

# PONTIS ŽURNÁL

## Úvodník



Milí čtenáři a přátelé Pontisu,

zdravím vás z místa, ve kterém je radost pracovat. Z oken své kanceláře mám výhled do krásné zahrady, uvnitř sleduji návštěvníky, kteří za námi míří do kurzů Univerzity volného času, a někde pode mnou v suterénu se možná právě teď hraje divadlo. Vy, kteří k nám chodíte pravidelně, víte, že moje kancelář, tedy recepce Pontisu sídlí nově v budově, která dříve patřila Městské knihovně Šumperk. Od letošního roku, kdy knihovna funguje už v nově opravené budově bývalé školy Masaryčky, jsme se v krásně romantické budově usídlili my – Pontisáci a já se na vás každý den těším, když se přicházíte informovat o novinkách, které pro vás připravujeme, nebo když se na mě obracíte s dotazy na naše služby. Tento rok je pro nás pro všechny neuvěřitelný, společnost Pontis Šumperk slaví 20 let a pořád se něco děje. Moc si vážíme toho, že chcete být s námi součástí tohoto dění. Více se dozvíte při čtení tohoto Pontis žurnálu. Přeji vám báječné léto a pohodové čtení.

Kateřina Ficnarová, recepční Pontisu

## Kontaktní místo Pontisu sídlí nově blíž k centru města

Kontaktním místem obecně prospěšné společnosti Šumperk se stala bývalá budova knihovny na ulici 17. listopadu poblíž vlakového i autobusového nádraží. Sídlí tu vedení společnosti i recepce, část prostor patří Univerzitě volného času, v suterénu našel zázemí divadelní spolek Galimatyáš.

„Jsem přesvědčený, že stěhování do nových prostor byl krok správným směrem. Recepce naší společnosti, která je často prvním místem, kam se lidé přicházejí informovat o našich službách, je blíž k centru města a lépe dostupná návštěvníkům z okolních obcí. Díky tomu, že jsme od města získali další prostory, můžeme navýšit kapacitu odlehčovací služby v budově bývalých kasáren na ulici Gen. Svobody, která je velmi žádaná,“ vysvětluje ředitel společnosti Miroslav Adámek.

V přízemí budovy na ulici 17. listopadu č. 6 najdou návštěvníci zmiňovanou recepci, kde mohou získat prvotní informace o službách. Největší místnost, ve které si lidé dříve půjčovali knihy, slouží pohybovým kurzům Univerzity volného času. Další prostory využijí účastníci počítačových kurzů a malování. „Zasedací místnost v prvním patře je ideálním prostorem pro jazykové kurzy,



Ředitel Pontisu Miroslav Adámek před novým kontaktním místem společnosti na ulici 17. listopadu č. 6.

v dalších místnostech pak najdete kanceláře pokladní Jany Nečasové, personalistky Evy Mazákové, ekonomky Blanky Horáčkové i moji kancelář,“ dodává ředitel. Beze zbytku byl využit i suterén bývalé knihovny. Dnes tam sídlí Hudebně – dramatické centrum Galimatyáš, které spoluprací s Pontisem nastartovalo divadelním

představením v rámci Festivalu rodiny a v těchto dnech připravuje zbrusu nový kurz do nabídky Univerzity volného času pod názvem Kdo (si) hraje, nestárne. Zahrada, která obklopuje budovu, je skvělým místem setkávání a spojování generací. Na podzim tu už podruhé proběhnou Sportovní hry seniorů.

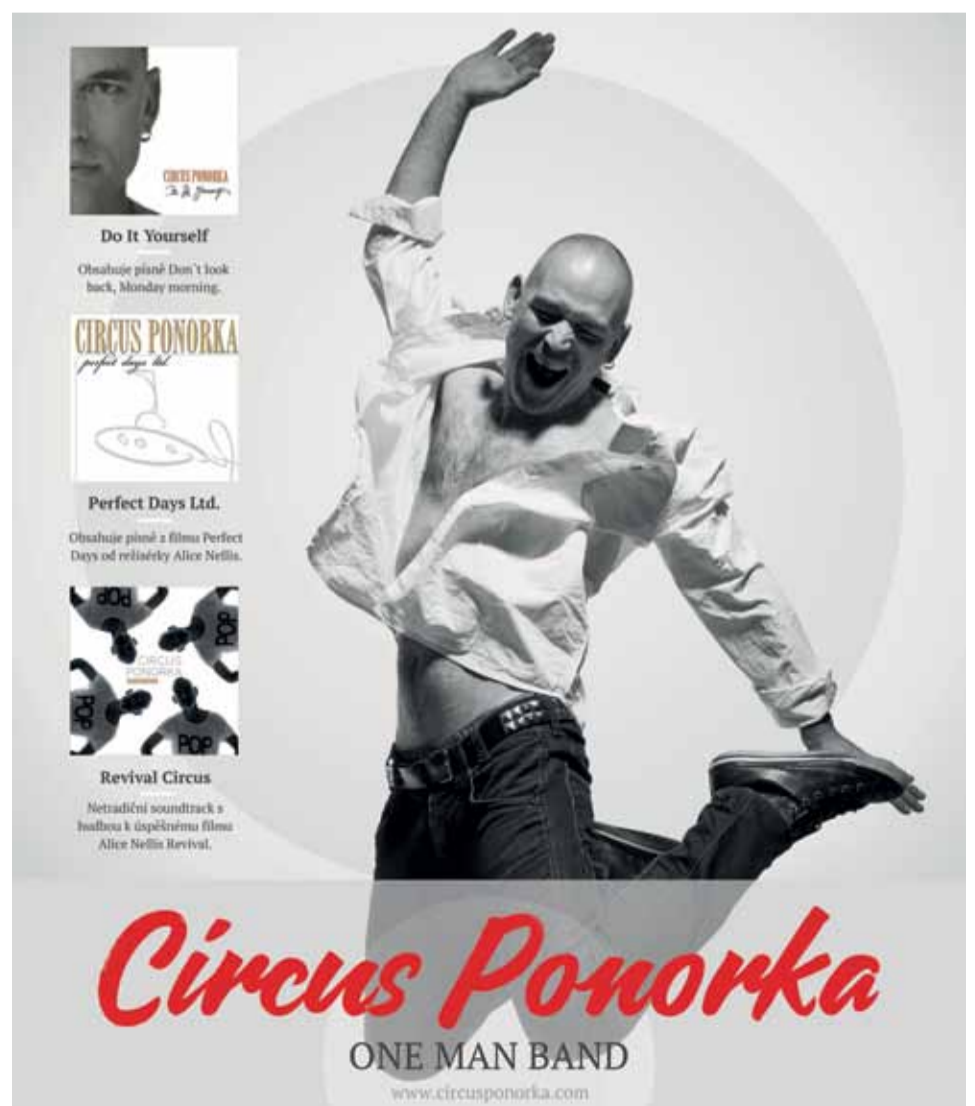
## Koncert pro Rachot bude další oslavou dvacetin Pontisu

Babí léto a podzim bude pro Pontis, jeho přátele, uživatele a příznivce časem oslav. Tou první bude Koncert pro Rachot, jehož hlavní hvězdou bude fenomenální hudebník Honza Ponocný se svým projektem Circus Ponorka. Při organizaci výjimečného koncertu spojil Pontis síly s Domem kultury Šumperk a s festivalem Džemfest, který si v letošním roce rovněž připomíná dvacetiny. Výtěžek z koncertu pomůže Nizkoprahovému klubu pro děti a mládež Rachot.

„Koncert proběhne ve středu 18. září od 19 hodin v Domě kultury Šumperk a my z něj máme obrovskou radost, protože Honza Ponocný je tak vytížený muzikant, že není jednoduché s ním dohodnout termín. Pokud máte pocit, že Honzu a jeho muziku neznáte, hluboce se mýlíte. Je to dvorní kytarista Melkyho Žbirky a skvělý hudební skladatel, jehož hudbu znáte ze seriálu Dabing Street nebo filmů Alice Nellis. Jeho projekt Circus Ponorka to je pokaždé nezapomenutelný hudební i lidský zážitek,“ říká ředitel Pontisu Miroslav Adámek.

Koncertem pro Rachot si mohou zkrátit čekání na svůj oblíbený festival příznivci Džemfestu, neboť Circus Ponorka je letos jeho předskokanem a zároveň vlastně benefiční záležitostí. „Moc si vážíme toho, že návštěvníci koncertu zakoupením vstupenky na tento koncert přispějí na vybavení našeho klubu.

Prostřednictvím tohoto koncertu chceme činnost Rachotu přiblížit širší veřejnosti, protože spousta lidí má stále o naší práci zkruslené představy,“ říká Honza Hruška z Nizkoprahového klubu pro děti a mládež Rachot. Vstupenky na koncert budou k mání už v létě v recepci Pontisu i v pokladně DK Šumperk.



## ROZHOVOR

**Petra Pospíšilová:**

**„Pečujících si nesmírně vážím, protože dělají veliké věci.“**

Výstavu fotografií, která bude poděkováním pečujícím rodinám, připravuje v letních měsících Denní stacionář Volba na Bohdíkuvské ulici. Jeho vedoucí Petra Pospíšilová se při každodenní práci setkává s lidmi, kteří naplno pracují a současně se rozhodli stát pečujícími, aby se postarali o své rodiče nebo prarodiče. I vy můžete dobré věci pomoci, když přispějete jakoukoli částkou na konto Pontisu a do zprávy pro příjemce napíšete heslo „Výstava stacionáře“.

**Jak jste se dostali k nápadu fotografovat seniory a uspořádat výstavu pro jejich pečující osoby?**

Ten nápad prostě přinesl život. V roce 2018 k nám přišla do služby paní Míša Vařeková, která má vystudovanou fotografii, a když jsme dělali jakékoli akce ve stacionáři, ona samozřejmě fotila. Se seniory jsme pak tak měli možnost pouštět si na obrazovce ty krásné fotografie a vzpomínat, jak jsme trávili zimu, co jsme dělali na jaře nebo v létě. Najednou jsme si uvědomili, že máme opravdu spoustu fantastických momentek. Slabší slovo pro ty fotografie nemám.

**Takže se vloudila myšlenka fotky vytisknout a vystavit?**

Míša fotila celý rok, máme stohy fotografií. Ten hlavní podnět s nimi něco udělat spus-

tily pečující rodiny. Jako sociální pracovník se s nimi setkávám a šlo mi hlavou, že je to velmi ohrožený druh lidí. Svěřují se nám se svými nejnítějnějšími problémy a pocity, žádají o radu. Jsou to většinou nenápadní lidé, ale mají obrovské srdce. Nesmírně si jich vážím. Na úkor svých potřeb pečují o svou mámu nebo tátu. Často své rodiče i finančně podporují. Pro mě to jsou velké věci. Říkám si, že pečujícím rodinám nikdo nepoděkuje, nikdo jim nedá zpětnou vazbu, že to, co dělají, je něco velikého. A tak mi vrtalo hlavou, jakou formou jim poděkovat?

**Jaké fotky to vlastně jsou?**

Ukazují seniory, ale ne jako staré, bezmocné lidi, závislé na péči, naopak šťastné seniory, kteří prožívají nějakou situaci, smějí se. Oni jsou totiž obrazem těch pečujících. Jsou senioři, kteří jsou našťavaní na celý svět, jsou zahořklí, setkávám je ve městě denně, v domě, v obchodech. Senioři, se kterými se setkávám v našich službách, mají obraz svých pečujících na své tváři. My máme šťastné, usměvavé lidi. To, že jsou nemocní, to je druhá věc. Oni jsou bohatí prožitkem, svým životem, tou péčí. Když jsem viděla reakce na ty naše fotky, měla jsem slzy v očích.

**Bude mít ta výstava nějaký název?**

Přemýšlím nad tím, ale zatím jsem nedošla k žádnému závěru. Možná by výstava mohla být nazvaná jednoduše – Portréty. Moje představa je, že každá ta fotografie by měla promlouvat. U každé fotografie by mohl být popisek ich formou, bude promlouvat: „Po-



**Petra Pospíšilová (2. ř. vpravo) a tým Denního stacionáře Volba dobíjejí baterky při společných zážitcích.**

dívej se, co jsem zažila.“ Životy našich klientů jsou strašně bohaté. Ti lidé mají spoustu vzpomínek, zažili válku, zažili spoustu jiných věcí. Máme tu lidi narozené v roce 1925, chodí do stacionáře a jsou to krásní lidé.

**Kdy chcete výstavu uspořádat?**

Právě hledáme dárcy, kterým se náš projekt zalíbí a podpoří ho. Moje představa je taková, že koncem září, když je ještě pěkně, připravíme vernisáž pouze pro pečující v komorním prostředí ve středisku Sever. Pak by výstava mohla provázet koncert Radky Fišarové, skvělé ženy a šansonierky, která

je naší patronkou. A vypadá to, že bychom mohli výstavu dostat i do Parlamentu ČR. Potom bych chtěla ty fotografie předat rodinám. Věk dožití se v Česku zvyšuje, bude se to týkat čím dál většího počtu lidí. Naši klienti mají štěstí, že mají rodiny, které se o ně postarají, pečují o ně a pečují výborně. Klobouk dolů. Nesmírně si jich vážím.

**Na realizaci výstavy můžete přispět na konto Pontis Šumperk o.p.s.. Číslo účtu: 115-7205550227/0100.**

## Galimatyáš našel zázemí u Pontisu a láká do nového kurzu



**Lucie Kučerová a Tereza Karlíková bodovaly poprvé s Pontisem divadelním představením Galimatyáše v rámci Festivalu rodiny.**

**„Kdo (si) hraje, nestárne!“ to je název nového kurzu pro všechny generace, který najdete v seznamu aktivit Univerzity volného času. Za touto nabídkou stojí Hudebně – dramatické centrum Galimatyáš, které našlo zázemí v suterénu budovy bývalé knihovny společně s Pontisem.**

„Budeme se setkávat každé úterý od 9 do 11 hodin v divadelním prostředí našeho Hudebně-dramatického centra Galimatyáš, které nově sídlí v suterénu budovy na ulici 17. listopadu 6 v Šumperku. První setkání plánujeme na 1. října,“ prozradila Tereza Karlíková z Galimatyáše. Spolu se

svou kolegyní Lucií Kučerovou se chce věnovat skupině 15 lidí, mužů i žen různého věku.

„Divadlo nabízí možnost setkávání. Se slovy skrze texty, s prostorem prostřednictvím jednání, a především s lidmi dialogem, který mezi nimi vzniká. Především však divadlo rozvíjí kreativitu každé osobnosti,“ shodují se obě zástupkyně Galimatyáše. Program jejich divadelních setkávání se bude odvíjet od témat jednotlivých účastníků skupiny. Bude-li chuť a vůle, může se nově vzniklá divadelní skupina na závěr i představit divákům.

## Generace jsme spojovali hned na dvou rodinných akcích

Festival rodiny uspořádal poprvé v květnu v zahradě Pontisu Dům pro osamělé rodiče s dětmi. O měsíc později připravil Pontis ve spolupráci s Domem kultury Šumperk a Šumperskou sportovní Geniální kolobkové odpoledne v Pavlínině dvoře.

Festival rodiny přilákal na zahradu Pontisu zástupce všech generací. Společně si užívali na zábavných stanovištích. Nejmenším se v novém divadélku přestavil spolek Galimatyáš, o muziku se postaral Kaya Cvrk a kapela Hills on Skies, nechyběla taneční

vystoupení nebo soutěž o nejlepší domácí chléb s pomazánkou.

Další sportovní rodinná akce pod názvem Geniální kolobkové odpoledne se pak uskutečnila v červnu v Pavlínině dvoře. Pontis tu reprezentovaly seniorky pod vedením Jany Pražákové, které přítomné nadchly ukázkami cvičení s flexibary. Dobrotu všem přítomným servírovala pontisová kavárnička Lalala. Oběma akcemi si Pontis připomínal své dvacáté narozeniny. Ty hlavní oslavy však vypuknou na podzim.

## Káčko uspořádalo konferenci a reprezentovalo Pontis na Majálesu

Akcí měsíce má za sebou Kontaktní centrum Krédo. Na sklonku letošního května se rozhodlo uspořádat konferenci na téma Kontakt se závislostí, která se setkala s velkým ohlasem. Zástupci takzvaného Káčka se také poctivě účastnili celého letošního Šumperského Majálesu.

Smyslem konference, kterou kontaktní centrum uspořádalo, bylo setkání zástupců organizací, které přicházejí do kontaktu s uživateli návykových látek, a otevření důležitých témat, která jednotlivé organizace při své práci řeší. „Konferenci hodnotíme jako velmi úspěšné setkání, při kterém se vytvořil prostor pro sdílení vzájemných zkušeností. Zazněly zde přínosné informace, atmosféra byla přátelská a všichni jsme se shodli na společném zájmu při práci s uživateli návykových látek,“ hodnotila konferenci vedoucí Kontaktního centra Krédo Hana Pospíšilová. Spolu se svými kolegy Tomášem Brablem a Martinou Fouskovou připravila setkání, kterého se zúčastnili zástupci Probační a mediační služby, Armády spásy, Úřadu práce Šumperk z odboru hmotné nouze, Městského úřadu Šumperk z oddělení sociálně právní ochrany dětí a prevence i oddělení sociální pomoci, obecně prospěšné společnosti Společně – Jekhetane a Charity Šumperk. V závěru setkání se otevřela velmi živá diskuse nad problematikou prevence u mladistvých.

Káčko letos také poprvé postavilo svůj stá-



**Konference, kterou Káčko připravilo, se zúčastnilo hned sedm organizací.**

nek na Šumperském Majálesu a vytvořilo tu klidovou zónu ve stylu Hard&Smart – preventivní a intervenční činnosti v prostředí nočního života a zábavy. „Chtěli jsme tu propagovat naše služby, případně nabídnout odborné poradenství i monitorovat užívání návykových látek mezi mladistvými,“ vysvětlila Hana Pospíšilová.

Letošnímu Šumperskému Majálesu patří také díky za malou dražbu, kterou uspořádal ve prospěch Nízkoprahového klubu Rachot. Peníze přispějí na další vybavení klubu.



**O zábavné dílničky byl na Festivalu rodiny velký zájem.**

## Vzácným hostem a hlavní hvězdou oslav Pontisu bude jeho patronka Radka Fišarová

Hlavním narozeninovým dárkem bude pro obecně prospěšnou společnost Pontis benefiční večer. Svou účast na něm přislíbila patronka společnosti - skvělá česká šansoniérka Radka Fišarová.

„Setkání s Radkou Fišarovou je vždycky milé a obohacující. Když jsme ji před pár lety oslovili, zda by nám chtěla pomáhat a stát se naší patronkou, vůbec neváhala. Pamatuji si, že tenkrát řekla, že přicházíme v pravý čas, protože právě myslela na to, že svou pomoc by chtěla směřovat k lidem seniorského věku,“ vzpomíná ředitel Pontisu Šumperk o.p.s. Miroslav Adámek.

Respektovaná česká šansoniérka i hvězda muzikálů přijala pozvání na slavnostní benefiční večer společnosti a vystoupí zde bez nároku na honorář. Seniorům tak významně pomůže už podruhé. Před dvěma lety výtěžek z jejího koncertu pomohl rozběhnout projekt zahradní terapie pro

seniory, který dělá radost uživatelům odlehčovací služby i denního stacionáře.

„Výtěžek z benefičního koncertu Radky Fišarové bychom rádi využili pro úpravy zahrady u denního stacionáře. Předem děkujeme všem, kteří si zakoupí vstupenku na tento koncert a podpoří dobrou věc,“ dodává vedoucí Denního stacionáře Volba Petra Pospíšilová.

Benefiční večer Pontisu s Radkou Fišarovou bude vyvrcholením oslav 20. výročí od založení společnosti. Uskuteční se ve čtvrtek 24. října ve velkém sále Domu kultury Šumperk. Bližší informace najdete postupně na stránkách [www.pontis.cz](http://www.pontis.cz).



Radka Fišarová je dáma českého šansonu i muzikálu a hrdá patronka Pontisu.

## Odlehčovací služba chce navýšit kapacitu a děkuje partnerům

Práce sociálních pracovníků je krásná a velmi potřebná, na druhou stranu je velmi psychicky i fyzicky náročná. Velkým zadostiučiněním a radostí je pro lidi pracující v sociálních službách ochota a zpětná vazba od jiných, kteří se rozhodnou přispět nezištně ke zlepšování těchto služeb sebemenší pomocí. Svě o tom ví vedoucí Odlehčovací služby Pontisu Eva Bartošová.



Druháci ze ZŠ Bludov navštěvují seniory v odlehčovací službě.

„V těchto dnech dělám všechno proto, abychom do budoucna byli schopni navýšit kapacitu odlehčovací služby na 12 osob,“ říká vedoucí odlehčovací služby Eva Bartošová. Ona i její kolegyně oceňují vstřícnost firem i jednotlivců, kteří se nezištně rozhodli seniorům pobyt v sociálních službách zpříjemnit. „Velké poděkování zasluží také paní učitelky i žáci Základní školy Bludov, kteří za námi docházejí do společenské místnosti a vždy mají pro seniory připraveno hezké vystoupení. Pro naše uživatele i pro nás to moc znamená. Jmenovitě bych chtěla poděkovat paním učitelkám Aleně Mikulo-

vé, Janě Schneiderové a Ivetě Šejnohové, které nás přijeli potěšit s druhou třídou asi 33 dětí,“ doplňuje Eva Bartošová.

Další velkou radostí byla letos na jaře pro seniory i sociální pracovníky pokračující spolupráce se společností Agritec. „Poděkování patří této společnosti a jejímu řediteli Antonínu Vaculíkovi za to, že podporují náš projekt zahradní terapie. I letos nám přivezli rostliny, které jsme sázeli do speciálních záhonů u nás v odlehčovací službě i v denním stacionáři. Moc si toho vážíme,“ děkuje Eva Bartošová.

## ROZHOVOR

Rachotáci:

„Nejde o to děti poučovat, snažíme se jim ukazovat, jak kriticky myslet.“

Nízkoprahový klub pro děti a mládež Rachot prošel za poslední dva roky neuvěřitelně pozitivní proměnou. Na svědomí to mají tři dospěláci, kterým děti neřeknou jinak než Lu, Peťo a Honzo. Vedoucí klubu Lubica Hanáková a její partáci Petra Janků a Jan Hruška mají jasnou vizi, za kterou jdou. Zároveň si uvědomují, že při své práci musejí stále zjišťovat, co tvoří svět dnešních dětí a neustále se vzdělávat.

**Z čeho máte radost v posledním období, co se vám v klubu podařilo?**

Honza: Těžko se na to odpovídá. Řekl bych, že poslední půlrok jsme schopni formulovat, jaký by ten klub měl být. Máme ho zažitý, víme, co nabízíme, co je naše silná stránka a co těm děčkám můžeme poskytnout, a co naopak ne. Myslím, že prostor klubu je srozumitelnější, než byl.

Peťa: Když sem přijde nové dítě, rychle pochopí, jaké to tady je. Dokáže vycítit tu atmosféru, nemusíme mu složitě vysvětlovat nějaké principy. Dokáže to odporovat, vnímat.

**Co v poslední době řešíte s dětmi nejčastěji?**

Lu: Není to tak, že by každý den přišel někdo a řekl: „Já mám tady ten problém.“ Problémy prosakují z každodenního života. My je vnímáme. Dítě s něčím přijde a ani si to neuvědomuje. S něčím se potýká, něco by mohlo změnit, na něčem by mohlo pracovat. Ty děti nějak žijí a to, že by mohly něco změnit, přichází z interakce s ostatní-

mi dětmi a s námi. Ale ojedinele i přijdou samy, hlavně ty starší, že chtějí něco řešit.

Peťa: To, co asi nejvíce probíráme, jsou vztahy. Vztahy ve škole i vztahy doma. Zjišťujeme třeba, že dnešní děti neví, co je to mít nejlepšího kamaráda.

Lu: To je pravda. Oni dnes neznají tu hodnotu „nejlepší kamarád“.

**Dospělí dnes mají málo času na sebe a vztahy a na těch dětech se to projevuje?**

Lu: Je to tím způsobem života. Dnešní děti jsou zvyklé komunikovat přes sociální síť a různé další komunikační technologie, ale v reálném kontaktu jim o moc nejde. Neumí se seznámit.

Peťa: Je to tak, neptají se třeba jeden druhého na jméno. Hrají si tu třeba celý den a používají místo jmen slova „ten“ nebo „on“.

**Vzpomenete si na situaci, kdy jste odešli s dítětem něco řešit do Mimoprostoru (prostor určený k rozhovorům a sdílení v klidu bez přítomnosti ostatních - pozn.)?**

Honza: Včera byl klub určen mladším dětem, ale přesto přišel starší kluk a měl zájem si sednout venku na zídku a probrat se mnou to, co se většinou odehrává v Mimoprostoru. Povíдали jsme si docela o vážných věcech, které se týkaly vztahů, zkušenosti s drogami i první brigády, kterou si sám sehnal. Těch témat padlo během půlhodiny moc.

**Nápad začít dělat besedy a osvětu kolem sociálních sítí přišel takto přes děti?**

Honza: Když děláš s dětmi, musíš se neustále informovat o tom, co tvoří jejich svět. Jednak sleduješ, co je zajímavá a potom se v tom vzděláváš, zjišťuješ různé věci. Vytvoříš si nějakou hypotézu a na základě toho tě napadne, co by bylo v rámci primární prevence dobré pro ty děti udělat.



Tým Rachotu: Honza, Lu a Peťa zve všechny srdečně na Koncert pro Rachot a děkuje předem za podporu. (info o koncertu na str.1)

**Co děláte na těch vašich besedách, ukazujete plusy a mínusy sociálních sítí?**

Lu: My si povídáme na téma Mediální výchova aneb „Dvakrát měř a jednou klikni“. Honza: Vyhýbáme se slovu přednáška, děláme komunikativní, interaktivní semináře. Děcka s námi sdílejí to, co zažívají na internetu.

Peťa: Největší téma, které máme teď, je Youtube. Přibyl nám taky Tik Tok. Na zkušenosti dětí nějak reagujeme a dáváme jim informace. Snažíme se pak dávat ty informace do kontextu, aby si děti uvědomovaly důsledky svých rozhodnutí a toho, co udělají.

Honza: Reflektujeme ten jejich život v internetovém světě a dáváme jim zpětnou vazbu, jak tento svět utváří jejich životy.

Peťa: Nechceme poučovat nebo zakazovat. Ta naše snaha má spíš vést k nějakému kritickému náhledu. Ve smyslu, když na internetu objevím něco, co tam nepatří, tak co s tím mohu dělat.

Honza: Vždycky jim říkám, že je nejdeme učit, ale ukázat jim, jak se dá nad těmi věcmi přemýšlet. Nejdeme je strašit. Učíme je kriticky myslet a dávat si věci do souvislosti.

Lu: Ti dav to dělají způsobem, který je pro děti poutavý, zajímavý, bezpečný a myslím, že právě proto mají úspěch.

**Pontis se rozhodl v rámci oslav svých dvaceti podpořit Rachot koncertem. Výtěžek ze vstupného poputuje do vašeho klubu. Jak ty peníze hodláte využít?**

Lu: Máme jeden větší cíl. Naše děti by si moc přály, abychom tady měli nějaký kuchyňský kout, kde bychom mohli společně vařit a péct. Ty peníze bychom využili jako příspěvek ke splnění tohoto jejich snu. Pokud by ta částka byla nižší, využili bychom ji k dokoupení bubnů do Mimoprostoru.

Honza: Chceme nejen pracovat tak, aby to bylo pro děti atraktivní, chtěli bychom atraktivní i ten prostor, ve kterém se s dětmi scházíme. Na koncert se moc těšíme.

## ZAJÍMAVOST: V zimě běhá běžkařské maratony a v létě se stará o „Bludovské moře“.

Václav Riedl:

„Když mě všechno bolelo, věděl jsem, že nemůžu zůstat doma.“

S běžkami prý začal ve svých čtyřiceti letech, a i když dnes už je mu jedenkrát tolik, bez sportu a činnosti si svůj život nedokáže představit. Václav Riedl říká, že se letos rozloučil se závody, a rozloučil se krásně. V letošní zimě byl nejstarším závodníkem populární ski tour Jelyman, kde v závodech na 20 kilometrů skončil druhý. V létě také nezahálí, roky se už stará o koupaliště Vlčí důl v Bludově a říká, že nejlepšími hygieniky – kontrolory jsou pro něj pulci a užovky. Když se v bludovském kou-

pališti drží, ví, že je voda čistá, a to znamená, že svou práci dělá dobře. Ve svém věku také ví, že těžkým chvilám a nepříznivému osudu se člověk nesmí poddat. Po těžkém úrazu a několika operacích se dokázal dostat zpět do kondice. A jaký je jeho recept na těžké chvíle? „Když mě všechno bolelo, věděl jsem, že nemůžu zůstat doma. Kdyby zůstal ležet, bolelo by to ještě víc. Miluji zimu, ale aktivní jsem i v létě, starám se o koupaliště ve Vlčím dole v Bludově. Je to moje Bludovské moře. Když mi bylo ouvej, to koupaliště mě nutilo vstát a jít ude-lat, co jsem slíbil. Celý den jsem chodil se sekačkou a sekal trávu. A večer jsem byl tak unavený, že jsem rychle usnul a dobře spal, takže v noci jsem zase žádnou bolest necítil. To je můj recept,“ říká Václav Riedl.



Václav Riedl – nejstarší účastník letošní populární ski tour Jelyman.

## Ze života Pontisu



Seniory v odlehčovací službě navštěvují děti a učitelky z bludovské základní školy.



Tým Káčka se poprvé účastnil Šumperského Majálesu.



Seniorky pod vedením Jany Pražákové bodovaly v Pavlínině dvoře s flexibary.



První zahradní Festival rodiny se vydařil.

# SPORTOVNÍ HRY PRO SENIORY

ZAHRA  
STARÉ  
KNIHOVNY  
ŠUMPERK  
(17. LISTOPADU 6)



12. září 2019 od 10.00 hodin

### PROGRAM:

Sportovní a kreativní aktivity, trénování paměti a spousta překvapení.

K tanci a poslechu hraje V + H Retro.

Občerstvení v režii Kavárničky Lalala (langoše, klobásky, káva, čaj...).

V případě dotazů kontaktujte:

Tereza Moravcová tel. 605 103 380, e-mail: moravcova.tereza@pontis.cz.

## UNIVERZITA VOLNÉHO ČASU

volnočasové aktivity září 2019/červen 2020

Ročník a věková skupina	PO	10:00 - 12:00	PONTIS Šumperk o.p.s., M. 11. listopadu 6	40 Kč	Edita Moravcová
Ročník a věková skupina	PO	10:00 - 12:00	PONTIS Šumperk o.p.s., M. 11. listopadu 6	40 Kč	Jan Hradec
Ročník a věková skupina	PO	10:00 - 12:00	PONTIS Šumperk o.p.s., M. 11. listopadu 6	40 Kč	Renata Moravcová
Ročník a věková skupina	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	40 Kč	František Šimánek
Ročník a věková skupina	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	40 Kč	František Šimánek
Ročník a věková skupina	PO	10:00 - 12:00	PONTIS Šumperk o.p.s., M. 11. listopadu 6	40 Kč	Renata Moravcová
Alpa pro děti, 10 a nadol	PO	11:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Číslo 1 a 2a	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	Jana Procházková
Kdo má hrát, hraje	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	Renata Moravcová
Číslo 1 pro seniory 1a a 1b	PO	10:00 - 12:00	PONTIS Šumperk o.p.s., M. 11. listopadu 6	30 Kč	Jana Procházková
Číslo 1 pro seniory 2	PO	10:00 - 12:00	PONTIS Šumperk o.p.s., M. 11. listopadu 6	30 Kč	Jana Procházková
Výhledy	PO	10:00 - 12:00	PONTIS Šumperk o.p.s., M. 11. listopadu 6	30 Kč	Renata Moravcová
Ročník a věková skupina	PO	10:00 - 12:00	PONTIS Šumperk o.p.s., M. 11. listopadu 6	40 Kč	Edita Moravcová
Zábavní a vzdělávací aktivity	PO	11:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Zábavní aktivity	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	Jana Procházková
Alpa 1	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 2	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 3	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 4	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 5	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 6	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 7	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 8	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 9	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 10	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 11	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 12	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 13	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 14	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 15	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 16	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 17	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 18	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 19	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 20	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 21	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 22	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 23	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 24	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 25	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 26	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 27	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 28	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 29	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 30	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 31	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 32	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 33	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 34	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 35	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 36	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 37	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 38	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 39	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 40	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 41	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 42	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 43	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 44	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 45	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 46	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 47	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 48	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 49	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 50	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 51	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 52	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 53	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 54	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 55	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 56	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 57	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 58	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 59	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek
Alpa 60	PO	10:00 - 12:00	Společnost aktivních seniorů, Termovizní 5	30 Kč	František Šimánek

Více informací poskytnete Tereza Moravcová 605 103 380, moravcova.tereza@pontis.cz.  
Permanently na jednotlivé aktivity se kupují na recepci společnosti PONTIS Šumperk o.p.s. 17. listopadu 6 od 3. 8. 2019.  
Kurz bude otevřen při minimální obsazenosti tří osob.