ZAHÁJENÍ ZÁJMOVÝCH KLUBŮ

Organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace oznamuje, že od září 2019 nabízí opět zájmové kluby pro seniory.

NABÍZÍME:	
Aktivizační cvičení pro seniory - probíhá pod dohledem zkušeného fyzioterapeuta, zahrnuje: - cvičení na gymnastickém míči - cvičení na balančních podložkách - cvičení s činkami - chůze s nordic walking holemi	**Kluby seniorů I. a II.** - jde o skupiny seniorů v počtu maximálně 25 členů - Kluby seniorů organizují vzájemná setkávání seniorů za účelem společného trávení volného času - Kluby seniorů realizují nejrůznější akce a výlety zaměřené na seniory - v roce 2020 vznik Klubu seniorů III. – zájemci se mohou hlásit na níže uvedeném kontaktu
Jóga pro zdraví - je méně fyzicky náročné cvičení zaměřené především na relaxaci a uvolnění těla	**Klub zpěvu** - slouží k příjemnému posezení spojenému se zpíváním známých a oblíbených písní
Klub práce s PC a internetem – je zaměřen na práci s počítačem a internetem např.: - seznamuje účastníky s druhy internetových prohlížečů, ukázky portálů – webových stránek (Seznam, Google, Opera atd., …), vyhledávání na internetu - učí komunikovat pomocí programů Viber, WhatsApp (jejich aktivace a využití pro přenos textu a zejména fotografií, nastavení profilu a skupin) - práce s e-mailem, práce s digitálními fotografiemi, psaní a kopírování textu - komunikace přes Skype, způsoby přihlášení, vytvoření seznamu kontaktů, úprava profilu, komunikace – chatování, smajlíci, hovor – videohovor (pracuje se sluchátky s mikrofonem) - klub je určen pro začátečníky i pokročilé	**Klub společenských her** – společné hraní deskových her a dalších aktivit i za využití interaktivní techniky - klasika všech klasik Člověče nezlob se nebo Kris – kros, Dobble,… - karetní hry například Rummy, žolíky, … - skládání puzzlí - práce s interaktivním zobrazovačem
	Klub ručních dovedností – je zaměřen na vytváření výrobků formou různých technik a za použití nejrůznějších materiálů, například keramika, batika, výrobky z papíru, z vlny, z látek, malování na sklo, práce s drátky a korálky…
	Trénink paměti - probíhá formou interaktivních cvičení zaměřených na zlepšení paměti

Bližší informace naleznete také na webových stránkách organizace www.socialnisluzby.cz nebo získáte osobně na adrese Komenského 40, 785 01, Šternberk.

Kontaktní osoby: Bc. Natálie Bělajevová – tel.: 775 381 456, e-mail: belajevova@socialnisluzby.cz
Mgr. Gabriela Šínová – tel.: 730 571 290, e-mail: sinova@socialnisluzby.cz