**Jak mohou senioři a hlavně seniorky oslavit letošní MDŽ?**

****

**Povadlé karafiáty, pro zpestření hyacint v květináči, podnikové oslavy a společensky unavení partneři oslavovaných žen. Takhle nějak si pamatuje oslavy MDŽ většina seniorů. Málokterý svátek byl tolikrát zneužit, jako Mezinárodní den žen, ale chuť oslavovat jej, nikam nezmizela.**

**Elegantní oslava v on-line Dámském klubu Alena Borhyové**

Na pondělí **8.března** letošního roku připravila nezisková organizace Právě teď! o.p.s. setkání ke dni žen. To se uskuteční **v rámci** dalšího **on-line** [**Dámského klubu Aleny Borhyové**](https://pravetedops.cz/damsky-klub/) a hostem setkání bude žena, která se v posledních letech velmi intenzivně věnuje prosazovaní [rovnosti platů](https://www.equalpayday.cz/) – paní **Lenka Šťastná, ředitelka** [**BPW ČR**](https://bpwcr.cz/).

**Dámský klub Aleny Borhyové** zahájil svou činnost v době, kdy organizace provozovala v Praze 8 [Komunitní centrum](https://kc-praveted.cz/) a měl za cíl motivovat ženy k tomu, aby se bez ohledu na svůj věk snažily o sebe pečovat. Mottem klubu je „Žena může být krásná a šik v jakémkoli věku“. Dámský klub se díky Aleně Borhyové dlouhodobě věnuje podpoře a motivaci žen k naplněnému životu.

V rámci pondělního setkání, které na platformě ZOOM **začíná v 18 hod**. a je **otevřené pro každého, kdo by měl chuť se zúčastnit**, nečekejme suchopárné přednášení. Naopak těšit se můžeme na zajímavý životní příběh úspěšné ženy, která na vrcholu řekla dost a vydala se jiným směrem.

Lenka Šťastná nám představí své ženské vzory, zamyslí se nad tím, proč je důležité, aby se ženy zapojovaly do veřejného dění a byly v politice. Budeme si povídat i o maminkách a babičkách a často neuspokojivých vztazích v rodinách.

**Nejen Dámský klub**

V tomto týdnu mohou senioři, příp. i další zájemci navštívit další [bezplatné programy](https://pravetedops.cz/2021/02/17/program-na-brezen/), např. **v pondělí 8.3.** je už **od 17 hod**. je možné se připojit k programu, který organizace připravuje ve spolupráci s Národním Muzeem a Muzeem hudby a ve kterém lze **zažít Baroko na vlastní kůži**. Programem nás provede Marie Šťastná, lektorka a kurátorka Národního muzea a členka Muzikoterapeutické asociace.

Každé úterý probíhá dopoledne **anglická konverzace pro pokročilé**, odpoledne **Čaj o páté**, kam si klientka Právě teď! o.p.s. a **seniorka Zdenka Tačovská zve zajímavé hosty** z řad seniorů.

Tuto středu bude od 17 hod. přednášet **Jakub Rychtar,** z Městské knihovny Praha o **Františku Palackém**.

**Čtvrtky** podvečer patří v březnu **Češtinářské osvěžovně Evy Schneiderové** a každý **pátek odpoledne** probíhají **cvičení pro dobrou náladu s fyzioterapeutkou Ninou Petržalovou** (Čechovu).

Právě teď! o.ps. některé z programů nahrává na svůj [YouTube kanál](https://www.youtube.com/channel/UCScKj64jdI5q6AM0GG5sgjA/videos) a senioři se k nim mohou vracet později.

**On-line bojuje proti sociálnímu vyloučení**

Senioři v době koronakrize bojují, víc než kdy dříve, se sociálním vyloučením. Nechtějí se, nebo se z důvodů bezpečnostních opatření nemohli či stále nemohou plně stýkat s rodinou, s přáteli.

Jednou z organizací, která na tuto skutečnost zareagovala už v již v půlce března roku 2020, byla organizace Právě teď! o.p.s., kdy začala organizovat pravidelná krátká živá večerní setkání svých klientů na platformě Zoom a později zde začala připravovat **i pravidelný program**. Ten teď díky další covidové vlně běží **bez přestávky již pátý měsíc**.

Ředitelka Luxová dodává: „*Snažíme se alespoň částečně nahradit program, na který byli senioři zvyklí. Vše jedeme živě, takže i když nesedíme společně v místnosti, nechybí nám komunikace a interakce.*

*Trénujeme paměť, pořádáme přednášky a poradenství, jazykové konverzace, a dokonce i cvičení. Toho****,*** *co jsme dříve nabízeli seniorům pouze v Praze, se teď mohou účastnit senioři z celé republiky. Každopádně jednou z vlajkových lodí našeho programu je právě Dámský klub Aleny Borhyové“* shrnuje aktivity Iveta Luxová.

**Právě teď! o.p.s.**

Nezisková organizace [Právě teď! o.p.s](https://pravetedops.cz/). funguje již devět let, zabývá se změnou vnímání stáří a stárnutí a jak dodává spoluzakladatelka organizace Hana Čepová *„snažíme se spolu se seniory najít nový smysl života a naplnění v další etapě jejich životů. Setkávání prostřednictvím Zoomu jsou dalšími v řadě, která dokazují, že to jde i ve zcela nové situaci. Formát, do kterého jsme byli ze dne na den nuceni naskočit****,*** *tady s námi zůstane, jako jedna z důležitých komunikačních možností i do budoucna.*

Veškeré informace o on-line aktivitách lze najít na webu: [www.prave-ted-ops.cz/aktuality](http://www.prave-ted-ops.cz/aktuality)

[Facebook](https://www.facebook.com/prave.ted.ops)

**Pro více informací kontaktujte Hanu Čepovou, tel.: 603 852 740,** mail. [cepova@prave-ted-ops.cz](mailto:cepova@prave-ted-ops.cz).

**Klíčová slova:** programy pro seniory, on-line, covid, dámský klub