

DŘÍVE NAROZENÍ SLAVILI SVŮJ SVÁTEK: Slavnostní setkání seniorů proběhlo v pondělí 1. října na Novoměstské radnici při příležitosti Mezinárodního dne seniorů. Pro zájemce byla připravena komentovaná prohlídka historických prostor včetně kaple. Poté ve Velkém sále milými slovy přivítala seniory radní



Eliška Zemanová a otevřela kulturní odpoledne. Výbornou atmosféru navodil Josef Zima, jehož vitalitu a krásný hlas obdivovali všichni přítomní. Velký úspěch měla mikromagie na stolech – příjemný pan kouzelník opravdu kouzlil a okouzil spoustu dam. Výtvarné dílny se nesly ve znamení tvořivosti – po seznámení s možnými druhy zdobení si seniory s radostí odnášeli vlastnoručně vyrobené výrobky. Nadšení vyvolala balonková show – byl to koncert rukou šikovných dámy. Balonky nafouknuté a zformované do neuvěřitelných tvarů všech barev a velikostí si seniory odnášeli domů jako vzpomínku na pěkné odpoledne. Text: red, foto: vin

Na návštěvě v Centru sociálních služeb

Ve dnech 8.–12. října se konal čtvrtý ročník celostátního Týdne sociálních služeb České republiky, do kterého se zapojilo i Centrum sociálních služeb Praha 2. V Den otevřených dveří, v úte-

klub aktivního stáří. Na návštěvu se sem v tento den vydala i místostarostka pro sociální oblast Kateřina Jechová. Našla si chvíli na popovídání se seniory v klubu aktivního stáří, ve stacionáři



rý 9. října, se mezi 9. a 16. hodinou otevřely pro veřejnost prostory všech zařízení centra a zájemci měli možnost seznámit se s celou škálou služeb, které se zde poskytují. Nabízela se i příležitost setkat se osobně s vedoucími oddělení a získat potřebné informace, kdyby měl návštěvník o vybranou službu zájem. Prohlídka prostor centra zahrnovala domov pro seniory, hospic, stacionář

i v domově pro seniory o všem, co je zajímavé nebo trápí. „Věřím, že setkání s klienty a zaměstnanci centra bylo podobně jako pro mne užitečné i pro ty, kteří budou někdy v budoucnu péči potřebovat. Ať už pro sebe nebo pro své blízké. Děkuji všem pracovníkům centra za skvělou atmosféru, kterou zde dokážou vytvořit nejen při Dni otevřených dveří, ale celoročně.“

Text: red, foto: sun

ELEKTROMOBIL SLOUŽÍ SENIORŮM: Zastupitelé vyjednali bezplatné tříměsíční zapůjčení elektromobilu pro Centrum sociálních služeb. Řízení je podobné jízdě v autě s automatickou převodovkou, vůz se ovládá pouze dvěma pedály. Nad veškerým chodem bdí elektronika, která při brzdění vozu vrací elektrickou energii zpět do akumulátoru.



Praha 2 je velmi zatížena hlukem a výfukovými zplodinami klasických automobilů. Reálné vyzkoušení elektromobilu v naší městské části tak dává jasný obraz o dalším možném využití elektromobilů. Jednou z možností podpory jejich využití by mohlo být například zřízení bezplatných parkovacích míst na území MČ Prahy 2 pro rezidenty a možnost bezplatného parkování v modrých zónách pro návštěvníky Prahy 2. Čistý provoz by ulicím Prahy 2 a Praze celé jistě slušel. Jedinou nevýhodou onoho vozu je jeho rozměr – je příliš malý a nemůže převážet invalidy. Text a foto: hoff



Nadační fond Veselý senior pořádá **29. listopadu od 10:00** další z pravidelných setkání pro dříve narozené.

Čtvrtek s Veselým seniorem

se koná v sídle Burzy vzájemné pomoci v Trojické ul. 1. Zahřát a zazpívat přijdou herci z divadla Ypsilon.

Vstupné nelze rezervovat předem, prodej v den konání na místě. Blíže informace na www.veselysenior.cz nebo na tel.: 230 234 065.

Dvojka pro seniory

Vážení seniory,

ačkoli na nás z mnohých koutů vykukují a vtírají se různé vánoční nabídky, nedejte se oklamat. Je teprve počátek listopadu, lze tedy doufat, že bude ještě dostatek příležitostí k obdivování sluncem prozářených, krásně zabarvených stromů a keřů. Pěkné počasí by jistě uvítali i ti, kteří se těší na výlet – tak trochu v „pivních“ stopách. Navštívíme totiž pivovar v Krušovicích a po prohlídce zámku v Chyši můžete ochutnat i pivo zdejšího zámeckého pivovaru. Je prý prvotřídní, bez filtrace a pasterizace.

Jinak se lze kochat i v našich parcích, které si zaslouží důkladnější prozkoumání. Půjďte-li obdivovat například Grotto v Havlíčkových sadech, zastavte se na seniorském hřišti a vyzkoušejte novodobé „mučičky“ nástroje k protažení těla. Kdo se ještě nevypravil na Bastion, ochuzuje se o neobvyklý výhled na Prahu, obzvláště za slunného počasí pohádkový. Další pohled, který nikdy nezevede, přestože je notoricky znám, je z Riegrových sadů. Věřím, že každý z vás si najde čas a cestu k tomu, co ho baví a naplňuje, vybírat můžete i z nabídky na této straně.

Hezké listopadové dny a pohodové prožití první adventní neděle vám přeje

Aleksandra Udženija, zakladatelka klubu, zastupitelka MČ Praha 2



VÝLETY – REZERVACE Rezervační lístky (čísla sedadel) na listopadový výlet se budou vydávat ve čtvrtek 8. 11. od 7:30 do 8:00 hodin v Informačním koutku pro seniory.

Z organizačních důvodů je na úterní výlet volných 22 míst, na čtvrteční 44. Vstup do budovy před 7:30 není možný. Nelze také telefonicky žádat o přednostní rezervaci z důvodu časové zaneprázdněnosti, např. návštěvy lékaře. Jedna osoba může předložit max. dvě klubové karty.

Registraci a zaplacení výletu uskutečnete v ten samý den mezi 13:00 a 16:00 na stejném místě. Poplatek na osobu je **100 korun**. **Důležité upozornění:** Organizátor výletů OK BUS PRAHA společně s MČ Praha 2 upozorňuje všechny zájemce, že po zaregistrování a zaplacení poplatku, na které je vydáno potvrzení, je každý jmenovitě pojištěn. Potvrzení je proto nephenosné! V případě, že vám okolnosti z vážných důvodů zabrání výletu se zúčastnit a je-li to možné, oznamte tuto skutečnost do 12. 11. na tel.: 236 044 264, v ostatní dny na tel.: 602 252 901. Dáte tím šanci náhradníkům a bude vám vrácen poplatek. Je nepřipustné předávat potvrzení jiným osobám. Každý účastník výletu je povinen předložit ke kontrole před vstupem do autobusu potvrzení o zaplacení výletu a členskou kartu klubu Dvojka pro seniory, případně občanský průkaz. Prosíme vás též o respektování nástupního a výstupního místa na náměstí Míru. Děkujeme za pochopení a přejeme vám mnoho pěkných zážitků z dalších výletů.

INFORMAČNÍ KOUTEK pro seniory v přízemí budovy ÚMČ Praha 2 je otevřen každou středu od 9:30 do 11:30. **Příhlásky do klubu Dvojka pro seniory a PC kurzů můžete odevzdávat i v Informačním kanceláři na stejném místě.**

CVIČENÍ V BAZÉNU V bazénu TJ Sokol Královské Vinohrady cvičíme každé úterý od 12:00 do 12:45 a každé čtvrtek od 15:45 do 16:30 pod vedením lektorek. Cvičení v bazénu se nebude konat ve státní svátky a v průběhu školních prázdnin. Lístky do bazénu budou připraveny první pracovní den v měsíci v Informačním kanceláři v přízemí budovy ÚMČ Praha 2. Stále platí, že zájemce obdrží maximálně dva kusy po předložení klubové karty. Cvičení probíhá na vlastní zodpovědnost cvičence a je určeno pro občany bez vážnějších zdravotních omezení. Veďte si s sebou 100 Kč jako zálohu na klíč.

PC KURZY Pokračují v budově SPŠE Ječná 30. Zájemci mohou i nadále podávat vyplněné přihlášky včetně telefonního kontaktu v Informacích nebo osobně každou středu od 9:30 do 11:30 v Infokoutku pro seniory. Příhlásky naleznete tamtéž. Kurz je bezplatný.

SENIORFITNES Možná vaše cesta k dobré kondici vede přes cvičení v radlickém bazénu... Řeky a rybníky jsou již nepřístoje, studené, ale voda v bazénu v Radlicích umí nadnášet vaše pohyby, uvolňuje ztuhlé svaly a třeba na chvíli vrátí i letní náladu. Bohužel, z finančních důvodů probíhá toto cvičení pouze jednou za čtrnáct dní, 9. a 23. listopadu a 7. prosince. Cvičí se od 12:00 do 13:00. Naštěstí je možné najít si cestu do našich cvičeben, kde se pod vedením odborně připravených cvičitelů zcela jistě dostanete do pozitivní emotivní nálady. Cvičenky se zřejmě ztotožní s myšlenkou, že cvičením se léčí tělo i mysl. V **Bugifit Balbínova 6 jsme otevřeli novou hodinu, takže máte možnost si zacvičit v úterý a ve čtvrtek od 10:00 do 11:00 a v Mateřské škole Na Zbořenci ve středu ve stejnou dobu.** Naše mailová adresa seniorfitnes@seznam.cz vás může zbavit i pochybností, že cvičení nezvládnete. Stále zdraví vám přeje Zdeněk Srba.

DIVADLO ROKOKO Divadlo zve seniory na „Fialové květy štěstí“ – benefiční představení o Květě Fialové, takové, jaká je – plná životního optimismu. Koná se 17. 11. v 15:00 nebo 23. 11. v 11:00. Vstupenky můžete objednat v pokladně divadla na tel.: 222 996 185, online nebo zakoupit osobně v pasáži Rokoko, Václavské nám. 30.

Buena Vista Vinohrad

Na adrese Lauderovy školy v Belgické 25 pořádá sdružení Buena Vista Vinohrad pravidelné programy pro dříve narozené.

Zdravotní cvičení pro ženy 60 plus: čtvrtek od 16:15 pod vedením fyzioterapeutky s individuálním přístupem a hudbou podpoříte svoji kondici, uděláte něco pro své zdraví a rozkvetete.

Cvičení na židlích: čtvrtek od 15:00. Pod pečlivým vedením fyzioterapeutky s ohledem na vaše individuální možnosti a potřeby vsedě – a přece účinně – protáhnete a posílíte tělo, budete cítit větší jistotu při chůzi a pohybu.

Pěvecká dílna pro radost, s profesionálním vedením a živým doprovodem na klavír, kytaru a jiné nástroje: **středa ve 14:00.** Vítání jsou všichni s chutí zpívat. Aktuálně připravujeme adventní písně a koledy, o které se podělíme 4. prosince ve 14:30 na vystoupení v Domově pro seniory, Sámova 7, Praha 10.

Výtvarná dílna s arteterapeutkou se koná ve **čtvrtek 15. 11. ve 13:45.** Objevte vlastní fantazii a tvořivost, radost z tvůrčího procesu, dozvíte se něco o výtvarném umění. Informace a přihlášky na všechny programy na tel.: **773 800 763.** Prosíme nové zájemce, aby předem zavolali, než se na vybraný program vypraví. Programy realizujeme díky podpoře Nadace Taťány Kuchařové – Krása pomoci, hlavního města Prahy a Ministerstva kultury. Více informací na www.buenvistavinohrad.cz.

bvv

VÝLETY SENIORŮ PRAHY 2

KRUŠOVICE – CHYŠE

ÚTERÝ 13. 11. A ČTVRTEK 15. 11. 2012

PROGRAM VÝLETU:

8.00 hodin – odjezd od Divadla na Vinohradech

Krušovice

cca 9.30 hodin

- prohlídka pivovaru

Chyšě

cca 12.00 hodin

- procházka parkem

oběd /pro zájemce v areálu pivovaru za 80 Kč

- platba při registraci/

- prohlídka zámku cca 14.00 hodin

cca 18.00 hodin – příjezd k Divadlu na Vinohradech

Výlet je hrazen výhradně členům klubu Dvojka pro seniory,

každý účastník uhradí příspěvek 100,- Kč.

Počet zájemců je omezen kapacitou autobusu.

Rezervace 8. 11. od 7.30, registrace a platba od 13.00 do 16.00 hodin

v Informačním koutku pro seniory v přízemí Úřadu městské části Praha 2, nám. Míru 20.

Šástrnou cestu a krásné zážitky Vám přeje

Aleksandra Udženija (ODS),

zakladatelka klubu, zastupitelka MČ Praha 2



MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 2

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 2

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 2

Pod záštitou Mgr. Jany Černochovej,

starostky Městské části Prahy 2

Tichý Ateliér stříhá pro seniory...

Výtežek ze stříhání 21. 11. 2012 poukážeme Centru sociálních služeb Prahy 2.

Projekt podporují:

Libuše Safránková | Klára Cibulíková | MUDr. Dana Kárová

Vanda Hyblerová | Kristýna Frjouna | MUDr. Zbyněk Stráka a další

Podpořte své spoluočbany i vy a přijďte se k nám ostříhat 21. listopadu 2012



www.tichyatelier.cz

www.facebook.com/tichyatelier

e-mail: info@tichyatelier.cz

Francouzská 4

120 00 Praha 2

tel.: +420 777 579 119