



# ZÁVĚREČNÁ EVALUACE

---

Název projektu: Táhneme za jeden provaz

Registrační číslo: CZ.07.3.63/0.0/0.0/16\_031/0000136

---

Projekt příspěvkové organizace Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci Praha 15 (dále CSOP) si kladi za cíl zřízení a provoz nového kulturně komunitního centra při CSOP na adrese Janovská 486, Praha 10, jehož hlavním posláním bylo posilování místní soudržnosti a sociální začleňování osob zdravotně postižených a seniorů v dané komunitě. Tento hlavní cíl byl naplňován skrze kulturní, sociální, vzdělávací a aktivizační aktivity a aktivity podporující mezigenerační soužití a zdravý životní styl.

Zahájení realizace projektu: 1. 4. 2017

Ukončení realizace projektu: 31. 12. 2018

Hlavním cílem projektu bylo vybudování a provoz komunitního centra na Praze 10, resp. 15, které bude poskytovat cílovým skupinám projektu kontinuální a odbornou podporu, jejímž smyslem je podpora sociální soudržnosti a sociálního začleňování osob zdravotně postižených a seniorů v dané lokalitě. Tohoto hlavního a základního cíle bude dosaženo skrze několik dílčích cílů projektu, které vychází ze zjištěných potřeb a požadavků jak cílových skupin, tak místní komunity.

Dílčí cíle projektu:

1. Vybudování zázemí pro komunitní centrum, otevření komunitního centra, zahájení provozu (na adrese Janovská 486, Praha 10, 109 00) - tohoto dílčího cíle bude dosaženo k 1. 1. 2017, aktivity vedoucí k tomuto cíli budou realizovány před zahájením projektu a financovány z vlastních zdrojů žadatele.
2. Rozvoj zdravotní gramotnosti jakou součást podpory soc. začleňování a zapojení místní komunity. Součástí tohoto cíle bude praktické realizování aktivit na podporu zdravého životního stylu pro cílové skupiny projektu.
3. Zapojení místní komunity a posílení místní sounáležitosti jako nástroje řešení problémů cílových skupin projektu a to zejména v rámci společných aktivit komunitního centra - pravidelných kulturních a svátečních událostí, společných kroužků a dalších aktivit (např. na komunitní zahradě, kroužky ručních prací, přednášky, besedy)
4. Podpora mezigeneračního soužití v rámci dané lokality jako prevence konfliktů a současně jako nástroje k sociálnímu začlenění daných cílových skupin v rámci komunity.

## KVANTIFIKACE DOSAŽENÝCH CÍLŮ

**Celkový počet podpořených osob: 100 osob**

**Z toho: 60 osob získalo podporu nad hranici bagatelní podpory (z toho 52 žen)**

**Z toho: 40 osob získalo podporu nižší**



## KLÍČOVÁ AKTIVITA 1: Zdravý životní styl

Hlavním cílem klíčové aktivity bylo rozvíjení tématu zdravý životní styl v rámci nového komunitního centra. Aktivita navazuje na zjištěnou potřebu rozvoje zdravotní gramotnosti u osob z obou CS (vč. sekundární cílové skupiny – obyvatel místní komunity) a současně na praktickou podporu zdravého životního stylu skrze specializovaná cvičení.

V rámci projektu probíhaly tyto pravidelné aktivity:

- Trénink paměti:
- Ukázka z hodiny, kde jsme spojovali speciální černobílé pexeso na téma staré a nové. – Zde se procvičuje pozornost a orientace.
- Dále jsme procvičovali grafomotoriku a propojování hemisfér zrcadlovém vykreslení bludiště. Nejdříve lehčího, dále pak těžšího.



- Zdravotní a dechová cvičení a cvičení na židlích:
- Pravidelném setkání se snažíme motivovat a ukázat cviky i pro méně pohyblivé klienty.





- Taneční cvičení:



- Probíhaly dále přednáškové aktivity – např. zdravý životní styl v každém věku apod.





EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
OP Praha – pól růstu ČR



Přednáška pana Miroslava Ciboča





Výstup aktivity: 65 podpořených osob

## KLÍČOVÁ AKTIVITA 2: Kulturní a aktivizační aktivity

Hlavním cílem klíčové aktivity bylo rozvíjení aktivit kulturně-komunitního centra, která povedou k zapojení místní komunity, posílení sounáležitosti. K jednotlivým aktivitám budou vždy přizváni zástupci MČ, místně působících NNO a dalších služeb tak, aby došlo k propojení různých aktérů. Přirozenou součástí všech aktivit byla i prezentace jednotlivých subjektů formou např. stánek, prezentačních aktivit apod.

V rámci projektu probíhaly tyto pravidelné aktivity:

- Promítání na velkoplošném plátně – pravidelně 2x/měsíc



Dále probíhaly tyto společenské aktivity: pálení čarodějnic, sportovní hry:

## ČARODĚJNICE 2017





EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
OP Praha – pól růstu ČR



## ČARODĚJNICE 2018



## SPORTOVNÍ DEN – „Boj o zlatou koblihu“





EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
OP Praha – pól růstu ČR





### KLÍČOVÁ AKTIVITA 3: Podpora mezigeneračního soužití

Hlavním cílem aktivity byla podpora mezigeneračního soužití - zejm. šlo o propojení nejmladší generace s generací seniorů v rámci dané komunity. Tato aktivita navazuje na potřebu "doplnění" nejstarší generace u malých dětí, resp. celých rodin a současně přirozeným způsobem dojde k začleňování osob z cílové skupiny seniorů. Přínos aktivity byl jak pro rodiny a malé děti, tak skupiny seniorů, kteří často nemají kontakt s nejmladší generací.





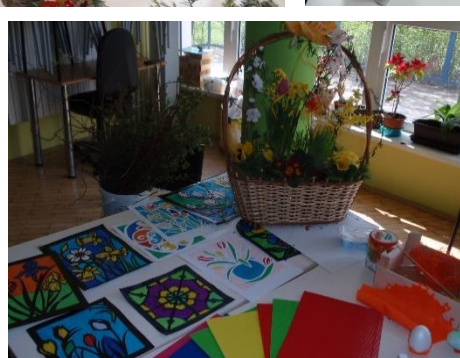


V rámci projektu probíhaly tyto pravidelné aktivity:

- Klub deskových a stolních her – bude se scházet 1x/dva týdny



- Kroužek ručních prací, keramický kruh, společné tvoření (Vánoce, Velikonoce, Dušičky) - bude se scházet 1x/dva týdny





- Komunitní zahrada – 1x/týden společné aktivity na komunitní zahradě



V rámci Komunitní zahrady proběhlo mezigenerační setkání u enviromentálního dopoledne.





EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
OP Praha – pól růstu ČR





#### **KLÍČOVÁ AKTIVITA 4: Poradenské a vzdělávací aktivity**

Hlavním cílem klíčové aktivity bylo skrze individuální a skupinové poradenství a vzdělávání poskytnout cílovým skupinám projektu pomoc v potřebných oblastech, které podpoří jejich sociální začleňování a pomohou jim zapojit se do běžného života, současně budou v rámci aktivity realizovány aktivity směřující k osvětě jako prevence sociálního vyloučení.

Poradenské aktivity v rámci projektu realizoval Odborný poradce a to ve prospěch 82 osob z CS.

Průměrná podpora na každou osobu byla 8 h./projekt.

Dále probíhaly vzdělávací aktivity:

- Skupinové workshopy "Finanční gramotnost jako prevence předlužení"  
12.6.  
18.9.
- Skupinové workshopy "Senior v bezpečí"  
22.6.