

Milí členové,

léto je za dveřmi, počasí se pomalu, ale jistě obrací v letní a nás čekají prázdninové měsíce, kdy bude provoz Centra samostatného života POV i program akcí umírněn, protože nás i vás čekají dovolené. Prosím, věnujte pozornost informacím o letním provozu kanceláře a zapište si do kalendáře akce, na kterých se můžeme společně potkat. Přejeme vám pohodové léto se spoustou příjemných zážitků.

HVĚZDA 2025

43. ročník Sportovního setkání (nejen) vozíčkářů se uskuteční v sobotu 30. srpna. Jejímu přesnému programu a sportovním disciplínám se budou věnovat další Noviny POV, které vyjdou v polovině července. Informace budeme také postupně zveřejňovat na webu www.pov.cz.

Na HVĚZDU se však můžete přihlašovat už nyní, a to telefonicky (224 826 078, 736 485 859) nebo e-mailem na frankova@pov.cz. Účastníkům z Prahy a blízkého okolí nabízíme možnost dopravy upravenými mikrobusey. Požadavek na ni poznamenejte při přihlašování. Budeme rádi, pokud vezmete na Hvězdu své kamarády a blízké.

VOLNOČASOVKY 2025

Účastnický poplatek je 50,- Kč na osobu. U akcí, na které bude třeba pořizovat materiál nebo jiné potřeby, se může účastnický příspěvek zvýšit. Vše oznámíme předem, na místě vás nic nepřekvapí. Pozor, k účasti je třeba se včas **přihlásit** (telefonicky, nebo na e-mailovou adresu mala@pov.cz), ideálně týden před konáním. Kapacita akcí je omezená, proto doporučujeme přihlášení neodkládat. **Individuální dopravu na volnočasovky si účastníci organizují sami, případně větší skupiny mohou požádat o koordinaci Věru Malou.** **Pokud na některou z akcí požadujete zajištění dopravy, pak se musíte přihlásit minimálně s týdenním předstihem.** (Pokud týden před akcí nebude požadavek na dopravu, bude rezervovaná doprava zrušena.) Změna programu VOLNOČASOVEK 2025 je vyhrazena. O posunech termínů budeme informovat přihlášené telefonicky a současně případné změny zveřejníme na webových stránkách www.pov.cz ve složce VOLNOČASOVKY. Možnost účastnit se programu není vázána na členství v organizaci, ale členové POV mají v účasti přednost.

VOLNOČASOVKY ČERVENEC A SRPEN

Program VOLNOČASOVEK 2025 na letní měsíce nebude nabitý tak, jak jste zvyklí. Vycházíme ze zkušeností minulých let, kdy volnočasové akce nebyly tak obsazené. Do vašich i našich programů promlouvají dovolené a pobyty mimo Prahu. Nicméně, Vycházky bez bariér a pravidelné jógové protažení si nenecháme vzít a budeme se na vás u pohybově laděných akcí těšit.

VYCHÁZKY BEZ BARIÉR - toulky zajímavými a přístupnými místy Prahy.

Na prázdniny jsme pro vás připravili **vycházku na PALMOVKU s průvodkyněmi Terezou, Kateřinou a Věrou.**

Druhá z letošních zbrusu nových vycházek, tentokrát po Palmovce a Libni, nás provede moderní zástavbou i historickou částí této pražské čtvrti. Od centra Nová Palmovka se vydáme okolo probíhající rezidenční a kancelářské výstavby k Velkému mlýnu, kde nás čeká občerstvení a odpočinek. Těšit se můžete i na informace o Zámeckém pivovaru, Paláci Svět či Divadle pod Palmovkou.

Sejdeme se u metra Palmovka 13:30, vycházku zakončíme v 16:30 tamtéž.

středa 9. července, 13:30 - 16:30

Na konci července vás již tradičně zveme **na vycházku do ZOO PRAHA.**

Čeká vás kvíz – Kdo se v ZOO letos narodil?

TANA SEVERNÍ, JESPÁK BOJOVNÝ nebo NESYT BÍLÝ. Kde je v ZOO můžeme potkat?

Sraz účastníků je v 10:30 před hlavním vstupem do zahrady. Závěr si můžete přizpůsobit, ale organizované ukončení akce plánujeme v 15:30 opět u hlavního vstupu.

středa 30. července, 10:30 - 15:30

JÓGA ONLINE – dechová a relaxační cvičení pod vedením zkušené lektorky.

Cvičení je přizpůsobeno sedícím. Předvádí-li lektorka pohyb, který vám vaše fyzické schopnosti neumožňují, je možné jej provést v omezeném rozsahu, nebo si cvik pouze představovat. Potkáme se na platformě Google Meet, odkaz zveřejníme na www.pov.cz, přihlášeným odkaz zašleme mailem. Prosíme, přihlaste se klikem na odkaz přibližně 3 minuty před začátkem. Do lekce bude možné vstoupit nejpozději 10 minut po jejím začátku!

úterý 26. srpna, 15:00 - 16:15, odkaz: <https://meet.google.com/aie-gyev-afo>

LETNÍ PROVOZ

V červenci a v srpnu bude kancelář Pražské organizace vozíčkářů otevřena od pondělí do středy.

Vzhledem k vytíženosti a práci v terénu prosíme všechny klienty, aby si svoji návštěvu v kanceláři POV domluvili s konkrétním pracovníkem předem. Děkujeme za pochopení.

KANCELÁŘ PRAŽSKÁ ORGANIZACE VOZÍČKÁŘŮ, BENEDIKTSKÁ 688/6, 110 00 PRAHA 1

telefonické spojení: 224 826 078, 224 827 210, 736 485 859, e-mail: info@pov.cz

www.pov.cz, www.presbariery.cz