

ZÁJMOVÉ KLUBY PRO SENIORY

Organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace oznamuje, že zájmové kluby zahájí svou činnost opět od září roku 2022. Zájmové kluby jsou určeny především pro seniory, kteří jsou občany města Šternberka. Podmínkou pro docházku do klubů je podání přihlášky.

Do všech zájmových klubů je možné se stále přihlásit, pokud nebude volné místo, je zájemce zařazen do pořadníku na vybraný klub. Klub společenských her, Klub zpěvu a Kluby seniorů jsou poskytovány zdarma. Ostatní zájmové kluby jsou hrazeny dle platného ceníku.

NABÍZÍME:	Kluby seniorů I., II. a III.
<p>Aktivizační cvičení pro seniory</p> <ul style="list-style-type: none"> - probíhá pod dohledem zkušeného fyzioterapeuta, zahrnuje: - cvičení na gymnastickém míči - cvičení na balančních podložkách - cvičení s činkami - chůze s nordic walking holemi 	<ul style="list-style-type: none"> - jde o skupiny seniorů v počtu maximálně 20 členů - Kluby seniorů organizují vzájemná setkávání seniorů za účelem společného trávení volného času - Kluby seniorů realizují nejrůznější akce a výlety zaměřené na seniory - častým cílem jsou také různá kulturní, divadelní i filmová představení
<p>Jóga pro zdraví – je méně fyzicky náročné cvičení zaměřené především na relaxaci a uvolnění těla</p>	<p>Klub zpěvu – slouží k příjemnému posezení spojenému se zpíváním známých a oblíbených písní - je možno se stále přihlásit</p>
<p>Klub práce s PC a internetem – je zaměřen na práci s počítačem a internetem např.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Klub společenských her – společné hraní deskových her a dalších aktivit i za využití interaktivní techniky</p> <ul style="list-style-type: none"> - klasika všech klasik Člověče nezlob se nebo Kris-kros, Dobble,... - karetní hry například Rummy, žolíky, ... - skládání puzzle - práce s interaktivním zobrazovačem
	<p>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...</p>
	<p>Trénink paměti - probíhá formou interaktivních cvičení zaměřených na zlepšení paměti a kognitivních funkcí jako je slovní zásoba, koncentrace pozornosti, logika, kreativita, zrakově - prostorové schopnosti apod.</p>

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

Kontaktní osoba: Mgr. Martina Ospálková
tel.: 585 013 672, 775 381 479, e-mail: ospalkova@socialnisluzby.cz