

Středisko sociálních služeb, Dlouhá 23, Praha 1

RÁMCOVÝ PROGRAM VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT

**PRO SENIORY A OSOBY
SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM,
OBČANY MČ PRAHA 1,**

PRO ROK 2018



Obsah

Úvod	3
Pravidelná činnost	4
Jednorázové akce	7
Akce MČ Praha 1	9
Shrnutí novinek pro rok 2018	10

Úvod

Volnočasové aktivity blahodárně působí na psychický i fyzický stav všech lidí. Každý z nás ke spokojenému životu potřebuje věnovat se aktivitám, které nás baví, které nám působí radost, které odstraňují ze životního běhu stereotyp, které nás obohacují. Nejinak je tomu i u seniorů. U lidí v seniorském věku však mají volnočasové aktivity ještě další funkce. S odchodem do důchodu člověk ztrácí kontakt se svými vrstevníky, ztrácí důležitou sociální vazbu s kolegy v práci, případně s klienty či s dalšími lidmi, s nimiž se dříve běžně setkával, mnohdy ztrácí i kontakt se svými přáteli, kteří jsou najednou daleko. Se seniory navíc většinou nebydlí rodinní příslušníci, děti mají své domovy, své starosti, své povinnosti. Časem pak obvykle dochází i ke ztrátě partnera. A právě proto je velmi důležité, aby senioři mohli navazovat nové sociální vazby s novými přáteli, s novými „kolegy“, s novými spoluhráči, s novými spolužáky, zkrátka s lidmi v podobném věku s podobnými zájmy. Pokud senior takovou možnost nemá, je vážně ohrožen izolací a osamělostí. Ve vyšším věku pak člověku obvykle nastupují zdravotní komplikace, které mu mnohdy brání v návštěvě společenských akcí, kde nemá pocit zázemí.

Na akce, které pořádá Městská část Praha 1 a Středisko sociálních služeb, může přijít kterýkoliv senior, obyvatel Prahy 1, který projeví zájem, a bude osobně vřele přivítán pracovníky, kteří zajišťují organizaci. Setká se s vrstevníky, často naváže nové známosti a domů odchází s pocitem, že čas strávil příjemným způsobem, a že kdyby bývalo došlo k jakémukoli náhlému zhoršení zdravotního stavu, byl obklopen lidmi, kteří by mu ochotně pomohli. I toto vědomí je velmi důležité. A dobrý pocit z toho, že člověk poznal něco nového, že slyšel příjemnou hudbu, že zhlédl pěkné divadelní představení, že si zahrál pěknou hru, že něco vytvořil vlastníma rukama, že se chvíli v rámci svých možností hýbal a udělal něco pro své zdraví, že se něco nového naučil nebo prostě že chvíli dělal něco, co ho baví a obohacuje, přináší do života tolik potřebnou radost.

Pravidelná činnost

Středisko sociálních služeb připravuje i pro rok 2018 volnočasové aktivity pro všechny obyvatele MČ Praha 1 v seniorském věku. Aktivity nejsou určeny jen klientům Střediska sociálních služeb, ale opravdu všem seniorům z Prahy 1, kteří mají zájem setkávat se s vrstevníky a věnovat se něčemu zajímavému.

V roce 2018 bude Středisko sociálních služeb při pořádání volnočasových aktivit pro seniory opět spolupracovat s celou řadou organizací. Především se samozřejmě jedná o Městskou část Praha 1, dále předpokládáme, že bude pokračovat spolupráce s Malostranskou besedou, s lékárnou IKEM, s Policií České republiky, s Městskou policií hlavního města Prahy, s obecně prospěšnou společností Mezi námi, s občanským sdružením Penthea atd. Průběžně je navazována jednorázová nebo trvalá spolupráce s dalšími subjekty dle aktuálních potřeb a nabídky, např. s občanskou poradnou a Smíchovskou střední průmyslovou školou.

Pokračovat bude družba se seniory z obce Družec, z Jesenicka a z bratislavského obvodu Staré Mesto.

V roce 2018 Středisko sociálních služeb plánuje pokračovat ve velmi oblíbených a hojně využívaných **pravidelných** volnočasových aktivitách, a to jak v prostorách klubů seniorů, tak mimo ně:

- 👉 **Hodinky s hudbou** konané pravidelně jednou za dva týdny v DPS Týnská a v DPS U Zlaté studně; každoročně je pro účastníky připraven také jeden tematický výlet do míst spojených s naší hudební historií
- 👉 **klubová setkání seniorů** zaštiťovaná Střediskem sociálních služeb
- 👉 Kluby seniorů a domy s pečovatelskou službou nabízejí prostory všem, kteří mají zájem scházet se a **hrát společenské stolní hry** apod.
- 👉 **Pohybové centrum Tělocvična v Žitné 13** – pravidelný program cvičení pod vedením profesionálních i amatérských lektorů, bylo sem přesunuto cvičení na židlích a na žínkách, které probíhalo v DPS Týnská, a zavedeny byly nové typy cvičení (jóga, pilates, zdravotní a kondiční cvičení atd.); nabídka cvičení vychází vstřícně z požadavků seniorů a dalších občanů Prahy 1
- 👉 **cvičení na židlích** – pořádané 1× týdně v Klubu seniorů Haštalka, určeno špatně pohyblivým osobám, pro které je Tělocvična obtížně dostupná
- 👉 **pétanque** – tréninky Senior týmu Praha 1 pod odborným vedením trenéra 1× týdně, stáže 3× ročně, účast na turnajích
- 👉 **liga pétanque pro seniory** – účast Senior týmu Praha 1 v seniorské ligové soutěži
- 👉 **cvičení tai chi** pod vedením zkušených lektorů ze Sdružení taoistického tai chi
- 👉 **konverzace v cizích jazycích** – angličtina, němčina, francouzština v DPS Týnská, v roce 2017 byl otevřen nový kroužek konverzace v němčině v BD Samcova
- 👉 **trénování paměti** konané 1× měsíčně v BDPS Benediktská, DPS Pštrossova a DPS U Zlaté studně, po ukončení rekonstrukce také bude obnoveno v KS Tomášská (lektorka M. Kahounová) a 1× týdně v DPS Týnská (lektorka E. Outratová).
- 👉 **výuka práce na PC** pod vedením zkušených lektorů, v úrovních pro začátečníky a pro pokročilé, pomoc s konkrétními problémy; po dobu rekonstrukce KS Tomášská budou individuální lekce probíhat v KS Haštalka. Skupinová výuka bude pokračovat

v DPS Týnská (zájemci docházejí většinou 1× týdně na jednu nebo dvě vyučovací hodiny)

- ☞ **Turistická parta** – vycházky do větších přírodních lokalit v Praze a blízkém okolí (vycházky se konají cca 1× týdně)
- ☞ **pánský klub** – odpoledne věnovaná mužům a jejich zálibám (např. karty, šachy), besedy na témata, o něž se zajímají, nově v KS Haštalka, v provozní době klubu
- ☞ **enkaustika** – malba horkým voskem, koná se 1× týdně v KS Haštalka
- ☞ **výtvarný ateliér** – kroužek zaměřený na ruční práce (různé výtvarné techniky) bude po dobu rekonstrukce KS Tomášská přesunut a bude probíhat 1× týdně v KS Haštalka
- ☞ **seniorský umělecký klub** – kroužek šití panenek pro UNICEF a dalších technik, především textilních, 1× týdně rovněž v KS Haštalka
- ☞ **výstavy v KS Haštalka** – různé výstavy, zahájené vždy malou vernisáží a zaměřené zejména na tvorbu seniorů z Prahy 1
- ☞ **koncerty vážné hudby** – pořádané 4× až 6× ročně v klubech seniorů nebo domech s pečovatelskou službou (vystoupení profesionálních umělců, žáků ZUŠ nebo amatérských souborů)
- ☞ **taneční kroužek Medunka** – 1× týdně nácvik v Pohybovém centru Tělocvična pod vedením sólisty Baletu Národního divadla Petra Strnada, dle zájmu vystoupení na různých akcích v kulturních zařízeních a v zařízeních sociální péče (např. domovy pro seniory) na území celého hlavního města i mimo Prahu; nácvik speciálního vystoupení pro ples seniorů Prahy 1
- ☞ **klub poezie Týnka** pod patronací Taťjany Medvecké – secvičování programu a vystoupení v divadle Viola
- ☞ **recitační odpoledne** v divadle Viola – pravidelně nepravidelná recitační vystoupení seniorů, 2× ročně (jarní termín 4. 4. 2018, podzimní termín plánován na listopad)
- ☞ **setkání s dětmi školního a předškolního věku** ve spolupráci se základními, mateřskými školami a ZUŠ v MČ Praha 1 – například vánoční posezení, různá vystoupení v průběhu roku
- ☞ **mezigenerační setkávání** – setkávání s žáčky mateřských škol z Prahy 1, pořádaná ve spolupráci s obecně prospěšnou společností Mezi námi – 1× měsíčně v každém DPS
- ☞ **přednášky odborníků** na témata historie, cestování, výtvarné umění atd. (dle možností spojené s promítáním fotografií), pořádané cca 6× ročně v klubech seniorů
- ☞ **Klikaté cesty Prahou** – vycházky a přednášky spojené s pražskými památkami, vedené profesionální průvodkyní Jaroslavou Náprstkovou, 1× měsíčně
- ☞ **přednášky o bezpečnosti** pořádané ve spolupráci s Policií České republiky, zaměřené především na prevenci kriminality, jejímiž oběťmi se často stávají senioři (důraz na bezpečné chování, možnou obranu a ochranu apod.)
- ☞ **přednášky o chování v krizových situacích** pořádané ve spolupráci s Městskou policií hl. m. Prahy, zaměřené především na první pomoc, požární ochranu, chování při dopravní nehodě apod.
- ☞ **podpora zdravotní gramotnosti** – přednášky na téma zdraví, léky, zdravý životní styl, novinky ve zdravotnictví, pořádané ve spolupráci s různými zdravotnickými organizacemi
- ☞ **donáška knih z Městské knihovny v Praze** – donáška knih nepohyblivým obyvatelům domu s pečovatelskou službou U Zlaté studně

- ☞ **veřejně přístupný internet** – wi-fi ve všech zařízeních Střediska sociálních služeb; veřejně přístupný počítač v KS Haštalka
- ☞ **relaxační místnost** s přímořským mikroklimatem Studnička, kterou mohou využívat všichni senioři z Prahy 1, kteří projeví zájem
- ☞ **Setkání s kulturou** – 1× měsíčně tematická odpoledne nejen s taneční hudbou (jazz, swing, country, vážná hudba, šansony apod.) ve spolupráci s Malostranskou besedou
- ☞ **Smíchovská průmyslovka třetího věku aneb to jsme se za nás neučili** – cyklus přednášek a praktických cvičení ve spolupráci se Smíchovskou střední průmyslovou školou otevírá seniorům svět současného vzdělávání, umožňuje jim setkat se s mladými lidmi (každého programu se jako asistenti účastní několik studentů) a zároveň podporuje mezigenerační komunikaci mezi seniory a jejich vnoučaty tím, že nastoluje nová témata rozhovorů, o něž mají zájem vnoučata, ale prarodiče mohli dosud pouze naslouchat
- ☞ **vzpomínková a relaxační místnost** – zprovozněná v prosinci 2017 v DPS Týnská a přístupná všem příchozím je místem pro příjemné setkávání seniorů a vzpomínání na „zlaté staré časy“
- ☞ **klub stolních her** – pokus zavést pravidelná setkávání seniorů, kteří neztratili chuť si hrát; náplní klubu bude hraní známých her a poznání nových, moderních společenských her; předpokládáme 1× za týden nebo 1× za čtrnáct dní v KS Haštalka
- ☞ **dopisování e-mailem** – pokus najít partnery pro dopisování seniorů e-mailem
- ☞ **celodenní výlety** – jako každoročně, i v roce 2018 uspořádá Středisko sociálních služeb v těsné spolupráci s MČ Praha 1 pro seniory z Prahy 1 pravidelné výlety. Výběr destinací bude jako již tradičně odpovídat celkové dlouhodobé koncepci výletů a zájmům a přáním seniorů. Výlety bude i nadále programově a organizačně zajišťovat Mgr. Karel Ulm.
Pravidelné jednodenní výlety budou pořádány opět dvakrát v měsíci, a směřovat budou především do zajímavých měst, na hrady, zámky a tvrze, případně také do klášterů a za dalšími církevními památkami. Bohatý celoroční program pravidelných výletů bude i tentokrát završen předvánočními zájezdy, jejichž cílem se opět stanou některá zajímavá města v jedné ze sousedních zemí.
- ☞ I v roce 2018 bude Středisko sociálních služeb nabízet možnosti kulturního vyžití na akcích pořádaných jinými organizacemi:
 - **návštěvy kina a divadla** za zvýhodněné vstupné – např. Divadlo U hasičů, Metro, Divadlo Bez zábradlí, Divadlo Radka Brzobohatého, Divadlo Na prádle, Divadlo v Řeznické, Divadlo ABC, Rokoko, kino Lucerna atd.
 - **návštěvy koncertů** vážné hudby zdarma či alespoň za zvýhodněné vstupné

Jednorázové akce

Kromě volnočasových aktivit pravidelně či méně pravidelně se opakujících v průběhu celého roku připravuje Městská část Praha 1 a Středisko sociálních služeb pro seniory z Prahy 1 také jednorázové akce. Tyto aktivity bývají organizačně náročnější, ale do života seniorů přinášejí změnu a senioři se na ně mnohdy těší dlouho dopředu. Stejně jako v ostatních případech, i při plánování aktivit, které se v daném roce konají jen jednou, Středisko sociálních služeb postupuje v souladu se zájmy a přáními seniorů. Tyto akce se setkávají s velkým ohlasem, bývají velmi kladně přijímány a účast na nich je tradičně vysoká, zájem mnohdy i převyšuje možnou kapacitu.

Proto se v roce 2018 budou opakovat koncepty úspěšných jednorázových akcí uspořádaných v minulých letech, jako jsou tematické výlety na krásná a zajímavá místa po celé České republice. Uspořádáme také sedmý ročník tábora pro seniory, opět v krásném prostředí jižních Čech.

V roce 2018 Středisko sociálních služeb plánuje uspořádání těchto jednorázových akcí:

- ☞ **turnaj v pétanque O pohár starosty** – konaný již tradičně pod patronací starosty MČ Praha 1 Oldřicha Lomeckého v parku Lannova (13. 9. 2018)
- ☞ **turnaj v pétanque Zahajovák** – turnaj jednotlivců k zahájení letní hrací sezony v parku Lannova (25. 4. 2018)
- ☞ **třídenní výlet Turistické party** – Aš a okolí, kapacita cca 20 osob (22. – 24. 5. 2018)
- ☞ **7. ročník tábora pro seniory** – konaný tradičně v červnu, v Dobronicích u Bechyně, kapacita 24 osob (16. – 23. 6. 2018)
- ☞ **návštěvy výstav a muzeí** nejen v Praze 1, pokud možno za zvýhodněné vstupné – dle nabídky a možností
- ☞ **předávání osvědčení o účasti na kurzech práce na PC** (28. 6. 2018)
- ☞ **péče o brýle a péče o zubní náhrady** – mezigenerační akce uspořádané ve spolupráci s Vyšší odbornou školou zdravotnickou a Střední zdravotnickou školou (sídlící na Alšově nábřeží) – studenti přijdou, seznámí seniory se zásadami péče a potom jim odborně vyčistí a opraví drobné závady na brýlích a poradí, jak se správně starat o zubní náhradu (plánováno na únor a březen, KS Haštalka, DPS Pštrossova)
- ☞ **podpora environmentální gramotnosti** – zážitkové programy zahrnující setkání se zástupci záchranných stanic pro různé druhy zvířat (např. sovy a draví ptáci ze záchranné stanice Penthea) a speciální programy realizované v Toulcově dvoře a ve spolupráci s Lesy hl. m. Prahy
- ☞ **vánoční posezení** – konaná již tradičně ve všech domech s pečovatelskou službou, mezi seniory velmi oblíbená zastavení v čase adventním (prosinec)
- ☞ **štědrodenní oběd** – konaný pro osamělé seniory z Prahy 1 v Malostranské besedě (24. 12. 2018)
- ☞ **tematické výlety** – výlety na různá místa (zajímavé místo spojené s hudebními dějinami pro účastníky Hodinek s hudbou, turistický výlet do Aše; výlov rybníka, vánoční trhy v Lysé nad Labem a další dle možností a projeveného zájmu)
- ☞ **kutění** – jednorázové rukodělné a výtvarné kurzy, zaměřené vždy na tematicky příhodné výrobky (vánoční, velikonoční apod.)
- ☞ **besedy** uspořádané ve spolupráci s Obvodním ředitelstvím Městské policie Praha 1, zaměřené na prevenci kriminality páchané na seniorech

- ☞ **Co dělat když...** – první z přednášek cyklu pořádaného ve spolupráci s občanskou poradnou byla zaměřena na vánoční nákupy – jak reklamovat, vyměnit zboží, na co si dát pozor ve smlouvách apod., další přednášky a besedy by měly zahrnovat témata jako objednávání služeb, dědictví atd.
- ☞ **vzájemné návštěvy seniorů z Prahy 1 a z Jesenicka** – již poněkolikáté senioři z Prahy 1 pojedou na návštěvu Jesenicka a senioři z Jesenicka přijedou do Prahy
- ☞ **vzájemné návštěvy seniorů z Prahy 1 a z Bratislavy** – senioři z Bratislavy přijedou do Prahy a senioři z Prahy 1 pojedou na návštěvu Bratislavy
- ☞ **den otevřených dveří** Střediska sociálních služeb – prezentace Střediska sociálních služeb jako poskytovatele pečovatelské služby, provozovatele systému tísňové péče a denního stacionáře a pořadatele volnočasových aktivit pro seniory (druhé pololetí roku 2018)
- ☞ předpokládáme účast na 5. ročníku **Veletrhu sociálních služeb** pořádaném MČ Praha 1
- ☞ **přednášky na téma zdravý životní styl** – např. kondiční zdatnost a vhodné pohybové aktivity spojené se zdravým životním stylem; v Tělocvičně Žitná 13, plánováno od dubna 2018
- ☞ **automasáže** – přednáška s ukázkami, rychlá pomoc při bolestech zad, krku a nohou, prevence potíží souvisejících s věkem a se sedavým způsobem života
- ☞ **sportovní hry** – ve sportovním areálu Na Františku či na jiném vhodném místě v Praze 1; hry zaměřené na pozornost a obratnost, především s využitím různých míčů, přizpůsobené schopnostem a možnostem seniorů (plánováno na jaro 2018); v úzké spolupráci s MČ Praha 1
- ☞ **módní a kosmetická poradna** – rady seniorkám, jak pečovat o zralou pleť, čeho se nebát v oblasti oblékání apod.; v úzké spolupráci s MČ Praha 1
- ☞ **sommeliérské odpoledne** – základní informace o vínech, o kombinaci vína s jídlem, o tom, jak rozeznat kvalitní víno od nekvalitního; v úzké spolupráci s MČ Praha 1
- ☞ **věštecký den** – program zaměřený na nejrůznější věci mezi nebem a zemí, které možná jsou, a možná ne; v úzké spolupráci s MČ Praha 1
- ☞ I v roce 2018 bude Středisko sociálních služeb nabízet možnosti sportovního vyžití na akcích pořádaných jinými organizacemi:
 - účast členů Senior týmu Praha 1 (pétanque) v lize pétanque pro seniory
 - účast členů Senior týmu Praha 1 (pétanque) v turnaji Sbohem, léto

Akce MČ Praha 1

- ☞ **ples seniorů MČ Praha 1** – konaný 11. 3. 2018 v Paláci Žofín, pořádaný Městskou částí Praha 1
- ☞ **plavání** v plaveckém bazénu Axa umožněné poskytnutím permanentek ze strany MČ Praha 1
- ☞ **výlety parníkem** – oblíbené výlety po řece Vltavě na palubě parní lodi, 1× měsíčně od května do září
- ☞ **výstava portrétních fotografií seniorek** – mezigenerační spolupráce s dětským fotokroužkem vedeným Michaelou Antůškovou
- ☞ **Hvězdy září v září** – mezigenerační akce ke dni seniorů v Paláci Žofín (30. 9. 2018)
- ☞ nákup vstupenek na **vybraná divadelní představení**
- ☞ **vánoční koncert** – tradičně konaný v prosinci v Divadle ABC – předpokládáme koncert oblíbeného orchestru Václava Hybše

Shrnutí novinek pro rok 2018

Tak jako každoročně, i v roce 2018 připravuje Středisko sociálních služeb pro seniory celou řadu novinek. Při výběru nových akcí se vždy řídíme především možnostmi, schopnostmi, zájmy a přáními seniorů, jimž jsou jednotlivé aktivity určeny. Spokojení senioři se pak rádi znovu účastní akcí podobného typu a zaměření a vyhledávají jak stávající, tak také nový program Střediska sociálních služeb. Programy se budou operativně, dle ohlasů a zájmu, rozšiřovat nebo pozměňovat, aby uspokojily co největší počet zájemců.

Stejně jako v minulém roce, i v roce 2018 plánuje Středisko sociálních služeb mnoho nových akcí, ať už jednorázových, nebo pravidelně se opakujících. Středisko sociálních služeb se také neustále snaží zvyšovat informovanost seniorů z Prahy 1 o všem důležitém, co se v naší městské části děje. Informuje proto nejen prostřednictvím nástěnek umístěných ve všech zařízeních, ale také pomocí čtvrtletníku Praha 1, elektronického čtrnáctideníku Kultura Praha 1, vydávaného Městskou částí Praha 1, internetových stránek ÚMČ Praha 1 a vlastních a pravidelně elektronicky rozesílaného vlastního zpravodaje Noviny z Dlouhé. Výsledky práce jednotlivých kroužků a fotografie z vybraných akcí jsou prezentovány ve vitrínách v pasáži ÚMČ Praha 1 ve Vodičkově ulici.

Pro přehlednost dále uvádíme seznam nejdůležitějších předpokládaných novinek plánovaných pro rok 2018:

- ☞ **záměr zrekonstruovat prostory Klubu seniorů Tomášská 6**, aby lépe vyhovovaly pořádaným aktivitám a akcím (plánováno na 1. pololetí roku 2018)
- ☞ **podpora environmentální gramotnosti** – zážitkové programy zahrnující setkávání se zástupci záchranných stanic pro různé druhy zvířat (např. sovy a draví ptáci ze záchranné stanice Penthea) a speciální programy realizované v Toulcově dvoře a nově ve spolupráci s Lesy hl. m. Prahy
- ☞ **tematické výlety** – výlety na různá místa (zajímavé místo spojené s hudebními dějinami pro účastníky Hodinek s hudbou, turistický výlet do Aše; výlov rybníka, vánoční trhy v Lysé nad Labem a další dle možností a projeveného zájmu)
- ☞ **dopisování e-mailem** – pokus najít partnery pro dopisování seniorů e-mailem
- ☞ **posílení zaměření individuálních kurzů práce na PC na konkrétní problémy pokročilejších frekventantů a na práci s dotekovými zařízeními**
- ☞ **přednášky na téma zdravý životní styl** – např. kondiční zdatnost a vhodné pohybové aktivity spojené se zdravým životním stylem; v Tělocvičně Žitná 13, plánováno od dubna 2018
- ☞ **Smíchovská průmyslovka třetího věku aneb to jsme se za nás neučili** – cyklus přednášek a praktických cvičení ve spolupráci se Smíchovskou střední průmyslovou školou; spolupráci se podařilo navázat v průběhu roku 2017, novinkou roku 2018 je celoroční spolupráce a pravidelnost programů (1× za měsíc) – programy budou z oborů fyzika, matematika a IT a budou zaměřeny především na praktická cvičení a ukázky (např. fyzikální dílna, finanční matematika, virtuální realita); programy konané v učebnách bychom rádi doplnili i o vycházku nebo tematický výlet (např. do planetária v Praze či do hvězdárny v Hradci Králové)

- ☞ **Co dělat když...** – cyklus přednášek pořádaný ve spolupráci s občanskou poradnou; přednášky budou zaměřené na různé praktické situace, v nichž se senior může ocitnout a z nichž pro něj plyne potenciální nebezpečí
- ☞ **akce ke stému výročí vzniku republiky** – různé akce pořádané ke stému výročí vzniku republiky, dle nabídky a možností
- ☞ **automasáže** – přednáška s ukázkami, rychlá pomoc při bolestech zad, krku a nohou, prevence potíží souvisejících s věkem a se sedavým způsobem života
- ☞ **klub stolních her** – pokus zavést pravidelná setkávání seniorů, kteří neztratili chuť si hrát; náplní klubu bude hraní známých her a poznání nových, moderních společenských her; předpokládáme 1× za týden nebo 1× za čtrnáct dní v KS Haštalka
- ☞ **vzpomínková a relaxační místnost** – zprovozněná v prosinci 2017 a přístupná všem příchozím je místem pro příjemné setkávání seniorů a vzpomínání na „zlaté staré časy“

V úzké spolupráci s Městskou částí Praha 1

- ☞ **Setkání s kulturou** – 1× měsíčně, vždy odpoledne v Malostranské besedě – vyhledání nových uskupení a umělců, zvýšení různorodosti pořadů.
- ☞ **sportovní hry** – ve sportovním areálu Na Františku či na jiném vhodném místě v Praze 1; hry zaměřené na pozornost a obratnost, především s využitím různých míčů, přizpůsobené schopnostem a možnostem seniorů (plánováno na jaro 2018)
- ☞ **módní a kosmetická poradna** – rady seniorkám, jak pečovat o zralou pleť, čeho se nebát v oblasti oblékání apod.
- ☞ **sommeliérské odpoledne** – základní informace o vínech, o kombinaci vína s jídlem, o tom, jak rozeznat kvalitní víno od nekvalitního
- ☞ **věštecký den** – program zaměřený na nejruznější věci mezi nebem a zemí, které možná jsou, a možná ne