

Místo setkávání, tvoření a porozumění

25.8.2025 - Petra Svobodová | Městská část Praha 12

Od listopadu 2024 funguje v Praze 12 nové Komunitní centrum Cílkova (o otevření jsme psali v prosincových novinách). O tom, co všechno centrum nabízí a proč má smysl, jsme si nyní popovídali s jeho vedoucí Kateřinou Vonkovou.

Můžete čtenářům stručně představit Komunitní centrum Cílkova? Jaké je jeho hlavní poslání? A jak vznikla myšlenka jeho založení?

Velmi ráda. Komunitní centrum Cílkova je určené pro aktivní seniory, kteří chtějí trávit svůj volný čas aktivně, bavit se nebo se vzdělávat v rámci svých potřeb, požadavků a možností. Nabízíme jim nejrozličnější pravidelné i nepravidelné aktivity, jako například různá cvičení – jógu, silové cvičení, cvičení tancem, cvičení pánevního dna nebo zdravotní cvičení. Tyto aktivity probíhají ráno a v dopoledních hodinách. Dalšími pro seniory důležitými aktivitami jsou nácvik práce s mobilem, práce na počítači, výuka cizího jazyka – angličtiny. Zájemcům dále nabízíme trénink paměti – gymnastiku myšlení, kurzy malby vedené akademickým malířem a také tvořivou dílnu. Klub KONTAKT I a II, Seniorský sbor Prahy 12 VIVAT VOX, který byl založen v lednu a již v květnu vystupoval na pěvecké soutěži pořádané Modrým klíčem. Za další úspěch považujeme výstavu obrazů našich seniorů v Husově knihovně. Autory byli právě senioři navštěvující kurzy malby a kresby. Zrovna z této aktivity mám upřímnou radost. Zapomenout nemohu ani na Klub sběratelů, různé workshopy, besedy či přednášky na nejrozličnější témata, která seniory zajímají. Hodně oblíbené je Křeslo pro hosta, při kterém k nám jednou za měsíc zavítá známá osobnost – herci, zpěváci. Za oblíbené považujeme rovněž Hudební středy s živým vystoupením zpěváků.

Myšlenka na vybudování komunitního centra se zrodila z potřeb seniorů a způsobu trávení jejich volného času, nalezení místa, kde by se mohli každodenně po celý týden setkávat, pak bylo jen krůčkem k jeho realizaci.

Nabízíte opravdu pestroutu paletu aktivit, podle čeho vybíráte, co zařadit do programu?

Aktivity vybírám podle svých letitých zkušeností z práce se seniory. Pracuji s nimi totiž již dlouhých 15 let a snad si mohu dovolit tvrdit, že jejich potřeby, přání, sny, vize znám velice dobře. Právě o nich se seniory často hovořím a snažím se o to, abych je co nejvíce podpořila v jejich realizaci a plnění. Každý senior, který mě poznal, ví, že se na mě může kdykoli obrátit, vždy ho vyslechnu, a je-li to v mých možnostech, pomohu. Program v komunitním centru je tedy přesně ušitý na míru potřebám seniorů, kteří mě obklopují a chtějí se bavit a vzdělávat.

Které aktivity mají největší ohlas? A překvapilo vás něco, co mělo větší úspěch, než jste čekali?

Velmi mile mě překvapilo zjištění, kolik nadaných seniorů na Praze 12 máme. Netušila jsem, že bude tak veliký zájem o malbu a kresbu vedenou akademickým malířem Milošem, který je úžasný. Díky tomu, jak profesionálně kurz vede, má stále plno a další zájemci se neustále hlásí. Už dokonce uvažujeme o otevření dalšího kurzu malby a kresby, samozřejmě pod jeho vedením.

Věnujete se hlavně seniorům – jaká je jejich odezva a co podle vás nejvíc potřebují?

Ve své předcházející práci jsem pracovala se seniory, kteří s ohledem na svůj zdravotní stav byli převážně či zcela závislí na pomoci druhé osoby. Práce to byla velice zajímavá, ale neposkytovala mi tolik zpětné vazby na aktivity, které jsem realizovala. O to více a opravdu nesmírně si vážím toho,

kolik pozitivních ohlasů na mé působení se mi dostává nyní. Dává mi to sílu a je to i hnacím motorem pro moji další práci ve prospěch seniorů. Senior musí být viděn, uznán a společností respektován, protože jí má stále co nabídnout. Bohužel se ze společnosti vytratila pokora a úcta ke stáří.

Jakým způsobem centrum podporuje mezilidské vztahy a propojení různých generací?

Toto je nyní mé hlavní téma. Jsem ve spojení se dvěma základními školami v okolí a spolu s nimi bychom chtěli vzájemně mezigeneračně propojovat volnočasové aktivity. Mně osobně se velice líbí myšlenka propojit seniorský sbor s dětským sborem a společně vystupovat na různých akcích Prahy 12. Stejně tak se dají mezigeneračně propojit výtvarná tvorba, výlety či besedy s dětmi na různá témata. Mnoho dalších aktivit se určitě ukáže právě vzájemným propojením.

Jak velký tým za komunitním centrem stojí? A co je podle vás nejtěžší na jeho vedení?

Velmi bych chtěla poděkovat řediteli Sociálních služeb Ing. Jiřímu Slepíčkovi, bez něhož by komunitní centrum nebylo možné s takovou radostí a lehkostí vybudovat. Díky posílám i všem mým kolegům, kteří mě podporují. Zvláštní poděkování patří vedení radnice, panu starostovi Ing. Vojtěchu Kosovi a zejména paní místostarostce Mgr. Lence Vedralové, která se za námi do komunitního centra často přijde podívat a podpořit nás. Zapomenout nesmím ani na své asistentky Josefínku a Dominiku, které jsou v centru od pondělí do pátku k dispozici. A samozřejmě ani na jednoho každého ze 13 zde působících lektorů. Jsou úžasní a vlastně nenahraditelní, protože bez nich by centrum nebylo tak nabité programem.

Co vás osobně na práci v komunitním centru nejvíce naplňuje?

Asi to bude pocit, že moje práce má smysl, že jsem se v ní našla a jsem v ní šťastná. Že se díky komunitnímu smýšlení podařilo vytvořit několik úžasných skupin seniorů, kteří spolu tráví volný čas, a to nejen u nás, ale i mimo komunitní centrum. Zde se poznali a třeba zjistili, že bydlí vedle sebe a nevědí o tom. Vznikají tu úžasné party lidí, kteří mají báječný smysl pro humor. Velmi se tu nasmějeme, sdílíme spolu radost i smutek.

Máte nějaký oblíbený moment nebo vzpomínku, která vás utvrdila v tom, že má vaše práce smysl?

Ano, mám. Konkrétně jde o situaci, kdy mi jedna milá seniorka řekla, že díky komunitnímu centru zase našla smysl svého života. Ten ztratila po smrti svého muže, kdy upadla do velkého smutku trvajícího velmi dlouhou dobu. Prý nebylo nic, co by jí pomohlo, a to až do doby, kdy začala navštěvovat naše centrum. Tady našla nové přátele, komunitu a prý každá aktivita, která ji čeká (má jich několik týdně), jí dělá radost a je pro ni důvodem vstát z postele. To mě velmi hluboce zasáhlo a dojalo.

Jaké máte plány do budoucna? Chystáte rozšíření aktivit nebo nové projekty?

Plánů mám hodně. Aktivity rozšiřovat určitě budu. Pozorně naslouchám všem, co by si přáli, a pokusím se vytvořit další aktivity a projekty. V hlavě jich mám spousty a už teď se těším na jejich realizaci.

Co byste si přála, aby si lidé z centra odnášeli – kromě samotného programu? Pocit, že nejsou sami, že se mohou kdykoli zastavit – třeba jen na kávu nebo na čaj – nebo se zúčastnit našeho programu.

Co byste vzkázala lidem, kteří zatím do komunitního centra nezavítali?

Jste kdykoli vítáni. Přijďte, těšíme se na vás.

Děkuji za rozhovor a přeji mnoho spokojených návštěvníků i radosti z další práce v komunitním centru.

Petra Svobodová

https://www.praha12.cz/vismo/dokumenty2.asp?id=113069&id_org=80112