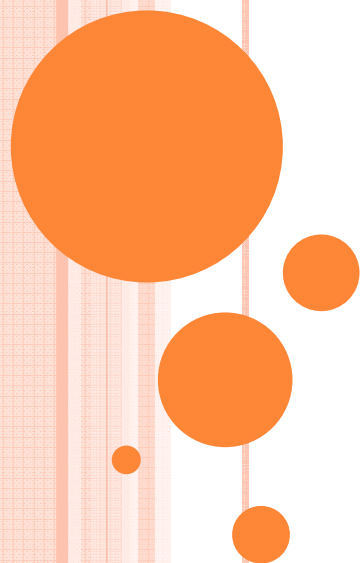


ZAPOJOVÁNÍ SENIORŮ DO KOMUNITNÍHO ŽIVOTA V PRACHATICÍCH





- Městská organizace Svazu důchodců
- Klub vojenských důchodců
- Seniorská občanská společnost
- Obec baráčníků VITORAZ
- Městská organizace Svazu tělesně postižených

- Rada seniorů
 - Poradní orgán vedení města; 9 členů

Členství zástupců seniorů v:

- Pracovní skupině seniorů v Komunitním plánování sociálních a doprovodných služeb
- Pracovní skupině projektu Zdravé město Prachatice
- Komisích Rady města (sociální a dopravní komise)
- Osadních výborech Zastupitelstva města

SPORTOVNÍ A RELAXAČNÍ AKTIVITY



- Seniorský hůlkový den – nordic walking
- Senioři na lanech



SPORTOVNÍ A RELAXAČNÍ AKTIVITY



- Pohybová terapie rukou
- Cvičení jógy



SPORTOVNÍ A RELAXAČNÍ AKTIVITY



- Cvičení ve vodě
- Relaxace v Brodících lázních



SPORTOVNÍ A RELAXAČNÍ AKTIVITY



- Běh pro zdraví, Den s VZP
- Hřiště v parku Mládí



VZDĚLÁVACÍ AKTIVITY



- Akademie třetího věku
- Počítačové kurzy



VZDĚLÁVACÍ AKTIVITY



- Trénink paměti
- Kurzy německého jazyka



VZDĚLÁVACÍ AKTIVITY



○ Přednášky

- Šetrná peněženka
- Putování po Bajkalu
- Kvetoucí domov, zahradnictví
- Duševní zdraví – mezigenerační vztahy



PODPORA ZDRAVÍ

- Dietní stravování
- Zdraví hledej v medu
- Sója, jak ji neznáte



PODPORA ZDRAVÍ

- Měření krevního tlaku
- Práce s Montessori pomůckami
- Canisterapie



SOUTĚŽE, ZÁBAVA, TVOŘIVÁ ČINNOST



- Soutěž „Prachatická buchta“
- Soutěž o nejlépe nazdobený dopravní prostředek



SOUTĚŽE, ZÁBAVA, TVOŘIVÁ ČINNOST



- Vánoční a Velikonoční prodejní výstava výrobků
- Výstava panenek pro UNICEF



SOUTĚŽE, ZÁBAVA, TVOŘIVÁ ČINNOST



- Staropražské písničky, Tancování na Kovárně
- Masopust



SOUTĚŽE, ZÁBAVA, TVOŘIVÁ ČINNOST



○ Zájezdy, výlety

- do Troškových Hoštic
- do vojenského prostoru Strašice
- rekondiční pobyty



SENIORSKÉ SOUBORY



- Pěvecký soubor *Radostné přátelství*
- Taneční soubor *Šáteček*



SENIORŮ MĚSTU MĚSTO SENIORŮM



- Roznáška a pomoc při vyplňování dotazníků
- Dohled při výstavách, hlídání exponátů
- Zapojení do projektů - Bezbariérové město; Euroklíče; Pečovatel s kytičkou
- Den seniorů
- Prevence kriminality
- Podpora Komunitního centra pro seniory





DĚKUJEME ZA POZORNOST

HANKA RABENHAUPTOVÁ, místostarostka

388 607 533, hana.rabenhauptova@mupt.cz

MARIE PEŘINKOVÁ, koordinátorka ZM Prachatice

388 607 218, marie.perinkova@mupt.cz

www.prachatice.cz