

ZAHÁJENÍ ZÁJMOVÝCH KLUBŮ OD ZÁŘÍ 2021

Organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace oznamuje, že od září 2021 nabízí opět zájmové kluby pro seniory. Vyberte si zájmový klub, který Vás zaujal, a neváhejte se přihlásit. Aktuálně máme ještě volná místa v Klubu zpěvu a Klubu práce s PC a internetem pro pokročilé i v Klubech seniorů.



NABÍZÍME:	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 nejružnější akce a výlety zaměřené na seniory - v roce 2022 vznik Klubu seniorů III. – zájemci se mohou hlásit na níže uvedeném kontaktu
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	Klub zpěvu - slouží k příjemnému posezení spojenému se zpíváním známých a oblíbených písní
Jóga pro zdraví - je méně fyzicky náročné cvičení zaměřené především na relaxaci a uvolnění těla	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 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 mikrofonom) - klub je určen pro začátečníky i pokročilé	Klub ručních dovedností – je zaměřen na vytváření výrobků formou různých technik a za použití nejružnějších materiálů, například keramika, batika, výrobky z papíru, z vlny, z látek, malování na sklo, práce s drátky a korálky...
	Trénink paměti I. a II. - probíhá formou interaktivních cvičení zaměřených na zlepšení paměti
Kontaktní osoba: Mgr. Kateřina Šmídová – tel.: 731 693 403, e-mail: smidova@socialnisluzby.cz	