

Chceme nabídnout aktivity směřující k vytváření společenství vrstevníků a navazování nových kontaktů, k posílení soběstačnosti, aktivity pozitivně ovlivňující zdravotní a psychický stav, vedoucí k rozvoji a udržení fyzických i duševních schopností a k prevenci před sociální izolací starších lidí.

### ROZPIS PRAVIDELNÝCH AKTIVIT

pondělí

9:00 - 13:00

cvičení pro seniory,  
přednášky,  
rukodělná činnost,  
internet pro seniory,  
cvičení paměti

13:00 - 16:15

PC kurzy  
pro začátečníky  
a pokročilé  
(pro přihlášené)

úterý

10:15 - 12:30

vycházky  
s trekingovými holemi  
(nepravidelně)

čtvrtek

8:15 - 11:15

cvičení se smovey kruhy,  
cvičení na balónech,  
angličtina pro seniory

8:00 - 11:30

internet pro seniory

Podrobný rozvrh aktivit naleznete na:  
[www.prerov.charita.cz](http://www.prerov.charita.cz)

### KONTAKTY

Mobil: 777 729 521

[seniori@prerov.charita.cz](mailto:seniori@prerov.charita.cz)



**Setkávání seniorů SPOLU**  
sociálně aktivizační služba pro seniory  
a osoby se zdravotním postižením

Palackého 17a  
750 02 Přerov

[www.prerov.charita.cz](http://www.prerov.charita.cz)  
Naleznete nás také na:



## Setkávání seniorů SPOLU



Nezůstávejte sami doma.  
Máme pro Vás bohatý  
a zajímavý program.



## POSLÁNÍ A CÍL SLUŽBY

Nabízíme seniorům takové činnosti, které přispívají k aktivnímu prožití života, podporují vzájemné setkávání, nabízejí společenské a individuální aktivity.

## NABÍZÍME VÁM

- ✓ cvičení pro seniory
- ✓ besedy
- ✓ přednášky
- ✓ cvičení paměti
- ✓ PC kurzy pro seniory
- ✓ rukodělné činnosti
- ✓ internet pro seniory
- ✓ angličtina pro seniory
- ✓ vycházky, výlety
- ✓ společné návštěvy muzeí
- ✓ poradenství
- ✓ pomoc při vyřizování běžných záležitostí

### NAŠE ZÁSADY

ochrana důstojnosti člověka,  
individuální přístup,  
zaměření se na celek



## KOMU JE SLUŽBA URČENA

Setkávání seniorů SPOLU je pro seniory, kteří jsou vzhledem ke svému zdravotnímu a duševnímu stavu schopni se do aktivit zapojit, tj. jejich zdravotní stav umožňuje účast na aktivitách.