

LIDUŠKA

Klub aktivních seniorů Farní charity Praha 14



Klub LIDUŠKA je program pro seniory a seniorky a také pro skupinu osob, označovanou jako 50+. Je určen aktivním lidem, jejichž životní ideou je rozvíjet i ve zralém věku svoje schopnosti a oddálit tak známky stárnutí těla i duše.

Program realizuje Farní charita Praha 14 jako příspěvek zlepšování komunitního života v městské části Praha 14 a v naší farnosti. Nabízíme rozmanitý a zajímavý program, který podporuje účastníky v jejich celkovém rozvoji. Program je naukový i relaxační, aktivní a zároveň laskavý. Zakládáme si na přátelském prostředí a na přirozené tvorbě komunity osob, se kterými pracujeme.

Samozřejmostí naší práce je také respekt k individualitě lidí, se kterými se setkáváme. Sociální, národnostní nebo kulturní rozdíly ctíme jako jejich přirozenou součást, stejně jako duchovní směřování a náboženské vyznání našich klientů. Chceme v rámci naší služby nabízet také naše duchovní hodnoty, ale bezpodmínečně respektujeme osobní přesvědčení a vyznání všech lidských bytostí. Tyto rozdíly pro nás nejsou překážkou, naopak je vítáme jako obohacení.



Farní charita Praha 14
koresp. adresa: Bobkova 755/34, Praha 14
sídlo: Prelátská 12, 198 00 Praha – Kyje
tel. mobil: 739 203 254
mail: fch@praha14.charita.cz

Klub aktivních seniorů
Farní charity Praha 14


LIDUŠKA



Rozvrh činnosti klubu LIDUŠKA – podzim 2015

| den | dopoledne | odpoledne |
|-----------|---------------|---|
| PO | | |
| ÚT | 10:00 – 12:00 | TVŮRČÍ DÍLNA |
| ST | | |
| ČT | | 16:00 – 18:00 KURZ PRÁCE S POČÍTAČEM |
| PÁ | | |
| SO | | |

TVŮRČÍ DÍLNA

| | |
|----------------|--|
| kategorie | pravidelná aktivita |
| kdy | úterý 10:00 – 12:00 |
| odborný lektor | Mgr. Milada Moudrá  |

Cílem aktivity je rozvoj zručnosti, kreativity, trénink jemných motorických funkcí a soustředění a také možnost radovat se ze svého díla. Jádrem aktivity je příprava a výroba krásných rukodělných výrobků, jako jsou šperky, ozdoby a dekorace do domácnosti, upomínkové předměty a podobně.

Tvůrčí dílnu zahajuje vždy přivítání a vzájemné pozdravení členů, po kterém následuje krátké pohybové a dechové rozcvičení. Samotná tvůrčí práce se odehrává hodinu (tedy asi od 10:30 do 11:30) a poté následuje pozvání na čaj a kávu, při kterém si vzájemně zhodnotíme svojí práci a dostane se také prostor na osobní sdělení a komunitní činnost.

Naše výrobky se většinou nedají vyrobit za jedno setkání Tvůrčí dílny, program je koncipován jako vícetýdenní. Nová Tvůrčí dílna je vždy zahajována jedním setkáním, při kterém účastníci dílny navrhnou, jaký výrobek, techniku nebo tvůrčí činnost mají chuť vyzkoušet. Odborný lektor, který je v tvůrčí dílně pomocníkem, učitelem i konzultantem, vždy s účastníky probere možnosti a společně se dohodnou, jakou tvůrčí činnost budou podnikat.

Každá tvůrčí dílna je po ukončení práce na výrobku nebo sérii výrobků zakončena výstavkou výrobků v prostorách Oázy. Při závěrečném setkání dílny, při kterém se připravuje výstavka, anebo při první následující dílně se členové dohodnou na svém novém cíli.

ZÁKLADY PRÁCE S POČÍTAČEM PRO SENIORY

| | |
|----------------|--|
| kategorie | kurz |
| kdy | čtvrtek 16:00 – 18:00 |
| odborný lektor | Jana Ondrová  |

Cíl této aktivity je seznámení klientů se základy práce na počítači, které jim mohou ulehčit život. Náplní je výuka a procvičování práce s počítačem při úkonech, se kterými se klienti mohou běžně setkat a jejichž neznalost je vylučuje z pracovního života a ve stále větší míře jim komplikuje také styk s úřady, lékaři nebo rodinou. Celý program je připraven jako 10ti týdenní cyklus.

Tuto aktivitu zahajuje vždy přivítání a vzájemné pozdravení členů, při kterém si účastníci připraví nápoje a malé svačinky pro první výukový blok. Poté následuje krátké pohybové a dechové rozcvičení. Samotný kurz se odehrává ve dvou čtyřicetiminutových výukových blocích, mezi kterými je vložena asi desetiminutová přestávka s možností přípravy nového občerstvení. (Výuka tedy probíhá asi od 16:30 do 17:10 a od 17:20 do 18:00 hod.) Výuka ve dvou oddělených blocích umožňuje v prvním bloku vysvětlit nové učivo a ve druhém bloku, po krátké relaxační přestávce je nové učivo znovu zopakováno a vyzkoušeno. Ve druhém bloku je také prostor pro dotazy na starší probrané učivo.

Náplň učiva kurzu je rozdělena do čtyř základních kapitol a jedné volitelné „nadstavbové“ kapitoly:

1. *Základní ovládání počítače – klávesnice, myš, specifické problémy notebooku a dotykových zařízení, ukládání vytvořených souborů v počítači.*
2. *Práce s textovým editorem typu WORD, napsání textu, jeho revize a uložení kopie, opakované vyhledání již uloženého textu v počítači a načtení do textového editoru.*
3. *Práce s internetem – představení internetových portálů, vyhledávání podle klíčových slov, objednávka zboží v internetovém obchodu, rezervace termínu například u lékaře a podobně.*
4. *Založení mailového účtu, vytvoření zprávy a přiložení obrazové přílohy, odeslání mailu na konkrétní adresu. Vyhledání doručených mailových zpráv, jejich editace a odeslání na jinou adresu.*
5. *Volitelný program „nadstavbové“ kapitoly:*
 1. *Základy práce s chytrým telefonem, pořizování fotografií a jejich uložení na počítač, jednoduchá správa a editace fotografií, anebo*
 2. *komunikace pomocí SKYPE, hlasové a obrazové připojení, potřebný hardware, možnosti notebooku pro digitální komunikaci, anebo*
 3. *internetové bankovníctví, kontrola stavu účtu pomocí internetu, problematika elektronických nákupů a placení pomocí bankovní karty*



Program klubu

| | |
|---------------------|--------|
| PRAVIDELNÉ AKTIVITY | KURZY |
| AKCE | VÝLETY |

Pravidelné aktivity probíhají vždy ve stejných hodinách a dnech, organizují je vždy stejní lidé a mají různorodou náplň. Součástí je vždy také relaxační cvičení a prostor pro sdílení, občerstvení i péči.

Kurzy probíhají vždy po určitý počet týdnů, oblíbené kurzy se v průběhu roku opakují. Každý kurz připravuje a organizuje jiný lektor. Lektory vybíráme z řad odborníků v dané oblasti.

Akce jsou koncipované jako jednorázové činnosti anebo takové, které se opakují v delší než týdenní periodě, například jednou měsíčně. Může to být například posezení s harmonikou, odpoledne stolních her nebo návštěva kosmetičky. Každý program je otevřen námětům členů L I D U Š K Y.

Výlety podnikáme přibližně jednou za čtvrt roku. Obvykle se jedná o vlastivědný nebo přírodopisně laděný výlet, ale také je možné vyrazit na polodenní nebo celodenní exkurzi.

Kdo může být členem klubu

Klub je otevřen všem osobám s věkem nad 50 let. Základní podmínkou pro člena klubu je, že má zájem o svůj život, okolí a komunitu, ve které žije. Řádný člen klubu je aktivní, chce se zlepšovat a učit. Chápe, že tělesný a duševní rozvoj je podstatný v každém věku a ve vyšším věku zabraňuje předčasnému chátrání těla i ducha. Nebojí se svěřit ostatním se svými starostmi a problémy, učí se komunikovat ve skupině a podporovat ostatní členy klubu. Je tolerantní k rozdílnostem názorovým, národnostním i v náboženském vyznání.

Proč realizujeme klub L I D U Š K A

Naši klienti mají osobní i skupinový potenciál ke zkvalitňování života celé komunity. Tuto nevyužitou a často okolnostmi potlačenou sílu chceme programem probouzet. Proto chceme podporovat aktivní seniory a povzbuzovat je k větší angažovanosti v komunitě, k většímu zájmu o veřejný prostor a také – v neposlední řadě – o vlastní osud a o problémy vlastní generace. Máme za to, že dlouhodobým působením programu a také příkladem naší osobní angažovanosti můžeme udělat náš kout Prahy lepším místem k životu.

