

Vánoční slavení v Klubu seniorů Řepy.

Po roce Vánoce přišly i k nám do našeho klubu seniorů. Pěkná vánoční výzdoba, cukroví z vlastní výroby a 40 členů našeho klubu v roli zpěváku vánočních koled za doprovodu klavíru očekávalo svoji starostku MČ Praha 17, **Mgr. Jitku Synkovu** s doprovodem.

Přišla nám poblahopřát, přinesla dárečky a s ní přišla i **TV Praha** a zástupce zpravodaje **Řepská 17**, Mg. Radka Sálusová, aby zdokumentovaly nádhernou atmosféru tohoto vánočního sezení.

<http://www.repy.cz/kultura/klub-senioru-usporadal-vanocni-posezeni>

Všichni jsme dostali kytičky, mini růžičky různých barev, poučné kalendáře pro naše babičky a dědečky a povzbudivé slova s přáním krásných a svátku.

Popřát hlavně zdraví a ocenit práci našeho klubů za uplynulý rok přišli i zástupci Centra sociálně zdravotních služeb Prahy 17, ředitel **PhDr. Jindřich Kadlec** a jeho zástupkyně Ing. Jaroslava Šimonová, Mgr. Monika Čermáková a Jana Štěpánková. Přidal se k nim i místostarosta MČ 17, Martin Marek.

I my jsme nezaostali a naše členka **MUDr. Ludmila Hlídková** se všem naším hostům poděkovala. Nádherná a hřejivá slova jenom umocnila krásu celého vánočního sezení našeho klubů. Příspěvek si přečtěte v příloze tohoto povídání.

Předseda našeho klubu **Josef Procházka** překvapil naše hosty zajímavým dárečkem. Každý z nich obdržel dárkovou sadu malých pétanqueových kuliček. Že to naše hosty potěšilo, udělalo i nám seniorům radost.

Je třeba pochválit i naše členy **PaeDr. Marii Čaňkovou** a **Mgr. Radovana Čaňka**, kteří donesli klávesový hudební nástroj, zpěvníky z koledami a tak až neskutečně povznesli atmosféru celé akce. Vánočních koled bylo asi 20 a všichni, včetně našich hostů jsme zpívali jako sbor z Národního divadla.

Narodil se Kristus pán byla závěrečná koleda a nechyběly ani slzičky spokojenosti a štěstí. Přejeme všem požehnané a pohodové Vánoce 2015.

Za KSŘ : Ing. Mária Szitányiová

Foto: Mgr. Radka Sálusová













Zamyšlení se nad životem seniorů v Řepích. Advent 2015.

Blíží se nám Vánoce, potom oslavy příchodu Nového roku a následně další nový rok 2016. Advent je časem čekání, duševního ztišení a i hodnocení toho, co bylo, je a možná bude.

Není žádným tajemstvím, že život seniorů i lidí se zdravotním postižením se po odchodu z pracovního procesu a kolektivu známých spolupracovníků stává osamělým i přes všechny vymoženosti moderní techniky.

Člověk je tvor společenský a potřebuje kontakt s ostatními a to ne jen přes obrazovku různých strojů. Potřebuje pečovat a udržovat v pohodě své tělo i mysl. Přitom už ale přichází stáří, někdy méně zřetelně, někdy více. Stárnutí je přirozený a zákonitý proces, během kterého se přirozeně snižují adaptační schopnosti a ubývají funkční rezervy organismu.

Na to vše pamatuje Úřad městské části v Praze 17 – Řepích v součinnosti se svým zařízením Centrum sociálních a zdravotních služeb (CSZS) v Bendově ulici. Plně zajišťují potřeby svých občanů a občánek, kteří nejsou v plné síle zdravých dospělých lidí. Radnici vede paní starostka Mgr. Jitka Synková s místostarosty, panem Martinem Markem, Jaroslavem Hájkem a Jiřím Masopustem. Všichni členové vedení mají sociální cítění a naše seniorské potřeby podporují. Zastání máme i u členů Rady městské části a Zastupitelstva.

Centrum, kterému velí pan PhDr. Jindřich Kadlec, pamatuje na všechny oblasti pomoci seniorům. Zajišťuje mentální svěžest seniorů – poskytuje bezplatnou výuku práce s počítačovou technikou. V knihovně Centra je též možnost používat osobně počítač, když ho doma senior nevládní. Zajišťují výuku a procvičování 4 cizích jazyků (angličtina, francouzština, němčina, ruština). Pro seniory se jedná o krásná společenská setkání v cizím jazyce i kontakt s cizí kulturou

s vynikajícími lektory. Moc děkujeme za velkou podporu Mgr. Monice Čermákové, Janě Štěpánkové a dalším obětavým pracovnícím a pracovníkům CENTRA.

Pan ředitel Kadlec pamatuje i na finanční a sociálně právní gramotnost seniorů v dnešní době šmejdů tak potřebnou. Je zde velká spolupráce i s pracovníky Policie, kteří seniory seznamují s tím, jak se ve svém věku bránit a vyhýbat nepříjemným zážitkům.

Centrum zajišťuje i společenské aktivity v klubech seniorů v Řepích, které respektuje v jejich rozdílných činnostech a zájmech. Tyto kluby finančně podporuje a právně zastupuje. V úvahu je přitom plně brána zdravotní rozdílnost seniorů i jejich věkový rozptyl desítek let.

Centrum se stará i o zdravou výživu svých klientů. Potřebným zajišťuje rozvoz a donášku obědů. Poskytuje služby v domácí péči a pomoc všeho druhu. V budově Centra jsou umístěny i půjčovny zdravotních a sportovních pomůcek.

Pro své klienty pořádá výlety různé náročnosti – od komentované prohlídky Prahy speciálním autobusem z Řep po výlety do ciziny – nyní se uskutečnil výlet na vánoční trhy do Norimberku.

Centrum se stará i o fyzickou stránku řepských seniorů – opět v různých stupních náročnosti. Od perfektních profesionálních masáží, které poctivě provádí pan Vybíral, po rehabilitační cvičení vedená Mgr. Smékalovou a nyní nově i Mgr. Pekárkem. Mgr. Pekárek bude seniorům radit, jak se správně stravovat.

Každé úterý s řepskými seniory v Sokolovně cvičí Žaneta. Po hodině cvičení tam v zimním období Radnice Řep umožňuje všem řepským seniorům hrát pétanque i v nevlídném počasí. Toto rozhodnutí využívají hlavně naši hráči pétanque z klubu KSŘ (Klubu seniorů Řepy vedeném Josefem Procházkou), kteří se dostali svým úsilím do 1. ligy

pražského pétanqueu. KSŘ pétanqueová družstva jsou známá po celé republice a začínají být zvána i na mezinárodní turnaje. Pétanque byla původně hra seniorů, která vznikla ve Francii. Dnes hraje pétanque celý svět a to mezigeneračně – od dětí, přes mládež a dospělé po seniory. Je dobré si uvědomit, že senior může porazit mladšího muže, a být poražen předškolákem. Při počasí nad +7 st. se hraje venku na hřišti. Též o hřiště na pétanque se postarali představitelé Radnice Prahy 17 a pracovníci Centra - CSZS, takže dnes už můžeme zvat své přátele z ostatních pétanqueových týmů k nám do Řep na zápasy. Přišly zprávy, že pétanque bude při chystané letní olympiádě ve Francii mezi olympijskými sporty. pétanque mohou hrát i zdravotně hendikepovaní – pro ty byla hra původně navržena.

Díky vstřícné spolupráci se školami v Řepích se senioři stýkají s jejich žáky nejen při vánočních, velikonočních a jiných slavnostních příležitostech. Jsou zváni i na jejich skvělá ochotnická divadelní představení. Nyní se rýsuje možnost společné hry pétanque na školních sportovištích.

Radnice Řep chystá pro seniory v budoucnu i pečovatelský dům pro seniory, který by měl být postaven v blízkosti kláštera sester boromejek i v blízkosti stojících kostelů sv. Martina a sv. Rodiny.

Staré Řepy i nové sídliště mají silné duchovní i kulturní zázemí a to v Domově sv. Karla Boromejského. S boromejkami i duchovním kostela sv. Rodiny se někteří řepští senioři léta přátelí. Vzájemné přátelské vztahy jsou pro obě strany přínosem. Senioři rádi využívají jejich skvělou kuchyni pro své stravování, navštěvují kulturní pořady a výstavy. Rádi zajdou i do nádherné klášterní zahrady. Mnozí se účastní pravidelné nedělní bohoslužby.

Tak si snad už obyvatelé naší pražské čtvrti nemohou víc přát. Městská doprava je zajišťována i nízkopodlažními vozy a do centra Prahy se snadno dostanou v kteroukoli dobu.

Městský úřad obyvatelům slibuje i krytý bazén a další sportoviště, která mají vzniknout na západním konci sídliště v oblasti Nad Chobotem, u obnoveného řepského potůčku.

Je jasné, že v naší městské části máme veškerou občanskou vybavenost. Městským úřadem byly rozmístěny nové lavičky po cestách i vysazeny nové stromy a keře. Řepy mají i svou naučnou stezku.

Úřad městské části v poslední době svým občanům nechal postavit moderní Kulturní dům Průhon, ve kterém je umístěna knihovna, mnoho učeben i velký společenský sál s moderní technikou, který nám bezplatně propůjčuje pro klubové schůzky.

Nejdůležitější jsou přátelští lidé, kteří zde žijí. Mnozí z nás se sem nastěhovali z jiných částí Prahy či jiných měst nebo zemí. Našli jsme zde nové přátele, s kterými si rozumíme a trávíme mnoho volného času. Pro starší a staré lidi je důležité ne jen zdraví, ale i přátelské prostředí, dobří sousedé. Městský úřad nám ze všech sil pomáhá udržovat zdraví fyzické i psychické a nezbývá nám než všem pracovníkům naší Radnice i Centra **PODĚKOVAT**.

Za Klub řepských seniorů děkuje a napsala MUDr. Ludmila Hlídková – členka KSŘ.

V Řepích, 14. 12. 2015