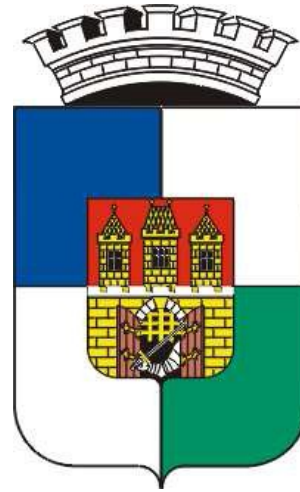


# Zkušenosti MČ Praha 4 s podporou aktivních seniorů



\* PaedDr. Eva Schneiderová

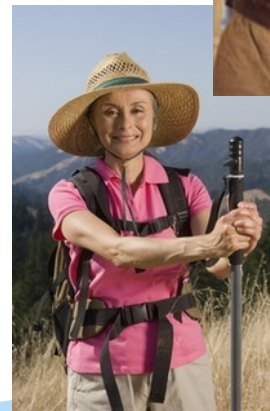
\* vedoucí odd. rodinné  
politiky OŠK

# Aktivní stárnutí - aktivizační programy

- \* v českých a evropských statistikách jsou za seniory považovány osoby ve věku 65 let a více
- \* v ČR dnes žije zhruba 1,5 milionu lidí starších 65 let a jejich počet se má podle ČSÚ do r. 2050 zdvojnásobit; většina z nich nechce být pouhým objektem chlácholivé péče, ale chtějí být tím, čím byli vždy - aktivními občany
- \* to, čemu se říká „aktivní stárnutí“ není přínosné pouze pro seniory samotné, nýbrž i pro celou společnost; v r. 2060 až 30 % Evropanů bude patřit do věkové skupiny 65+, což je závažný důvod, proč je třeba se tomuto tématu věnovat.

## Cíle programu aktivního stáří

- \* Dosažení co nejdelší tělesné a duševní nezávislosti
- \* Zlepšení nebo udržení kvality života
- \* Kvalitní stáří = aktivní stáří
- \* Priority pro podporu zdraví:
  - aktivizační programy pro seniory vyššího věku
  - důraz na větší zapojení mužů



# \* MČ Praha 4



- \* Městská část Praha 4 je správní celek hl. města ČR tvořený územím katastrálních obcí **Nusle, Michle, Podolí, Braník, Hodkovičky, Krč** a části obce **Lhotka**, částí **Záběhlic** a několika domů na Vinohradech
- \* Praha 4 je největším správním obvodem v Praze; z celkového počtu cca 125 000 občanů žije v současnosti na jejím na území téměř **40.000 seniorů ve věku nad 60 let** (r. 2011 40.818)
- \* vedení radnice městské části Praha 4 převzalo v r. 2011 v Poslanecké sněmovně Parlamentu ČR od MPSV ocenění za první místo v celostátní soutěži **Obec přátelská rodině**

# \* Senioři MČ Praha 4

zástupkyně starosty MČ Praha 4 pro oblast sociální, školství, zdravotnictví a rodinné politiky



	1.9.1944 - 31.8.1953 61-70 let	1.9.1934 - 31.8.1943 71-80 let	1.9.1924 - 31.8.1933 81-90 let	1.9.1914 - 31.8.1923 91-100 let	1.9.1909 - 31.8.1913 1101-105 let	Celkem
Braník	2 294	2 093	1 333	262	12	
Hodkovičky	350	322	167	29	2	
Krč	3 438	2 941	1 847	402	29	
Lhotka	815	555	314	52	5	
Michle	2 133	1 710	1 135	248	14	
Nusle	3439	2458	1704	447	46	
Podolí	1520	1346	945	226	19	
Záběhlice	1478	1809	1273	153	13	
Celkem	15 467	13 234	8 718	1 819	140	39278



Ivana Staňková





# Aktivity pro seniory připravované MČ Praha 4



- \* od ledna 2014 uspořádala MČ Praha 4 již 55 akcí pro seniory
- \* těchto akcí se zúčastnilo téměř 3000 seniorů - jedná se o:
  - \* **společenské akce** - např. taneční odpoledne, koncerty vážné hudby, prohlídky synagog, ND, výstavy, plavba parníkem apod.
  - \* **vzdělávací akce** - např. cyklus 4 přednášek z historie, o houbách, přednášky z grafologie, trénování paměti, procházky Prahou, výtvarné dílny; komponovaná odpoledne např. **Den prevence zdraví na „čtyřce“; Jak rozhýbat tělo a mozek - podpora zdraví občanů Prahy 4 aj.**
  - \* **sportovní akce** - např. turnaj ve stolním tenise, v minigolfu, v bowlingu, ukázkové hodiny cvičení vhodného pro seniory, orientální tanec, cvičení tai-či v přírodě, plavání a rehabilitační cvičení; turnaj v šachu senioři versus junioři

# Srdce pro Prahu 4 - Den prevence zdraví na „čtyřce“



- možnost prohlédnout si unikátní nadrozměrný nafukovací model srdce
- možnost změření tlaku a fibrilace
- možnost konzultace provedeného měření s lékařem
- poradna patientského sdružení ICTUS, která pomáhá lidem po prodělané mozkové mrtvici s návratem do plnohodnotného života

Součástí akce, na kterou ze  zve Ivana Staňková, zástupce starosty Prahy 4, budou i přednášky:

pro seniory od 10.00 hod „Tísňová linka Areion“

pro rodiče od 14.00 hod. „Nejčastější úrazy malých dětí a jak jim předcházet“



Kdy: úterý 15.10. 2013 od 10.00-16.00 hod.

Kde: velký sál Nuselské radnice, Tábořská





# \* Taneční odpoledne a koncerty vážné hudby

- \* až 7x do roka se pod názvem „Nesed'te doma, přijďte za námi“ koná v KC Novodvorská zábavné odpoledne pro seniory, kde hraje hudba k poslechu i tanci, vystupují děti z MŠ či ZŠ Prahy 4 - každé setkání má jiné téma, letos např. v únoru „*Než přijde jaro*“, v dubnu „*Maškarní rej*“, v květnu „*Vínečko bílé*“ - akce je vždy pro 160 seniorů
- \* v rámci oslav Roku české hudby se letos konají nově také 4 koncerty vážné hudby - v březnu v Nuselské radnici vystoupilo trio *Musica Dolce Vita* (harfa, flétna zpěv), v dubnu žest'ový kvintet *Brass Five*, vždy pro 120 seniorů
- \* v prosinci vánoční posezení s tombolou
- \* adventní koncert
- \* balíčky pro opuštěné seniory









# \* Zlevněné plavanky, rehabilitační cvičení a Time out door na Pankráci

\* již 6 let zajišťuje MČ Praha 4 pro seniory zlevněné plavanky do plaveckého stadionu v Podolí (v hodnotě 50,- Kč, senior hradí 1/2);

letos nákup **19.000 plavenek** - vždy při 1. nákupu seniorům zdarma vystaven plavecký průkaz, 2 měs



\* ve spolupráci s PS Podolí je zajišťováno 2x ročně též **rehabilitační cvičení** - vždy 5 cvičebních jednotek v 5 týdnech, 45 minut rehabilitačního programu pod vedením fyzioterapeutů a pod lékařským dohledem (cena za cvičení 60,- Kč, senior hradí 1/2)

\* **Time out door** - cvičení v přírodě probíhá během letních měsíců 1x týdně dopoledne či večer, cvičení je ZDARMA; náplní cvičení jsou zdravotní cviky, dechová cvičení, čchi kung a prvky taiji; jedná se o cvičení pro všechny generace v rámci podpory zdravého životního stylu a mezigeneračního setkávání

# \* PC kurzy a vzdělávací kurz Zpátky do školy

- \* od r. 2009 probíhají na ZŠ Praha 4 osmitýdenní kurzy výuky práce s počítačem pro seniory (začátečníky i pokročilé)
- \* v dubnu 2014 začal již 8. ročník
- \* celkem se zúčastnilo téměř 4000 seniorů z MČ Praha 4
- \* od r. 2012 též PC kurzy pro maminky na mateřské dovolené a rodiče s dítětem do pěti let (zajištěno hlídání dětí)
- \* od šk. roku 2012/2013 probíhá vzdělávací projekt „Zpátky do školy“, kdy senioři 1x týdně po dobu 2 x 8 týdnů za pololetí dochází do ZŠ na Praze 4 a studují 2 vybrané předměty; zájem je zejména o jazyky
- \* určeno vždy pro cca 180 seniorů



# Seniorweb, bezplatná info linka pro seniory

**WEBOVÉ STRÁNKY - SENIORWEB - <http://www.praha4.cz/Mestska-cast/Seniorweb>**

- \* Občané zde mohou získat aktuální informace o aktivitách týkajících se seniorů MČ P4, důležité kontakty a odkazy týkající se sociálních služeb, zdravotní péče, kontakty na kluby seniorů, půjčovny kompenzačních pomůcek, poradny pro seniory, linky pomoc, odkazy na webové stránky apod.

**BEZPLATNÁ INFO LINKA PRO SENIORY - 800 100 128**

- \* Občané zde získají praktické rady, na koho se mohou na ÚMČ P4 obrátit se svým problémem. Jsou jim poskytnuty informace nejen v sociální oblasti, ale i v otázce běžného života na Praze 4; seniorům jsou zaměstnanci na lince k dispozici v úředních hodinách.

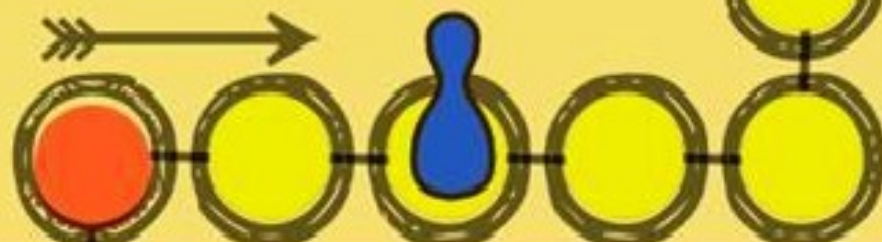
**ČASOPIS TUČŇÁK**

- \* Další informace jsou zveřejňovány v měsíčníku MČ P4 Tučňák. Na pravidelné dvoustranně věnované seniorům je možno získat přehledné a aktuální informace o sociálně aktivizačních službách pro seniory MČ P4. Zveřejňována je zde tabulka s přehledem těchto akcí.
- \* od r. 2014 nově zřízen též FAMILYWEB - <http://www.praha4.cz/MESTSKA-CAST/FAMILYWEB>



*„Svět je zbytečně vážný,  
pojďte si hrát.“*

# Seniorské deskohraní



# \* Průkaz seniora MČ Praha 4

MČ Praha 4 v rámci zlepšování informovanosti seniorů bydlících na území této městské části vydala informační leták ve tvaru skládačky označený jako Průkaz seniora

- k dispozici zdarma na všech informačních centrech MČ Praha 4

<b>LÉKAŘSKÁ POHOTOVOST</b> <b>Fakultní Thomayerova nemocnice</b> pavilon B1 (vpravo od hlavní brány) Videňská 800, 140 59 Praha 4 - Krč <b>Lékařská pohotovostní služba</b> <b>261 082 520</b> <b>Ordinační hodiny:</b> • pondělí až pátek 19.00 - 6.30 • sobota, neděle nepřetržitě <b>Zubní pohotovostní služba</b> <b>261 083 546</b> <b>Ordinační hodiny:</b> • pondělí až pátek 19.00 - 6.30 • sobota, neděle 7.30 - 22.30	<b>DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA</b> <b>158</b> Policie České republiky <b>156</b> Městská policie <b>155</b> Záchraná služba <b>150</b> Hasiči <b>112</b> Jednotné evropské číslo tísňového volání Ústav sociálních služeb v Praze 4 <b>241 434 160</b> Úřad práce Praha 4 - dávky v nouzi <b>950 178 556</b>	<b>PRŮKAZ SENIORA</b>  <b>Městská část Praha 4</b> Antala Staška 2059/80b 140 46 Praha 4 - Krč <b>Úřední doba:</b> pondělí, středa 8-18 hod. <b>Bezplatná seniorská linka</b> <b>800 100 128</b> <b>Senior WEB</b> <a href="http://www.praha4.cz/SENIORWEB">www.praha4.cz/SENIORWEB</a>
Jméno a příjmení: <input type="text"/>	Jméno obvodního lékaře: <input type="text"/>	<b>ZÁKLADNÍ RADY K OCHRANĚ BEZPEČÍ A MAJETKU</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• věnujte vždy pozornost svým zavazadlům</li><li>• nenechávejte peněženku na vrchu kabelky, tašky či v nákupním vozíku</li><li>• buďte obezřetní u bankomatů</li><li>• vyhýbejte se odlehlým, neosvětleným místům a opuštěným parkům</li><li>• při vstupu do domu se rozhlédněte, zda vás někdo nesleduje</li><li>• důsledně zamykejte vstupní dveře do domu či bytu</li><li>• pokud někdo zazvoní, vždy se nejdříve přesvědčte, kdo za dveřmi stojí (kukátko, bezpečnostní řetězek)</li><li>• nepouštějte do bytu neznámé osoby</li><li>• nenechávejte doma více peněz v hotovosti</li><li>• budete-li delší dobu pryč, nevytvářejte dojem, že byt/dům je opuštěný</li></ul>
Adresa: <input type="text"/>	Adresa: <input type="text"/>	
Důležité informace:(zdravotní upozornění) <input type="text"/>	Kontakt: <input type="text"/>	
Komu volat v nouzi (Jméno a příjmení): <input type="text"/>	Užívané léky: <input type="text"/>	
Kontakt: <input type="text"/>	Krevní skupina: <input type="text"/>	
	Poznámky: <input type="text"/>	



# \* Děkuji za pozornost 😊

- \* „Štěstí je poznat v mládí přednosti stáří a stejné štěstí je udržet si ve stáří přednosti mládí.“ J. W. Goethe
- \* „Jsou dvě věci, které se získávají stářím - dobré víno a přátelé.“ F. Kohout
- \* „Dbejme, aby nám stáří neudělalo vrásky také na duši, když už je dělá na tváři.“ Michel De Montaigne
- \* „Stáří není tak velké neštěstí, uvážíme-li tu druhou možnost.“ Ernest Hemingway

