

Aktivity pro seniory na internetu

Senior fitness, z.s., spolu s Kulturně komunitním centrem Senior fitness nabízí v časech pandemie koronaviru seniorům celou škálu možností, jak na sobě alespoň v omezené míře pracovat, jak udržet kontakt s lektory a s přáteli. Přiblíží je jedna z lektorek a cvičitelék Jitka Hlaváčková.

Co všechno zahrnuje nabídka Senior fitness?

„Přestože jsme museli přerušit všechny aktivity v komunitním centru, pokračujeme v nich dál pomocí internetu. Senioři mohou využít možnosti dále se vzdělávat v cizích jazycích, mohou si každý den zacvičit, mohou hledat pomoc pro práci s PC a či dále pokračovat ve výtvarném kurzu. Celou nabídku najdou na webu [zde](#) . Např. k výuce angličtiny máme možnost využít celou škálu materiálů na internetu, které nabízí British Council, BBC, Cambridge Publishing House, Oxford English Press a další zdroje. Můj úkol, jako lektorky angličtiny, je posoudit vhodnost materiálu pro danou skupinu studentů, zadat úkoly s předstihem, aby je studenti mohli splnit do dne, kdy máme výuku. Vedle těchto úkolů mnozí z nich píšou o sobě, o svých vycházkách a rovněž píšou o svých pocitech ze situace, která nastala. A tak máme k sobě ještě blíž. Ale není lehké odpovídat každému individuálně, je to časově velmi náročné, protože máme celkem 44 studentů rozdělených do čtyř skupin podle úrovně znalosti jazyka.“



A co pohybové aktivity, je možné v nich pokračovat?

Senioři si mohou každý den zacvičit na podložce před počítačem s pomocí instruktážních videí našich cvičitelů na webové stránce [Cvičíme online](#) . Mohou si vybrat cvičitelku a druh a délku cvičení (od 15 do 50 minut). Někteří senioři byli zvyklí chodit na společnou vycházku. Teď mohou na webu najít krásné inspirativní dopisy našeho cvičitele Honzy Šimla, který vybízí seniory k individuálním vycházkám do jejich nejbližšího okolí. A další mohou konzultovat svůj trénink sebeobranu či fotbalu v chůzi se svými lektory aspoň na dálku.

Co byste poradila či doporučila těm seniorům, kteří mají problém s užíváním počítače, tabletu nebo chytrého telefonu?

O pomoc s používáním moderních technologií mohou senioři požádat „ [Moudrou Sovičku](#) “. Komunikace probíhá opět po internetu nebo po telefonu.

A co třeba výtvarné kurzy? Mohou senioři pokračovat v této činnosti?

Ano, senioři mohou navázat kontakt s lektorkou paní Kaiglovou, která je bude inspirovat k malování, a oni jí pak mohou posílat své obrázky.

Mohou si senioři s někým jen tak popovídat?

Určitě. Kromě svých oblíbených lektorů mohou oslovit naši psycholožku paní Milenu Lančovou, která jim pomůže překonat strach či osamělost v současném mimořádném období.