

# Představujeme Spolek aktivních seniorů v Kaplici

Účelem spolku je aktivní činnost seniorů s cílem posilovat zdraví, cvičit paměť, právní minimum seniora a jeho sebeobrana, základy práce s počítačem ( informace z internetu, komunikace s rodinou a přáteli), tvořivá činnost (keramika, peddig), turistické vycházky (viz program). Oblíbené jsou i historické vycházky městem Kaplice.

V tomto roce 2016 se aktivně zapojíme do aktivit v rámci krajské akce Jižní Čechy olympijské.

Uspořádáme ve spolupráci s kaplickými sportovci Sportovní seniorskou olympiádu (petang, běh s holemi, kuželky, hod na cíl).

Spolek seniorů ve věku 55+ zahájil svoji činnost 3.12.2014 na své první členské schůzi. Tehdy nás bylo sedm. Dnes už máme 24 aktivních členů a naše členská základna roste.

Pomáhají nám i náborové akce s ukázkami našich oblíbených činností v klubu.

- Seniorům v kaplickém regionu nabídneme program Seniorské štěstí.
- Pro širokou veřejnost připravíme zábavnou soutěžní akci Bingo.

Svým členům nabízí tento program:

## **Program klubu aktivních seniorů v Kaplici**

- aktivní využívání volného času
- nové užitečné informace, poznatky a zážitky
- vzájemná komunikace, naslouchání a sdílení

## **Na co se zaměříme ?**

- Právní minimum pro seniory
- Finanční gramotnost současnosti
- Zdravotní samoobsluha (péče o zdraví , relaxační cvičení )
- Kurz cvičení paměti, práce s počítačem
- Seniorská sebeobrana
- Tvoření pro radost - keramika, kreativní karty, peddig

Besedy s Městskou policií a požárníky, spolupráce s ostatními organizacemi a spolky ( Seniorská rada při MěÚ v Kaplici).

Navštivte webové stránky spolku ([www.seniorikaplice.cz](http://www.seniorikaplice.cz)). Zde najdete i fotodokumentaci naší činnosti.

Kontakt [papst@seznam.cz](mailto:papst@seznam.cz), mobil 722 561 206

