

Přehlídka dětí v pěkných šatech

Benefiční módní přehlídka *Děti v pěkných šatech* upozornila na poněkud opomíjenou skupinu sociálně vyloučených dětí předškolního věku. Konala se 15. září na náměstí Míru a hostila mnoho známých tváří. Zaspívání či představení zajímavé modely přišli například patronka pořadajícího sdružení *Směšek* Marcela Březinová, Jan Musil, Renata Drössler, David Matásek a řada dalších. Počasí přálo a návštěvníci se mohli na vlastní oči seznámit s dětmi zapojenými do integračních programů *Směška* a přesvědčit se, že podaná pomocná ruka jim pomáhá překonat těžší start do

života. Občanské sdružení *Směšek* se věnuje poněkud opomíjené skupině dětí předškolního věku, které pocházejí ze sociálně slabého odlišného sociokulturního prostředí a nemohou navštěvovat žádné předškolní zařízení. Kvůli této exkluzi nejsou dostatečně připraveny na vstup do školy a mnohdy inteligentní děti končí ve speciálních školách. Poděkování patří všem účastníkům, kteří přišli načerpat dobrou náladu a podpořit aktivity, které dávají smysl. Je zde také transparentní možnost finanční pomoci na účtu 204100978/0600. www.os-smisek.cz red



Zajíček na koni otevírá kavárnu

Se zapojením handicapovaných do pracovního procesu chce pomoci právě se rozjíždějící projekt obecně prospěšné společnosti *Zajíček na koni* „Kavárna – zaměstnání lidí s handicapem“. Café AdAstra najdete na Výtoni v Podskalské ulici č. 8.

„Zpočátku byla převážná většina našich klientů v dětském věku. Z dětí se postupem času stali dospělí, kteří hledají uplatnění. Jak uplatnit neuplatnitelné? Občas nám někdo řekne, že jsme dokázali nemožné. Dát příležitost na trhu práce i těžce handicapovaným je tvrdý oříšek a kavárna jej rozlouskla,“ říká ředitelka *Zajíčka na koni* Markéta Šulcová. Otevřením kavárny na Výtoni došlo k vytvoření pracovních míst pro lidi s handicapem a zároveň vznikl příjemný prostor, kde se mohou potkávat a lépe poznávat s těmi, kdo žádný handicap nemají.

Hudební kavárna Café AdAstra bude zatím zaměstnávat jedenáct lidí s handicapem. Na své zaměstnání se klienti *Zajíčka na koni* dlouho připravovali. „Od roku

2011 docházeli do spřátelené kavárny Café Louvre, kde získali řadu praktických zkušeností z fungování kavárenského provozu, a to včetně tréninku komunikace se zákazníkem,“ vysvětluje Kristýna Doležalová, vedoucí projektu. V kavárně budou s pomocí asistentů své dovednosti prohlubovat, a tím se víc a víc zapojovat do běžného života.

Pozn. red.: *Zajíček na koni* je obecně prospěšná společnost, zaměřující se na pomoc dětem, rodinám a znevýhodněným skupinám obyvatel s tělesným, mentálním či sociokulturním handicapem. V roce 2012 byl *Zajíček na koni* oceněn v rámci soutěže „Českých 100 nejlepších“ v kategorii Zdraví – vzdělání – humanita.

www.cafeadastra.cz red



Café AdAstra mělo svůj stánek na sousedských slavnostech „Zažít město jinak“ – její zaměstnanci s handicapem za pomoci asistentů připravili skvělé francouzské palačinky, radost dětí podpořily i projížďky na koních, které pro tento den byly zdarma

Buena Vista Vinohrad zve k tanci

Buena Vista Vinohrad a spolek Rond pořádají od 13. října v tělocvičně Arcibiskupského gymnázia v Korunní 2 každé úterý od 16:00 do 17:00 taneční lekce *BAL FOLKU* s živým doprovodem na harmoniku. *BAL FOLK* je přitažlivá moderní forma nejlepších lidových tanců z evropské tradice. Hodně tanců je kruhových nebo řetězových, jednoduchých a zábavných, dobrá možnost pro ty, co se stydí. V Čechách už kruhové a řetězové tance vymřely, ale v Bretani je jich

spousta, a na moderní muziku je tam tancují všichni, od pubertáků po seniorky. *BAL FOLK* se dnes běžně tančí všude v západní Evropě. Kromě tance můžete s Buenou také každý pátek od 10:00 do 11:30 zpívat a každou středu od 14:30 do 16:00 cvičit taichi a čchi-kung. Zpěv i taichi probíhá ve studiu Elixir, Vinohradská 70 (u nám. Jiřího z Poděbrad). Informace na tel. 773 800 763 a na www.buenavistinohrad.cz.

ehr

Dvojka pro seniory

Vážení a milí členové klubu, doufám, že jste si v minulém období vybrali některé z nabízených aktivit a využili tak příležitosti ke zpestření volného času. Léto je už za námi a čeká nás krásný barevný čas – podzim.

Na říjen jsme pro vás připravili komentovanou procházku s Pražskou informační službou na téma „PRAŽSKÉ MOSTY“. Ve středu dne 21. října se můžete zúčastnit procházky od Čechova mostu po nábřeží kolem Mánesova mostu přes Karlův most a přes Kampu k mostu Legií a poslechnout si zajímavé vyprávění o historii pražských mostů.

Ve čtvrtek 15. září se můžete přihlásit na oblíbený výlet. V úterý 20. a ve čtvrtek 22. října máte možnost si prohlédnout zámek, nacházející se nad městem Frýdlant v severních Čechách, pohanské kameny u Višňové, projít se přírodou a projet se vlakem z Višňové do Liberce. Komplex skládající se ze středověkého hradu a renesančního zámku stojící na mohutné čedičové skále nad řekou Smědá v Jizerských horách patří k nejvýznamnějším památkovým celkům v Česku. Pohanské kameny naleznete ve Frýdlantské pahorkatině, v katastru obce Višňová. Jedná se o skupinu mohutných balvanů z rumburské žuly. Ještě koncem 19. století byly Pohanské kameny považovány za lidský výtvor, ale ve skutečnosti se jedná o výtvor přírody. Je pravděpodobné, že v minulosti sloužily Pohanské kameny jako kultovní místo.

Pranostiky na říjen praví: „Čím déle vlaštovky u nás v říjnu prolévají, tím déle pěkné a jasné dny potrvají.“ „Divoké husy na odletu – konec i babímu létu.“ „Říjen a březen rovně jsou ve všem.“ Nechť tu vlaštovky i divoké husy pobývají co nejdéle, ať máme co nejdéle babí léto s pěknými a jasnými dny, a také pěkný březen.

Přeji vám krásný říjen s neopakovatelnými zážitky nejen s klubem Dvojka pro seniory.

Alexandra Udženija, zakladatelka klubu, místostarostka MČ Praha 2



INFORMAČNÍ KOUTEK v přízemí budovy ÚMČ Praha 2 je pro vás otevřen každou středu od 9:00 do 11:30. Zde se můžete přihlásit do klubu *Dvojka pro seniory* a získat tak mnoho výhod, nebo se dozvědět aktuální informace o nových akcích a partnerech. Při podání přihlášky je nutné předložit doklad totožnosti. Klub *Dvojka pro seniory* má na starosti pí Marie Bendová z humanitního odboru, kontaktní údaje – tel.: 236 044 264, e-mail: marie.bendova@praha2.cz.

BAZÉN v TJ Sokol Královské Vinohrady – Plavat a cvičit v bazénu pod vedením zkušených lektorek můžete každé úterý v čase od 14:00 do 14:45 a čtvrtek od 15:45 do 16:30. Lekce trvá 45 minut a probíhá na vlastní zodpovědnost cvičence. Tyto lekce jsou určeny pouze pro občany bez vážnějších zdravotních omezení.

Plavanky na měsíc listopad se budou vydávat v pondělí 2.11. od 8:00 v infokoutku klubu *Dvojka pro seniory* v přízemí budovy ÚMČ Praha 2. Na jednu členskou kartu klubu *Dvojka pro seniory* obdrží zájemce maximálně dva lístky.

JÓGA PRO SENIORY – V příjemném prostředí ve Studiu Karma Yoga v Korunní ulici č. 25 si můžete každé úterý a čtvrtek od 13:30 do 14:30 protáhnout celé tělo, naučit se správně dýchat a zbavit se stresu. Za cvičení zaplatíte pouhých 20 korun.

KNIHOVNA NA VINOHRADECH se nachází na Vinohradské ul. č. 69, členové klubu *Dvojka pro seniory* se mohou zaregistrovat za poloviční poplatek (40 Kč na rok) a využívat tak služeb knihovny včetně tréninků paměti.

PC KURZY probíhají v budově SPŠE v Ječné ulici č. 30, jsou pro členy klubu bezplatné. Stále můžete podávat přihlášky, které naleznete v poličkách infokoutku v přízemí budovy ÚMČ Praha 2 a v Informační kanceláři úřadu v Jaromírově ulici č. 23, vyplněné je můžete odevzdat na obou místech, jak na náměstí Míru 20, tak v Jaromírově 23, nebo kteroukoliv středu od 9:00 do 11:30 v infokoutku klubu *Dvojka pro seniory*. Na přihlášce je nutné uvést číslo telefonu, na kterém vás budeme moci kontaktovat a domluvit termín kurzu. Tímto způsobem se můžete hlásit i na speciální kurz - Úprava fotografií a jejich prezentace. Na přihlášce stačí zakřížkovat možnost „speciální“.

PROCHÁZKA PRAHOU S PIS – na komentovanou procházku s Pražskou informační službou na téma „PRAŽSKÉ MOSTY“ se můžete přihlásit telefonicky v pátek dne 16.10 od 9. do 11. hodiny na tel. č. 236 044 264. Ve středu dne 21. října se můžete projít od Čechova mostu po nábřeží kolem Mánesova mostu přes Karlův most a přes Kampu k mostu Legií a poslechnout si zajímavé vyprávění o historii pražských mostů. Sraz ve 14:00 před Právnickou fakultou na náměstí Curieových, Praha 1.

SENIORFITNES – Ve Studiu Bugifit v Balbínově ulici č. 6 si můžete od 8.10. zacvičit každé úterý od 10:00 do 11:00 a čtvrtek od 10:15 do 11:15. Kombinace rehabilitačního cvičení spolu s lehkou jógou a zdravotním čínským cvičením čchi-kung zharmonizují vaše tělo a jeho systémy. Do pěkného prostředí Studia Bugifit vás srdečně zve cvičitelka Božena Nováková – kontakt 721 402 056. Zacvičit si můžete přijít i do tělocvičny MŠ Na Zbořenci 7 každou středu od 10:00 do 11:00. Zde vás ráda přivítá cvičitelka Jitka Hlaváčková – kontakt 739 623 410. Cvičit můžete také v bazénu Olšanka na Olšanském náměstí v Praze 3 nebo v bazénu Podolí v Praze 4. Více informací o cvičení a jiných aktivitách, jako např. o výuce angličtiny, němčiny, o práci na PC a společenském hře bridž se dočtete na internetových stránkách www.seniorfitnes.cz. Psát můžete na e-mailovou adresu: seniorfitnes@seznam.cz.

SOLNÁ JESKYNĚ KRÝSTALKA – Pobyt v solné jeskyni je čistě přírodní účinnou metodou posilování zdraví. Odborný název haloterapie je odvozen od řeckého „Halos“ – sůl. Mikroklima vytvářené v jeskyni je srovnatelné s klimatem na volném moři za silné bouře. Vzduch je prosycen sloučeninami jódu, vápníku, hořčíku, sodíku, brómu, selenu a dalšími. Tyto prvky jsou velice důležité pro správnou činnost organismu a jeho rovnováhu. Díky tomu pobyt v jeskyni příznivě ovlivňuje zdraví, náladu, energii a obranyschopnost již od první návštěvy. Již po několika procedurách (5–10) je možné dosáhnout celkového zlepšení zdraví. Na ozdravné návštěvy do solné jeskyně Krystalka, která se nachází v ulici Balbínova 3, se mohou členové klubu *Dvojka pro seniory* objednávat na tel.: 222 762 798, 771 773 170. Za terapii zaplatíte pouze 20 korun.

STÁRNOUTÍ – Každou úterý od 10:00 do 11:00 a čtvrtek od 10:15 do 11:15. Kombinace rehabilitačního cvičení spolu s lehkou jógou a zdravotním čínským cvičením čchi-kung zharmonizují vaše tělo a jeho systémy. Do pěkného prostředí Studia Bugifit vás srdečně zve cvičitelka Božena Nováková – kontakt 721 402 056. Zacvičit si můžete přijít i do tělocvičny MŠ Na Zbořenci 7 každou středu od 10:00 do 11:00. Zde vás ráda přivítá cvičitelka Jitka Hlaváčková – kontakt 739 623 410. Cvičit můžete také v bazénu Olšanka na Olšanském náměstí v Praze 3 nebo v bazénu Podolí v Praze 4. Více informací o cvičení a jiných aktivitách, jako např. o výuce angličtiny, němčiny, o práci na PC a společenském hře bridž se dočtete na internetových stránkách www.seniorfitnes.cz. Psát můžete na e-mailovou adresu: seniorfitnes@seznam.cz.

STÁRNOUTÍ – Každou úterý od 10:00 do 11:00 a čtvrtek od 10:15 do 11:15. Kombinace rehabilitačního cvičení spolu s lehkou jógou a zdravotním čínským cvičením čchi-kung zharmonizují vaše tělo a jeho systémy. Do pěkného prostředí Studia Bugifit vás srdečně zve cvičitelka Božena Nováková – kontakt 721 402 056. Zacvičit si můžete přijít i do tělocvičny MŠ Na Zbořenci 7 každou středu od 10:00 do 11:00. Zde vás ráda přivítá cvičitelka Jitka Hlaváčková – kontakt 739 623 410. Cvičit můžete také v bazénu Olšanka na Olšanském náměstí v Praze 3 nebo v bazénu Podolí v Praze 4. Více informací o cvičení a jiných aktivitách, jako např. o výuce angličtiny, němčiny, o práci na PC a společenském hře bridž se dočtete na internetových stránkách www.seniorfitnes.cz. Psát můžete na e-mailovou adresu: seniorfitnes@seznam.cz.

STÁRNOUTÍ – Každou úterý od 10:00 do 11:00 a čtvrtek od 10:15 do 11:15. Kombinace rehabilitačního cvičení spolu s lehkou jógou a zdravotním čínským cvičením čchi-kung zharmonizují vaše tělo a jeho systémy. Do pěkného prostředí Studia Bugifit vás srdečně zve cvičitelka Božena Nováková – kontakt 721 402 056. Zacvičit si můžete přijít i do tělocvičny MŠ Na Zbořenci 7 každou středu od 10:00 do 11:00. Zde vás ráda přivítá cvičitelka Jitka Hlaváčková – kontakt 739 623 410. Cvičit můžete také v bazénu Olšanka na Olšanském náměstí v Praze 3 nebo v bazénu Podolí v Praze 4. Více informací o cvičení a jiných aktivitách, jako např. o výuce angličtiny, němčiny, o práci na PC a společenském hře bridž se dočtete na internetových stránkách www.seniorfitnes.cz. Psát můžete na e-mailovou adresu: seniorfitnes@seznam.cz.

STÁRNOUTÍ – Každou úterý od 10:00 do 11:00 a čtvrtek od 10:15 do 11:15. Kombinace rehabilitačního cvičení spolu s lehkou jógou a zdravotním čínským cvičením čchi-kung zharmonizují vaše tělo a jeho systémy. Do pěkného prostředí Studia Bugifit vás srdečně zve cvičitelka Božena Nováková – kontakt 721 402 056. Zacvičit si můžete přijít i do tělocvičny MŠ Na Zbořenci 7 každou středu od 10:00 do 11:00. Zde vás ráda přivítá cvičitelka Jitka Hlaváčková – kontakt 739 623 410. Cvičit můžete také v bazénu Olšanka na Olšanském náměstí v Praze 3 nebo v bazénu Podolí v Praze 4. Více informací o cvičení a jiných aktivitách, jako např. o výuce angličtiny, němčiny, o práci na PC a společenském hře bridž se dočtete na internetových stránkách www.seniorfitnes.cz. Psát můžete na e-mailovou adresu: seniorfitnes@seznam.cz.

STÁRNOUTÍ – Každou úterý od 10:00 do 11:00 a čtvrtek od 10:15 do 11:15. Kombinace rehabilitačního cvičení spolu s lehkou jógou a zdravotním čínským cvičením čchi-kung zharmonizují vaše tělo a jeho systémy. Do pěkného prostředí Studia Bugifit vás srdečně zve cvičitelka Božena Nováková – kontakt 721 402 056. Zacvičit si můžete přijít i do tělocvičny MŠ Na Zbořenci 7 každou středu od 10:00 do 11:00. Zde vás ráda přivítá cvičitelka Jitka Hlaváčková – kontakt 739 623 410. Cvičit můžete také v bazénu Olšanka na Olšanském náměstí v Praze 3 nebo v bazénu Podolí v Praze 4. Více informací o cvičení a jiných aktivitách, jako např. o výuce angličtiny, němčiny, o práci na PC a společenském hře bridž se dočtete na internetových stránkách www.seniorfitnes.cz. Psát můžete na e-mailovou adresu: seniorfitnes@seznam.cz.

STÁRNOUTÍ – Každou úterý od 10:00 do 11:00 a čtvrtek od 10:15 do 11:15. Kombinace rehabilitačního cvičení spolu s lehkou jógou a zdravotním čínským cvičením čchi-kung zharmonizují vaše tělo a jeho systémy. Do pěkného prostředí Studia Bugifit vás srdečně zve cvičitelka Božena Nováková – kontakt 721 402 056. Zacvičit si můžete přijít i do tělocvičny MŠ Na Zbořenci 7 každou středu od 10:00 do 11:00. Zde vás ráda přivítá cvičitelka Jitka Hlaváčková – kontakt 739 623 410. Cvičit můžete také v bazénu Olšanka na Olšanském náměstí v Praze 3 nebo v bazénu Podolí v Praze 4. Více informací o cvičení a jiných aktivitách, jako např. o výuce angličtiny, němčiny, o práci na PC a společenském hře bridž se dočtete na internetových stránkách www.seniorfitnes.cz. Psát můžete na e-mailovou adresu: seniorfitnes@seznam.cz.

STÁRNOUTÍ – Každou úterý od 10:00 do 11:00 a čtvrtek od 10:15 do 11:15. Kombinace rehabilitačního cvičení spolu s lehkou jógou a zdravotním čínským cvičením čchi-kung zharmonizují vaše tělo a jeho systémy. Do pěkného prostředí Studia Bugifit vás srdečně zve cvičitelka Božena Nováková – kontakt 721 402 056. Zacvičit si můžete přijít i do tělocvičny MŠ Na Zbořenci 7 každou středu od 10:00 do 11:00. Zde vás ráda přivítá cvičitelka Jitka Hlaváčková – kontakt 739 623 410. Cvičit můžete také v bazénu Olšanka na Olšanském náměstí v Praze 3 nebo v bazénu Podolí v Praze 4. Více informací o cvičení a jiných aktivitách, jako např. o výuce angličtiny, němčiny, o práci na PC a společenském hře bridž se dočtete na internetových stránkách www.seniorfitnes.cz. Psát můžete na e-mailovou adresu: seniorfitnes@seznam.cz.

STÁRNOUTÍ – Každou úterý od 10:00 do 11:00 a čtvrtek od 10:15 do 11:15. Kombinace rehabilitačního cvičení spolu s lehkou jógou a zdravotním čínským cvičením čchi-kung zharmonizují vaše tělo a jeho systémy. Do pěkného prostředí Studia Bugifit vás srdečně zve cvičitelka Božena Nováková – kontakt 721 402 056. Zacvičit si můžete přijít i do tělocvičny MŠ Na Zbořenci 7 každou středu od 10:00 do 11:00. Zde vás ráda přivítá cvičitelka Jitka Hlaváčková – kontakt 739 623 410. Cvičit můžete také v bazénu Olšanka na Olšanském náměstí v Praze 3 nebo v bazénu Podolí v Praze 4. Více informací o cvičení a jiných aktivitách, jako např. o výuce angličtiny, němčiny, o práci na PC a společenském hře bridž se dočtete na internetových stránkách www.seniorfitnes.cz. Psát můžete na e-mailovou adresu: seniorfitnes@seznam.cz.

VÝLETY SENIORŮ PRAHY 2

FRÝDLANT V ČECHÁCH, VIŠŇOVÁ
ÚTERÝ 20. A ČTVRTEK 22. ŘÍJNA 2015

PROGRAM VÝLETU:
8.00 hodin - odjezd od Divadla na Vinohradech (před kostelem)

Frýdlant v Čechách

- prohlídka zámku

Samostatný oběd

Višňová

- Pohanské kameny – procházka přírodou
- projížďka vlakem z Višňové do Liberce

Příjezd k Divadlu na Vinohradech mezi 18. a 19. hodinou.

Pořadí navštívených míst se dle situace může změnit.

Výlet je hrazen výhradně členům klubu Dvojka pro seniory, každý účastník uhradí příspěvek 100,- Kč. Počet zájemců je omezen kapacitou autobusu.

Rezervace 15. 10. od 7.30, registrace a platba od 13.00 do 15.30 hodin v informačním koutku pro seniory v přízemí Úřadu městské části Praha 2, nám. Míru 20.

Šťastnou cestu a krásné zážitky vám přeje
Ing. Alexandra Udženija,
zakladatelka klubu, místostarostka MČ Praha 2



MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 2



Přejete si, aby Váš blízký senior pobýval během dne v útulném a bezpečném prostředí? Aby se věnoval rozmanitým aktivitám?

Rádi Vás přivítáme v našem DENNÍM STACIONÁŘI PRO SENIORY v Záhřebské 15, Praha 2.

Poskytujeme celodenní péči (ve všední dny od 7.30 do 16.30 hod., v pátek do 16. hod.) vč. stravy. Lze dojednat i možnost dopravy.

Blíží informace na tel.: 734 769 952 (Linda Veselá, vedoucí Denního stacionáře), e-mail: denni.centrum@cssp2.cz, www.cssp2.cz.

Službu stacionáře zajišťuje Centrum sociálních služeb Praha 2, se sídlem Máchova 14, Praha 2. Zřizovatelem Centra sociálních služeb Praha 2 je městská část Praha 2.

