

Nesedíme doma sami

19.7.2024 - | Charita ČR

„Návštěvníci klubu mohou kdykoliv přijít i odejít. Účastnit se mohou pouze takových aktivit, o které mají zájem. Máme otevřeno 4 dny v týdnu dopoledne a 2 dny i odpoledne, vstup je zdarma,“ vysvětluje Jitka Caisová, koordinátorka klubu Včela z Oblastní charity Žďár nad Sázavou.

Ráno začíná pravidelnou rozcvičkou. Senioři cvičí jednoduché cviky na židlích, částečně i za doprovodu hudby. K dispozici mají cvičební stroje a pomůcky, ze kterých nejčastěji využívají rotoped a ortopedické podložky. Po cvičení následuje krátký odpočinek u kávy a čaje, kdy je prostor pro sdílení novinek. Čas probrat to, co klienty trápí, nebo naopak, co je pobavilo a v poslední době rozesmálo. Po odpočinku mají návštěvníci na výběr z celé řady aktivit. K dispozici je keramická dílna a kuchyně. Dost času je věnováno plnění různých kvízů a her na posílení paměti a také ručním pracím – háčkování, šití, tvoření různých dekorací. *„Naše výrobky vystavujeme a je možné si je koupit v rámci pravidelných prodejních výstav před Velikonocemi a před Vánocemi,“* doplňuje Jitka Caisová.

V klubu Včela probíhají také různé besedy, pravidelná setkání s duchovními, muzikoterapie, vystoupení harmonikářů, autorská čtení a podobně. Díky spolupráci s místní školkou a školou dochází ke krásným setkáním. Děti si připravují program na besídky, kde předvedou, co se naučily. Párkrát do roka se vyráží i na výlet – do blízkého okolí nebo za poznáním někam dál.

Ve Včele vznikají krásná přátelství a jak sami návštěvníci říkají: *„Nikdy není pozdě na to, něco nového si vyzkoušet a naučit se. Nesedíme doma sami. Ve skupině je veseleji, navzájem se o sebe staráme a stále si něco předáváme.“*

<https://dchb.charita.cz/clanky/aktualne-clanky/nesedme-doma-sami>