

V Kontaktu nuda nebývá

Řediteli Komunitního centra **Kontakt** v Liberci Michaelu Dufkovi je třicet pět let. Jednou z hlavních náplní jeho činnosti je však práce se seniory. „Ve vztahu k seniorům mě asi ovlivnilo to, že jsem vyrůstal v rodině, kde s námi žila moje babička,“ vysvětlil.

Kluby seniorů

Náplní činnosti pracovníků Kontaktu je mimo jiné aktivizace seniorů v domech s pečovatelskou službou a péče o třináct klubů seniorů. Některé z nich existovaly již před založením střediska, tedy před rokem 2007. Působily tehdy na různých místech v Liberci. „Nejstarší klub kolem paní Marušky Horáčkové funguje už dvacet pět let. Náplň práce je často ovlivněna osobností vedoucího, takže například klub, který vede paní Zahradková, je hodně zaměřen na kulturu, klub paní Ročkové nabízí všehochoť aktivit...“ upřesňuje Michael Dufek.

Po vzniku Kontaktu v roce 2007, kde je pro činnost velice dobré zázemí, se stávající kluby kromě veseckého přesunuly do centra. Vznikla zde i nová sdružení jako například První liberecký spolek paní a dívek. Vedení Kontaktu pomáhá nově zakládaným klubům s rozjezdem činnosti, seznámením, poskytnutím zázemí, zviditelněním... Činnost si lidé z klubů tvoří sami.

Michael Dufek založil poradní sbor s názvem Rada starších. Rada se jednou měsíčně schází a vytváří plán akcí. „Mým cílem je, aby pro každou jednotlivou aktivitu byl vybrán garant z řad seniorů. Chci z nich udělat aktivní složku. Smyslem je, aby nebyli jen konzumenty,“ říká.

Základem činnosti je pravidelnost

V programu Centrálního klubu seniorů se již zabydlely stálé aktivity. Určitý den je vyhrazen společenských hrám, jiný tanci, jedno odpoledne se hraje na harmoniku. Svě stálé místo mají přednášky o známých osobnostech nebo Divadelní kavárna. Nina Vaňková, která ji měsíčně připravuje, podotkla: „Promítáme si ukázky z videí s nahrávkami oper a já přidávám komentáře. Přitom propaguji naši libereckou operu.“ Eva Novotná dodala: „Já preferuji sportovní aktivity, takže docházím na relaxační cvičení a podle možností se účastním krátkých vycházek, můj partner hraje kuželky a šipky. Já mu chodím fandit.“ Veliký zájem mají senioři také o vzdělávací kurzy, například počítačové nebo trénování paměti. Oblíbený je i klub šikovných rukou.

Lidé nemusejí přicházet jen na konkrétní programy. Pro seniory jsou tu ke čtení připraveny knihy a časopisy, je možno jen přijít si popovídat, setkat se s přáteli, zazpívat si. Mezi mimořádné akce pořádané jaksí „na přidanou“ patří např. koncerty nebo promítání filmů. Činorodost a přímo zápal pro věc je typickým rysem všech, kteří tu něco pořádají i těch, kteří se akcí účastní.

Jak získat informace

Kdo se chce více dozvědět o činnosti sdružení, o jednotlivých klubech nebo o konkrétních programech, může si buď na internetu najít stránky www.ksk.liberec.cz nebo přímo přijít do Palachovy ulice. Výhodou je umístění prostor hned u zastávky městské dopravy na Šaldově náměstí i snadnost přístupu do všech klubových prostor díky výtahu a bezbariérové úpravě prostor.

Anna Košárková