

## ZÁJMOVÉ KLUBY PRO SENIORY



Organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace oznamuje, že zájmové kluby nadále pokračují ve své činnosti:

| NABÍZÍME:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kluby seniorů I. a II.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Aktivizační cvičení pro seniory</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- probíhá pod dohledem zkušeného fyzioterapeuta, zahrnuje:</li> <li>- cvičení na gymnastickém míči</li> <li>- cvičení na balančních podložkách</li> <li>- cvičení s činkami</li> <li>- chůze s nordic walking holemi</li> <li>- <b>je možno se stále přihlásit, volná místa jsou ještě od ledna 2022</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- jde o skupiny seniorů v počtu maximálně 20 členů</li> <li>- Kluby seniorů organizují vzájemná setkávání seniorů za účelem společného trávení volného času</li> <li>- Kluby seniorů realizují nejrůznější akce a výlety zaměřené na seniory</li> <li>- v roce 2022 vznik Klubu seniorů III. – zájemci se mohou hlásit na níže uvedeném kontaktu</li> <li>- <b>je možno se stále přihlásit</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>Jóga pro zdraví</b> - je méně fyzicky náročné cvičení zaměřené především na relaxaci a uvolnění těla</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p><b>Klub zpěvu</b> - slouží k příjemnému posezení spojenému se zpíváním známých a oblíbených písní - <b>je možno se stále přihlásit</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>Klub práce s PC a internetem</b> – je zaměřen na práci s počítačem a internetem např.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- seznamuje účastníky s druhy internetových prohlížečů, ukázky portálů – webových stránek (Seznam, Google, Opera atd., ...), vyhledávání na internetu</li> <li>- učí komunikovat pomocí programů Viber, WhatsApp (jejich aktivace a využití pro přenos textu a zejména fotografií, nastavení profilu a skupin)</li> <li>- práce s e-mailem, práce s digitálními fotografiemi, psaní a kopírování textu</li> <li>- komunikace přes Skype, způsoby přihlášení, vytvoření seznamu kontaktů, úprava profilu, komunikace – chatování, smajlíci, hovor – videohovor (pracuje se sluchátky s mikrofonom)</li> <li>- klub je určen pro začátečníky i pokročilé</li> <li>- <b>je možno se stále přihlásit, volná místa jsou ještě od února 2022</b></li> </ul> | <p><b>Klub společenských her</b> – společné hraní deskových her a dalších aktivit i za využití interaktivní techniky</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- klasika všech klasik Člověče nezlob se nebo Kris – kros, Dobble,...</li> <li>- karetní hry například Rummy, žolíky, ...</li> <li>- skládání puzzlí</li> <li>- práce s interaktivním zobrazovačem</li> <li>- <b>je možno se stále přihlásit</b></li> </ul> <p><b>Klub ručních dovedností</b> – 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...</p> <p><b>Trénink paměti</b> - probíhá formou interaktivních cvičení zaměřených na zlepšení paměti</p> |

Bližší informace naleznete také na webových stránkách organizace [www.socialnisluzby.cz](http://www.socialnisluzby.cz) nebo získáte osobně na adrese Komenského 40, 785 01, Šternberk.

**Kontaktní osoby:** Mgr. Kateřina Šmídová – tel.: 731 693 403, e-mail: [smidova@socialnisluzby.cz](mailto:smidova@socialnisluzby.cz)