trávit společný čas se svými vrstevníky. V současné době již dobře funguje klub zaměřený na zpěv při hudbě a klub malířek.

Máte-li zájem rozvíjet své dovednosti v některém ze stávajících Sousedských klubů nebo chcete-li založit nový klub, obraťte se na koordinátorky volnočasových aktivit.



Koordinátorky volnočasových aktivit můžete potkat v sídle ÚSS4 na adrese Podolská 208/31. Radka Nováková, tel.: 606 354 133, Martina Nováková, tel.: 777 478 046

ÚSS4 nabízí pomoc se založením nového Sousedského klubu. Ať už jste parta přátel, či známých a chcete se scházet, koordinátorky vám pomohou najít vhodné místo, případně se propojit s dalšími účastníky a po celou dobu vám budou k dispozici jako odborná a metodická podpora.

Hledají se noví přednášející pro Centra aktivního stáří. Máte znalosti a zkušenosti,

o které se chcete podělit? Baví vás připravovat a moderovat přednášky či besedy? ÚSS4 právě vytváří databázi přednášejících a aktivit, ideálně z řad seniorů. Přednášejícím nabízí zázemí v Centrech aktivního stáří, technické vybavení a případnou spolupráci. V případě zájmu neváhejte kontaktovat Martinu Novákovou. (red)



Ve spolupráci se sociálním podnikem Aranžerie probíhají dílny, ve kterých se seniory a seniorky naučí pracovat s květinami. Foto: ÚSS4

## ÚSS4 podporuje pečující a zve do Podpůrných skupin zaměřených na péči o blízké



Zůstat ve stáří co nejdéle ve svém, tedy DOMA, chce většina z nás. Ovšem nevěděte, jak se vypořádat s náročnou péčí o blízkého, je také běžné. Věřte, že při péči na to nemusíte být sami! ÚSS4

nabízí pomoc a podporu prostřednictvím svého Centra pro rodinné pečující, kde poskytuje psychologické, sociální a paliativní poradenství a také pořádá speciální svépomocné skupiny pro pečující. Věděli jste, že péče o blízkou osobu může být náročným úkolem? Pro mnohé z nás jde o partnera nebo rodiče, a právě jim chce ÚSS4 poskytnout pomocnou ruku. Centrum pro rodinné pečující nabízí jedinečnou možnost vstoupit do Podpůrné skupiny, kde se můžete setkat s dalšími pečujícími a sdílet své zkušenosti s péčí o blízkou osobu.

„Podpůrná skupina je místem, kde pečující najdou pochopení a sdílení s ostatními, kteří procházejí podobným zážitkem. Všichni v ní sdílíme své zkušenosti a navzájem si pomáháme s nápady a radami,“ říká Martina, která je jednou z organizátorek skupin pro pečující.

**Svépomocné skupiny pro neformální pečující se konají v Podolské ulici v Praze 4 vždy první úterý v měsíci od 16.30 do 18.00 hodin. Nadcházející termíny jsou 5. září, 3. října, 7. listopadu a 5. prosince.**

Poradkyně Martina a Petra jsou vašimi kontakty pro více informací a přihlášky - tel.: 770 119 776 (Martina) nebo 778 707 964 (Petra). Vaše účast může znamenat klíčovou podporu a vylepšení kvality života pro vás i vaše blízké. (red)