



Senioři

Zpravodaj Domu PORTUS

LISTOPAD 2009

ROČNÍK VIII. | CENA 10 Kč | VYDÁVÁ ŽIVOT 90, o. s.

Blíží se předvánoční doba,

kdy se každý těší na zvláštní atmosféru svátků klidu a míru.

Jsou však mezi námi starší lidé, kteří zůstali sami a o to intenzivněji prožívají o Vánocích pocity beznaděje.

Starší a zdravotně postižení lidé zůstávají tradičně mimo zájem společnosti. Osamělost, městská anonymita a nezájem okolí vyvolává těžké depresivní stavy. Právě pro tyto lidi pořádá občanské sdružení ŽIVOT 90 každoročně **Vánoční projížďku Prahou**. Ta letošní se koná 12. prosince 2009 od 12:00 do 19:00 hodin. Zájemci se mohou hlásit v recepci Domu PORTUS (mimo sobotu a neděli) od 8:30 do 16:30 hodin v době od 3. listopadu do 25. listopadu. Hledáme dobrovolníky (průvodce nebo asistenty), kteří mohou poskytnout doprovod a oporu.

Dobrovolníci se mohou hlásit v recepci Domu PORTUS, telefonicky: 222 333 555, nebo u pí Jany Ivančové na telefonu: 222 333 514, email: jana.ivancova@zivot90.cz.

Naděje

Děti a vnoučata milujeme. Věnujeme se jim a občas je cepujeme pro blaho jejich, společnosti i radost svou, rodičovskou a babiččí.

Nejlepší je vychovávat při činnosti, v akci. Což vědí také pořadatelé turistického pochodu pro všechny generace, který se jmenuje Šárecký okruh. Šest kilometrů podzimně se barvící Šárkou, kolem kostelíka sv. Matěje, vzhůru dolů lesem i pěšinkami. Cestou zábavné úkoly a soutěže a hlavně: obrovská příležitost pro rodinná družstva. Složena například z dvou dětí, dědečka a mámy, tatínka (jako koně pro batole), dvou školáků a tety – studentky (maminka doma vaří). Nebo družstvo tří dvanáctiletých kluků (doprovod přece už nepotřebují).

Zdolávání překážek, přeskakování potoka, hledání pokladu i poznávání turistických značek – všude je potřeba spolupráce celého týmu. „Jó, líbilo se nám to...“ shodují se u cíle malí i starší. A představte si: všechny děti dostanou medaili na barevné mašli! (Jen pozor, abychom klukům nedali růžovou!) Odměnu si děti ze záplavy drobností mohou vybrat samy.

Tak tohle je zkouška – někdo oběma ručkama nabírá balonky, propisky, omalovánky, lízátka a dospěl se nestačí divit. Tohle je naše dítě? Někteří krotí, nechtějí hamounky, jiní ne.

Když vybízíme holčičku, která si po dlouhém zvažování vybrala jedinou hračku, špitne: „Já už přece mám“. Její maminka pokývne na souhlas. Tahle maminka má opravdu naději.

Helena Volavková



Sekce dobrovolníků a aktivizačních programů

VLASTIVĚDNÉ VYCHÁZKY

S Jirím Šlechtou (220 802 267)

- Neděle 1. listopadu **HRADČANSKÉ PALÁCE A KOSTELY**
Sraz ve 14:00 na tramvajové zastávce č. 22 – Pohořelec.
- Neděle 8. listopadu **PRAŽSKÝM SEMMERINGEM DO ŘEP
– KLÁŠTER BOROMEJEK**
Sraz ve 14:20 u pokladny č. 2 – Praha Hl. nádraží.
- Neděle 15. listopadu **Z ŘEPORYJÍ PŘES KRTEŇ DO ZLIČINA**
Sraz v 8:30 u pokladny žel. stanice Praha Smíchovské nádraží.
- Neděle 22. listopadu **VYŠEHRADESKÝ HŘBITOV A SLAVÍN
– VÝZNAMNÉ OSOBNOSTI**
Sraz ve 14:00 na nástupišti stanice Vyšehrad – trasy metra C.
- Neděle 29. listopadu **HISTORIE USEDLOSTÍ HERCOVKA, KUCHYŇKA, ROKOSKA
A BULOVKA V LIBNI**
Sraz ve 14:00 na nástupišti stanice Nádraží Holešovice – trasy metra C.

S Jaroslavou Janouškovou

- Středa 11. listopadu **PRAŽSKÉ MOSTY I. ČÁST**
Sraz ve 14:00 na tramvajové zastávce č. 7, 17 – Výtoň.
- Neděle 25. listopadu **PRAŽSKÉ MOSTY II. ČÁST**
Sraz ve 14:00 u Rudolfina – pomník Josefa Mánesa.

Se Stáňou Bůchovou

- Neděle 15. listopadu **VYCHÁZKA KOLEM MILÍČOVA DOMU NA ŽIŽKOVĚ A JEHO
OKOLÍ ZA VÝZNAMNOU OSOBNOSTÍ PŘEMYSLA PITRA**
Sraz ve 14:00 na tramvajové zastávce 5, 9, 26 – Olšanské náměstí.



**DŮM PORTUS – recepce 222 333 555-7
Ulice Karolíny Světlé 18, 110 00 Praha 1**

KULTURNÍ PROGRAMY V LISTOPADU 2009

(Vstupné na každý pořad 20 Kč)

- | | | |
|-----------------------|-------|--|
| Středa 4. listopadu | 10:00 | SETKÁNÍ SBĚRATELŮ
„Jak dál – budeme pokračovat?“
Vede H. Volavková
Místnost reminiscence |
| Čtvrtek 5. listopadu | 14:10 | ZDRAVOTNÍ SAMOOSLUHA
„Vše o užitečnosti medu“ – Dr. M. Peroutka, CSc.
„Babské rady a jejich využití“
Vede Lída Vladyková
Sál Dřevák |
| | 16:30 | FILATELISTÉ
Přednáška Ing. V. Vanička a Mgr. J. Marečka:
„Zahraníční aktivity Svazu čes. filatelistů
včetně ukázek filatelistické dokumentace“
Sál Dřevák |
| Neděle 8. listopadu | 14.00 | KONCERT HELIGÓNEK
Sál Dřevák |
| Středa 11. listopadu | 10:00 | TVŮRČÍ PSANÍ A HRÁTKY S ČEŠTINOU
„Zasutá vzpomínka“
Vede H. Volavková
Reminiscence |
| | 14:00 | POVÍDÁNÍ O PRAZE
„Vrcholná gotika“
Přednáší Ing. Alena Štěpánová
Sál Dřevák |
| Čtvrtek 12. listopadu | 14:10 | KULTURNÍ KLUB JANY HIMMLOVÉ
„Český stát a Evropa v 17. století“
Sál Dřevák |
| Pátek 13. listopadu | 10:30 | MALÝ PRŮVODCE DĚDICKÝM ŘÍZENÍM
Setkání s právníky na téma dědění
Michaela Elbrsová
Místnost: Koutek
Vstup zdarma |
| Středa 18. listopadu | 10:00 | KLUB ZRALÉ ŠVESTKY
„O darování, dárčích, přijímání i odmítnutí“
Připravila H. Volavková
Reminiscence |

- Čtvrtek 19. listopadu 14:10 **CESTOVATELSKÝ KLUB**
„Co daly Evropě Řecko a Řím...“
Přednáší Věra Moosová
Vede Drah. Pfauová
Sál Dřevák
- Středa 25. listopadu 10:00 **PORADNA K REMINISCENČNÍ ČINNOSTI**
„Co lépe, co jinak, co začít, co ukončit...“
za účasti věrných klientů a kolegů,
které zve Helena Volavková
- Čtvrtek 26. listopadu 14:10 **KOMPONOVANÝ POŘAD**
„Zámecké zahrady a parky“
Přednáška, obrázky RNDr. Jana Möllerová
Sál Dřevák

► NORDIC WALKING – VYCHÁZKA S CVIČENÍM – DO ŠÁRKY

V sobotu 21. 11. 2009 – Sraz v 10:40 hod. na stanici autobusu 160, Dejvická (odj. 10:50)
S sebou: hůlky N.W. (možno i bez nich), pohodlné boty s měkkou, ohebnou podrážkou,
batoh na záda!, (nepromok. oděv). (V případě sněhu možno BĚŽKY).
Kontakt: jarkari@seznam.cz, 777 046 769, 212 240 383.

► HLEDÁME

Hledáme dobrovolnou lektorku břišních tanců. Zájemci, prosím, hlašte se u pí Jany Ivančové na telefonu: 222 333 514, email: jana.ivancova@zivot90.cz

► HURÁ NA KOLA

Od ledna 2010 bychom rádi otevřeli nový kurz pro cyklisty. Zájemci, hlašte se v recepci Domu PORTUS, telefonicky: 222 333 555 nebo u pí Jany Ivančové na telefonu: 222 333 514, email: jana.ivancova@zivot90.cz

► INTERNETOVÁ KAVÁRNA PRO SENIORY

1. patro Domu PORTUS • Otevírací doba: Čt a Pá 9:00–16:00
10 vysoce výkonných počítačů s LCD monitorem.
V případě nesnáží pomoc odborného lektora přímo v kavárně.



SENIOR BAZAR ŽIVOTA 90, o. s.



Byl založen na základě zkušeností získaných z fungujících charitativních obchůdků ve Velké Británii.

Vše, co v našem obchodě najdete, pochází výlučně z darů.

Zakoupením jakéhokoliv předmětu přispíváte na provoz služeb Domu PORTUS. **DĚKUJEME.**

S velkou vděčností přijímáme čisté pěkné pánské, dámské i dětské oblečení, módní doplňky, bižuterii, sklo, porcelán, keramiku, bytový textil, obrazy, CD, knihy (angl., fr., něm.). Prosíme všechny dárcy, aby přinášeli věci v taškách.

Karolíny Světlé 18, Praha 1, tel.: 222 333 561

Prodejní doba: pondělí – čtvrtek: 9:00 – 17:00 (prodej a sběr šatstva),

pátek: 9:00 – 16:00 (pouze prodej šatstva)

Kontaktní osoba: Marcela Kamererová, tel.: 222 333 561

SERVIS A SLUŽBY PRO VEŘEJNOST



Možnost objednání autodopravy pro seniory

1 km pro osoby starší 60 let, které jsou držitelem průkazu ZTP a pro držitele ZTP-P (může být i mladší)	10,00 Kč
1 km pro osoby starší 60 let	12,00 Kč
1 km pro ostatní osoby	14,00 Kč
Čekání	2,- Kč / minuta
Přistavení vozu (oblast hl. m. Praha)	60,00 Kč
Přistavení vozu (mimo oblast hl. m. Praha). Zde se počet km účtuje od hranice hl. m. Prahy a cesta se účtuje tam i zpět.	14,- Kč/km + 60,- Kč přistavení (při převozu nákladu bude účtováno 15,- Kč + 60,- Kč přistavení)

V případě zájmu o autodopravu kontaktujte recepci Domu PORTUS na tel.: 222 333 555 – Po–Pá 9:00–16:00 hod.

UNIKÁTNÍ VÝSTAVKA: AUTOGRAMY JIŘÍHO HANIBALA

v hale v přízemí a v 1. patře Domu PORTUS

Prohlédněte si při provozu kromě So, Ne.

DIVADLO **90**
 U VALŠŮ

PROGRAM *listopad 2009*

Vstupenky: 150,- Kč / pro členy Ž90 100,- Kč • Karolíny Světlé 18, Praha 1, Dům PORTUS
 Pokladna a rezervace: 222 333 555 l. 512 • Pokladna otevřena v pracovních dnech od 8:00 do 15:30
 a hodinu před začátkem představení • E-mail: dana.pekova@zivot90.cz (rezervace) • www.zivot90.cz

St 4. 11. **Dvě na jednoho**
 16:00 Yvonne Přenosilová a Jana Chládková s hostem

Po 9.11. **Manžel pro Opalu**
 15:30 John Patrick

Út 10. 11. **Stará láska nerezaví III.**
 16:00 Richard Adam s hostem

St 11. 11. **Benefice – Arnošt Lustig**
 16:00 Připravil: Jiří Flutka

Čt 12. 11. **Kontrola nemocného**
 15:30 Vlastimil Venclík

Po 16. 11. **Perly světové operety**
 16:00 Lubomír Havlák

St 18. 11. **Milostná tajemství**
 16:00 A. Strindberg, V. Brjusov, R. de Obaldia

Čt 19. 11. **Koncert muzikálových melodíí**
 17:00 Erik Bezdíček a Zuzana Vernerová

St 25. 11. **Kontrola nemocného**
 19:00 Vlastimil Venclík

Čt 26. 11. **Manžel pro Opalu**
 16:00 John Patrick

Po 30. 11. **Módní přehlídka (NKF)**
 14:30


Manžel pro Opalu

Kontrola nemocného

Změna programu vyhrazena



Krizová pomoc a poradenství

TELEFONICKÁ KRIZOVÁ POMOC SENIOR TELEFON ŽIVOTA 90

Cítíte se opuštěni, potřebujete si popovídat, ztratili jste chuť do života, zemřel vám partner, je vám smutno, potřebujete se poradit, ubližují vám lidé, úřady, prožíváte jinou těžkou životní situaci?

Nezúšťávejte se svým trápením sami!

OBRAŤTE SE NA NÁS

SENIOR TELEFON – KRIZOVÁ A PORADENSKÁ LINKA POMOCI SENIORŮM

800 157 157

VOLEJTE 24 HODIN DENNĚ ZDARMA

e-mail: seniortelefon@zivot90.cz

Co je sociální služba TKP – Senior telefon?

Senior telefon je sociální služba telefonické krizové pomoci (tkp) – linka důvěry zaměřená na pomoc a podporu uživatelů seniorů a osob pečujících o seniory.

Je jedinou bezplatnou linkou krizové pomoci a poradenství v ČR pro uživatele seniory s nonstop provozem. Na Senior telefon se obracejí uživatelé z celé ČR.

Jakou pomoc Senior telefon nabízí?

Především telefonickou krizovou pomoc.

Doprovázení uživatelů seniorů v dlouhodobé krizové situaci.

Podporu osob pečujících o uživatele seniory.

Sociální poradenství.

Poradenství v oblasti domácího násilí.

Podpurnou péči psychiatrickým klientům.

S jakou problematikou se na Senior telefon uživatelé/ky obracejí?

Jedná se o široké spektrum sociálních problémů, které mohou nastat během stáří člověka od nejvážnějších až po běžné lidské problémy. Je to zejména:

- samota
- mezigenerační vztahy
- obavy, smutek
- zdravotní stav
- ztráta blízké osoby
- rady a informace v sociální a právní problematice
- týrání, zneužívání
- domácí násilí
- suicidální tendence atd.

Jakým uživatelům/kám poskytuje pomoc telefonická krizová pomoc Senior telefon?

Uživatelům seniorům v krizové životní situaci.

Uživatelům seniorům ohroženým zdravotními, sociálními a kriminálními riziky.

Rodinám uživatelů seniorů, jejichž člen se ocitne v těžké životní situaci.

Osobám pečujícím o uživatele seniory.

Široké veřejnosti, která se náhodně stane účastníkem pomoci uživateli seniorovi.

Dalším subjektům poskytujícím služby uživatelům seniorům.

Principy práce s uživateli:

Sociální pracovníci/ce Senior telefonu nabízí formy pomoci od telefonické krizové pomoci, doprovázení až po sociální poradenství.

Pomoc v krizi spočívá především v poskytnutí podpory uživatelům a jejich zplnomocnění k vlastnímu řešení jejich problému.

Sociální služba telefonické krizové pomoci je anonymní.

Sociální pracovníci/ce Senior telefonu jsou povinni zachovávat mlčenlivost.

INFORMAČNÍ A PORADENSKÉ CENTRUM

pro seniory a jejich blízké

- informace z Domu PORTUS
- přehled poskytovatelů sociálně zdravotních služeb
- informace ze sociální oblasti
- informace z oblasti zdraví
- informace o vzdělávání seniorů
- nabídka divadel, kin, výstav, přednášek, vycházek a jiných akcí
- nabídka cvičení a plavání pro seniory
- nabídka cestování
- osobní inzerce pro seniory

JAK: osobně, telefonicky, písemně (v případě potřeby navštěvujeme klienty v jejich domácím prostředí – lokalita: Praha a okolí)

KDE: přízemí Domu PORTUS, Karolíny Světlé 18, 110 00 Praha 1

telefon: 222 333 500, **fax:** 222 333 999

e-mail: poradna@zivot90.cz

Provozní doba:

po, st	9:00 – 12:00	13:00 – 16:00
út, čt	9:00 – 12:00	–
pá	zavřeno	zavřeno

SOCIÁLNÍ PORADNA

Poradna je určena seniorům, kteří potřebují řešit naléhavý nebo déle trvající sociální problém. Nabízí podporu osobám, které pečují o těžce nemocné seniory a které hledají informace a pomoc. Zabývá se problematikou týrání a špatného zacházení. Nabízí pomoc při orientaci v sociálních službách a dávkách.

Poradenství je bezplatné a zachovává soukromí klienta při řešení jeho citlivých záležitostí.

KDO: porady poskytuje Julia Městková – sociální pracovnice

JAK: bezplatně, osobně po objednání na Senior telefonu 800 157 157

KDY: v pondělí od 13:00 do 16:00 hodin a ve čtvrtek od 9:00 do 12:00 hodin
(další dny dle dohody)

KDE: přízemí Domu PORTUS – Poradna, Karolíny Světlé 18, 110 00 Praha 1

▶ PRÁVNÍ PORADNA PRO SENIORY

V občanském právu radíme zejména

- převod vlastnického práva (smlouvy kupní, darovací, náležitosti smluv)
- zrušení a vypořádání spoluvlastnictví (dohodou či soudní cestou)
- dědické právo, dědění ze zákona, náležitosti platnosti závěti, podmínky vydědění
- vymáhání pohledávek
- vzory soudních žalob

V oblasti rodinného práva

- možnost rozvodového řízení
- způsob vypořádání majetku v manželství a v době po rozvodu
- řešení bytové otázky spolunájemníků po rozvodu

Všeobecné otázky bytového práva

- nájem
- družstevní nárok k bytu
- soukromé vlastnictví k bytu a nemovitosti

Konzultace při spáchání trestných činů

Ověřování podpisů

KDO: porady poskytuje JUDr. Josef Franc – advokát

JAK: osobně po objednání na Senior telefonu 800 157 157

KDY: v úterý a ve středu od 9:00 do 16:00 hodin (v naléhavých případech i bez objednání)

KDE: přízemí Domu PORTUS – Poradna, Karolíny Světlé 18, 110 00 Praha 1

Za každou poradou: příspěvek 250 Kč, pro klienty v sociální tísní zdarma.

▶ PSYCHOLOGICKÁ A MEZIGENERAČNÍ PORADNA

Bezplatné poradenství při řešení naléhavých a neodkladných situací, které se dotýkají rodinných vztahů. Psychologicko-sociální poradenství pro mezilidské vztahy v širší rovině (sousedské, přátelské vztahy, aj.), aktivní pomoc při urovnávání konfliktů v mezilidských vztazích, krizová intervence, aktivní a rychlá pomoc při jakémkoli problému v oblasti mezilidských vztahů, rodinná terapie.

KDO: porady poskytuje PhDr. Jana Pilátová – psycholog

JAK: bezplatně, osobně po objednání na Senior telefonu 800 157 157

KDY: pondělí od 9:00 do 12:00 hodin

KDE: přízemí Domu PORTUS – Poradna, Karolíny Světlé 18, 110 00 Praha 1

KLUB KONTAKT – KLUB PRO OSAMĚLÉ SENIORY

Společné setkávání osamělých seniorů, přátelské popovídání, probírání témat z oblasti mezilidských vztahů, diskuze o oblíbených knihách, divadelních představeních, filmech, historii, životním stylu.

KDY: každé pondělí od 13:30 do 15:00 hodin

KDE: 1. patro Domu PORTUS – Reminiscenční místnost, Karolíny Světlé 18, 110 00 Praha 1

OSOBNÍ INZERCE PRO SENIORY

Prostřednictvím Informačního a poradenského centra může kdokoliv podat inzerát. Inzeráty jsou zveřejňovány v časopise Generace, ve Zpravodaji Senioři a na nástěnce v Informačním a poradenském centru. Uzávěrka inzerátů je vždy do 10. dne v předcházejícím měsíci. Z důvodů výrobních lhůt nemůžeme ručit za otištění inzerátů došlých po uzávěrce.

Pokyny pro inzerenty – Inzerát můžete podat osobně, poštou, elektronicky (poradna@zivot90.cz) nebo telefonicky na čísle 222 333 500 v provozní době Informačního a poradenského centra. Cena za jeden řádek v inzertním předpisu (24 písmen) je 15 Kč. Mezi slovy je třeba udělat mezeru. V případě, že inzerát je komerčního charakteru, je účtována jednotná cena ve výši 100 Kč. Odpovědi na inzerát je možno vyzvednout dvěma způsoby: obyvatelé Prahy – osobně v provozní době Informačního a poradenského centra (pondělí–čtvrtek) / imobilní a mimopražští inzerenti – na vyžádání odpovědi zašleme poštou.

INZERCE: Zpravodaj Senioři 11/2009

ONA HLEDÁ JEHO

Příjemná VŠ 66l. čeká na aktivního vnímavého muže do 70 l. Harmonický vztah.

Zn. 89/09

60letá hledá přítele do 65 let z Prahy.

Zn. 92/09

ON HLEDÁ JI

Najdu si sympatickou přítelkyni, která má ráda přírodu, zahradu i psa? Jsem rozvedený 59/178. Bydlím Praha západ.

Zn. 88/09

Soběstačný vdovec hledá osam. ženu z Prahy okolo 69.r., nekuřačku do výšky 165 cm pro další hezký život.

Zn. 95/09

PŘÁTELSTVÍ

Kdo je upoután na lůžko nebo nemůže chodit ven a je mu smutno, ozvěte se a společný pohovor potěší obě strany.

Telefon: 251 814 463.

Zn. 90/09

Seniorka VŠ z Prahy zahrádkářka, s pejsky hledá přátelství k vzájemné pomoci, zábavě i posezení.

Zn. 96/09

SLUŽBY – PRÁCE

Doučím matematiku a fyziku pro 6. až 9. třídu. Učitelka v důchodu.

Zn. 93/09

Upozornění: Za obsah inzerátů, za kvalitu nabízených služeb a případné odpovědi ŽIVOT 90, o.s. neručí.

RŮZNÉ

Daruji klec pro andulky a krmení. Vše k vyvednutí v Informačním a poradenském centru ŽIVOTA 90 – přízemí Domu PORTUS, tel.: 222 333 500.

Mám zahrádku v Praze. Který zájemce tam chce občas kutit a odpočívat? Telefon: 222 248 006. Předsedkyně.
Zn. 97/09

Upozornění: Za obsah inzerátů, za kvalitu nabízených služeb a případné odpovědi ŽIVOT 90, o.s. neručí.

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji Vám všem, kteří mi pomáháte, i těm kdož, milým přáním k mým narozeninám vlídným slovem, upřímným stiskem ruky mi připomněli, že i v mém věku mám hodně přátel, které i já mám stejně rád a na ně vzpomínám. Marian Bena, Brno, srpen 2009. Telefon: 543 246 360
Zn. 94/09

INFORMAČNÍ A PORADENSKÉ CENTRUM VÁS INFORMUJE

PROJEKT „PRÁVEM NA STRANĚ ZNEVÝHODNĚNÝCH - V JEDNOTLIVÝCH PŘÍPADECH BEZPRÁVÍ A PŘI INICIOVÁNÍ SYSTÉMOVÝCH ZMĚN“

Občanské sdružení Iuridicum Remedium, o.s. realizuje v průběhu 24 měsíců, konkrétně od 1. 7. 2008 do 30. 6. 2010, projekt s názvem „Právem na straně znevýhodněných – v jednotlivých případech bezpráví a při iniciování systémových změn“, jehož cílem je zajistit profesionální bezplatnou právní pomoc sociálně znevýhodněným lidem v případech porušení nebo ohrožení lidských práv, kteří nemají možnost právní obrany. Cílem projektu je rovněž snaha o systémové změny v právní úpravě.

Projekt je zaměřen na pomoc osobám, jejichž problém spadá do tří oblastí, a to do oblasti pracovního práva (a klient je zaměstnancem či uchazečem o zaměstnání), dále pak do oblasti nesprávného výkonu rozhodnutí nebo exekuce, u které došlo k pochybení exekutora, a v neposlední řadě do oblasti nájemního práva k bytu, je-li poškozená osoba nájemníkem či uživatelem bytu. Všechny tyto osoby musí zároveň splňovat podmínku, že jsou osobami prokazatelně sociálně znevýhodněnými (např. věkem, etnikem, postižením, sociálním statutem, aj.), a nemají prostředky na hrazení komerční právní pomoci. Dotčeným osobám může Iuridicum Remedium, o.s. nabídnout zejména:

- poskytnutí právní pomoci, která se sestává z poradenství, konzultací, sepisování podání či poskytování typových vzorů podání klientům, zastupování u soudu nebo správního orgánu podle povahy věci,
- poskytnutí právní pomoci, která je zajišťována advokátem nebo obecným zmocněncem s vysokoškolským právnickým vzděláním,
- právní pomoc je za splnění vstupních podmínek bezplatná, tj. neúčtujeme si žádnou finanční odměnu.

Nejčastější dotazy klientů Iuridicum Remedium, o.s. jsou následující:

1.) Zaměstnanci vznikl nárok na starobní důchod. Chce o něj požádat a nadále pracovat. Je nezbytnou podmínkou uzavřít pracovní smlouvu se zaměstnavatelem na dobu určitou – 1 rok?

Pokud starobní důchodce v současné době chce pracovat a zároveň pobírat starobní

důchod, musí mít pracovní poměr sjednán na dobu určitou, nejdéle však na dobu jednoho roku. Dobu trvání pracovního poměru uzavřeného (nebo změněného) na dobu určitou (max. na dobu jednoho roku), lze u pracujících důchodců opakovaně prodlužovat dodatkem k pracovní smlouvě (vždy nanejvýš na dobu jednoho roku). Neuplatní se tak omezení stanovené obecně zákoníkem práce, podle kterého trvání pracovního poměru (na dobu určitou) mezi týmiž účastníky (zaměstnavatelem a zaměstnancem) je možné sjednat celkem na dobu nejvýše dvou let ode dne vzniku tohoto pracovního poměru. Od 1. 1. 2010 dojde díky novele zákona o důchodovém pojištění ke změně. Od tohoto data vznikne starobním důchodcům, kteří budou vykonávat výdělečnou činnost, nárok na výplatu starobního důchodu i v případě, že budou zaměstnáni na dobu neurčitou. Starobní důchod obdrží v plné výši nebo, pokud o to požádají, v poloviční výši, čímž docílí zvýšení procentní výměry starobního důchodu za dobu dalšího výkonu výdělečné činnosti.

2.) Náš zletilý syn si vzal půjčku, kterou nesplácel. V těchto dnech k nám přišel exekutor a hrozil nám zabavením movitých věcí, byť náš syn nemá u nás již řadu let trvalý pobyt. Je tento postup exekutora možný a jak se můžeme bránit?

Rodiče obecně za dluhy svých zletilých dětí neodpovídají a není přitom podstatné, zda s nimi jejich děti mají či nemají společné bydliště. Je ovšem potřeba mít na vědomí, že se velmi často vyskytují případy, kdy rodiče za dluhy svých dětí převzali ručení nebo k nim dokonce přistoupili a tedy dluží stejně jako jejich děti. Protože mezi přijetím ručení a exekucí může někdy uběhnout i poměrně dlouhá doba, stávají se v praxi případy, že jsou ručitelé na existenci svého závazku upomenuti až v době, kdy je proti majetku dlužníka vedena exekuce. Je též nutné zmínit, že se exekutoři vždy řídí předpokladem, že se povinný (tedy dlužník) zdržuje v místě svého trvalého pobytu. Exekutor se však nemusí o změně místa trvalého pobytu povinného vůbec dozvědět. V opačném případě, tj. má-li dítě místo trvalého pobytu jinde, neměl by exekutor do Vašeho bytu přijít. Rozhodující je stav v době vedení exekuce, nikoliv v době vzniku dluhu. Preventivně vždy doporučujeme – jakmile se rodiče dozví o nařízené exekuci na své děti (či jiné dříve s nimi spoluzijící osoby), aby z důvodů opatrnosti napsali exekutorovi doporučený dopis, ve kterém uvedou místo trvalého pobytu povinného s tím, že si ponechají kopii dopisu a podací lístek pro případ, že by došlo v budoucnu k nějaké nepříjemnosti ze strany exekutora. Je třeba zmínit, že existuje celá řada způsobů vedení exekuce (např. příkázáním pohledávky z účtu povinného, srážkami ze mzdy, aj.), u nichž není třeba mít obavu, že se dotkne majetku a práv třetí osoby. Vlivem špatné právní úpravy se však mohou vyskytnout některá pochybení v souvislosti s exekucí prodejem movitých věcí dlužníka (povinného), tj. že dojde k zabránění a následnému prodeji majetku třetí osoby, která není ve věci nikterak zainteresována. Je tomu tak zejména proto, že u movitých věcí (např. elektrospotřebiče, nábytek) lze těžko označit, resp. určit vlastníka, a často tak dochází k nepříjemnostem a pochybením, jelikož pro exekutora je extrémně obtížné v často vypjatých situacích řešit, které věci patří dlužníkovi a které nikoli. Zde je možné pomoci si tzv. vylučovací (excindační) žalobou, díky níž lze následně věci ze soupisu exekutora vyjmut, ale musíte prokázat jejich vlastnictví. Proto doporučujeme shromažďovat všechny doklady o tom, že věci patří Vám (účtenky, dokumentaci k věcem apod.), což platí zejména u nově pořízovaných věcí. Toto riziko nehrozí u Vašich věcí, jejichž vlastnictví je evidováno v různých registrech – např. nemovitosti, motorová vozidla apod., a současně neručíte za dluh svého dítěte.

3.) Mám nízký důchod a nájem se stále zvyšuje. V jakém období může pronajímatel zvýšit nájemné a kdy toto zvýšení musí oznámit? Co mohu v takové situaci dělat?

Dle zákona o jednostranném zvyšování nájmu z bytu má pronajímatel možnost svým rozhodnutím zvýšit nájemné, a to v letech 2007–2010; po datu 31. 12. 2010 bude nájemné dále možné zvýšit opět pouze dohodou smluvních stran. Maximální možnou výši nájemného si může nájemce ověřit na stránkách Ministerstva pro místní rozvoj, na tzv. kalkulačce pro jednostranné zvýšení, a to na: <http://www.mmr.cz/Bytova-politika/Kalkulacka-najemneho>. Pronajímatel je povinen oznámit zvýšení nájemného písemně a ve lhůtě nejméně tři měsíce před zvýšením, tj. např. pro zvýšení nájemného od 1. ledna 2010 musí být zvýšení oznámeno nejpozději do 30. září 2009. Pokud Vám pronajímatel navýšení oznámil až po tomto datu, ledna 2010 se zvýšení nájemného ještě týkat nebude – bylo by možné takto zvýšit nájemné až od února nebo měsíců následujících. Pokud není nájemce schopen nájemné ve stanovené výši platit a nepodařilo se mu ani byt vyměnit, je možné učinit následující kroky:

- 1) byt sdílet např. s někým z rodiny, kdo bude přispívat na nájem. Zákon v těchto případech nevyžaduje souhlas pronajímatele, je však nutné nahlásit pronajímateli jména, příjmení, data narození a státní příslušnost spolubydlících, jinak by nájemci hrozila výpověď z nájmu (jde o tzv. výpověď z nájmu bytu i bez přivolení soudu),
- 2) nájemce může též uvažovat o podnájmu části bytu, tj. pronajmutí jednoho pokoje v bytě za úplatu. K tomu je však třeba písemného souhlasu pronajímatele a písemné podnájemní smlouvy, která upraví vztah mezi nájemcem a podnájemníkem,
- 3) pokud by nájemce uvažoval o stěhování, je možné byt vyměnit, a to za byt jiný, který si však musí nájemce sám zajistit. K výměně bytu je taktéž nutné písemného souhlasu pronajímatele, který je však možné nahradit rozhodnutím soudu,
- 4) požádat u místně příslušného úřadu práce (resp. v Praze u sociálního odboru úřadu městské části) o dávku státní sociální pomoci – tzv. příspěvek na bydlení, který by nájemci mohl náležet za předpokladu, že je skutečně nájemcem bytu, je v tomto bytu hlášen k trvalému pobytu a nájem bytu činí více než 35 % čistého měsíčního příjmu všech členů domácnosti (v případě starobních důchodců je tímto příjmem důchod). Pokud nájemce na přiznání příspěvku na bydlení „nedosáhne“, je možné u téhož orgánu (úřad městské části, sociální odbor) podat žádost o tzv. dávku hmotné nouze doplatek na bydlení. Podrobnosti o obou dávkách sdělí a s vyplněním žádostí pomohou pracovníci zmíněného úřadu,
- 5) je též možné se u úřadu městské části informovat na sociální programy, které se snaží zmírnit negativní sociální dopady deregulace nájemného,
- 6) krajní možností je ukončení nájmu s podmínkou, že pronajímatel vyplatí nájemci za uvolnění bytu oboustranně sjednané tzv. odstupné. Na odstupné za uvolnění bytu bez náhrady však není právní nárok, jedná se skutečně o postup, který je možné zvolit pouze za podmínky vzájemné dohody s pronajímatelem.

Se svými dotazy týkajícími se shora uvedených okruhů se můžete písemně dopisem, nebo e-mailem, obrátit na adresu: **Iuridicum Remedium, o.s., U Průhonu 23/1201, 170 00 Praha 7 – Holešovice, e-mail: iure@iure.org**

autorka: *Mgr. Radka Pokorná, Iuridicum Remedium, o.s.*

Tento článek byl vytvořen v rámci projektu „Práve na straně sociálně znevýhodněných – v jednotlivých případech bezpráví i při iniciování systémových změn“, který byl podpořen grantem z Islandu, Lichtenštejnska a Norska v rámci Finančního mechanismu EHP a Norského finančního mechanismu prostřednictvím Nadace rozvoje občanské společnosti.



Zdravotní a zdravotně sociální služby ŽIVOTA 90, o. s.

Krátkodobý pobyt – lůžkový

Odlehčovací (respitní) pobytové a rehabilitační centrum je určeno zejména seniorům, jejichž zdravotní stav vyžaduje soustavnou rehabilitační péči např. po operaci kyčelního a kolenního kloubu, nebo po mozkové příhodě. Pečujícím osobám umožní dovolenou, služební cestu, lázeňský pobyt či vlastní léčení v nemocnici, apod. Osamělým seniorům služba nabízí podpůrný pobyt zaměřený na skupinový program arteterapie, skupinovou rehabilitaci, která vede k zvyšování soběstačnosti a k zlepšení psychické i fyzické kondice.

V centru není přítomen lékař. Přijímáme žadatele o službu ve stabilizovaném zdravotním stavu, mobilní (i za pomoci chodítka či francouzských holí apod.). Jedná se o otevřené oddělení nevhodné pro osoby s pokročilým syndromem demence, Alzheimerovou chorobou.

Pokoje (1× jednolůžkový, 4× dvoulůžkový) jsou vybaveny polohovacím lůžkem, tísňovým voláním, lednicí, televizí, telefonem a trezorkem.

V ceně pobytu je: 5x denně strava, sesterské služby, skupinová a individuální rehabilitace, psychologické a sociální poradenství, sociálně aktivizační činnost: arteterapie, přednášky, kognitivní trénink pomocí canisterapie.

Odlehčovací služba je poskytována v maximální délce 3 měsíců. Přijímáme zájemce z celé ČR od 27 let. O umístění rozhoduje speciální komise. Neumožňujeme trvalý pobyt.

Žádost o pobyt je možné vyzvednout u vedoucí oddělení ve 2.patře, v sekretariátě ŽIVOTA 90 (3. patro) nebo v Informačním a poradenském centru ŽIVOTA 90 (přízemí).

Kontakt:

Julie Šipošová, vedoucí oddělení
telefon: 222 333 548, popř. 547, mobil: 723 914 356
pondělí – pátek: 7:00 – 16:00 hodin
e-mail: julie.siposova@zivot90.cz

Rehabilitace

Rehabilitační úkony: individuální léčebná tělesná výchova, reflexní masáž, vakuová masáž, vibrační masáž chodidel, cvičení na přístrojích. Elektroléčba: diadinamické proudy, ultrazvuk, klidová galvanizace, magnetoterapie. Léčba je poskytována dle rozpisu lékaře na formuláři FT. Fyzioterapie je poskytována za úhradu.

Ceník a informace jsou k dispozici ve 2. patře, nebo v Informačním a poradenském centru v přízemí organizace. Členové ŽIVOTA 90 mají léčebné úkony přibližně za polovinu. Objednat se můžete telefonicky nebo osobně.

Kontakt:

telefon: 222 333 507
po + út: 7:00 – 14:00 hodin • st: 7:00 – 13:00 hodin • čt + pá: 7:00 – 14:00 hodin

Půjčovna kompenzačních pomůcek

Půjčovna kompenzačních pomůcek slouží lidem, kteří jsou v důsledku svého poranění nebo nemoci nuceni dočasně či trvale používat kompenzační pomůcky a podpůrné pomůcky (invalidní vozíky, pojízdné i pevné toaletní židle, různé druhy chodítek, sedačky na vanu, nástavce na WC, sprchovací křesla, berle, francouzské hole aj.). V rámci služby je poskytováno poradenství. Výhodou zapůjčení je možnost vyzkoušet si pomůcku v domácím prostředí a teprve poté si ji nechat předepsat lékařem.

Kontakt:

telefon: 222 333 507

po + út: 7:00 – 14:00 hodin • st: 7:00 – 13:00 hodin • čt + pá: 7:00 – 14:00 hodin

Pečovatelská služba

Pečovatelská služba ŽIVOTA 90 je určena občanům Prahy, kteří jsou z důvodu věku, zdravotního postižení či chronického onemocnění odkázáni na pomoc jiné osoby při obstarávání základních potřeb, především při zajištění péče o svou osobu a chod domácnosti. Cílem služby je podpořit soběstačnost uživatele a umožnit mu tak setrvat v jeho domácím prostředí. Nejčastěji poskytované úkony: nákupy, doprovody, celková hygiena, běžný úklid, společnost, dohled, obstarávání receptů a vyzvedávání léků, procházky.

Služba je poskytována v pracovní dny v době od 8:00 do 16:00 hod. V případě potřeby je možné, na základě předchozí domluvy s vedoucí pečovatelské služby, zajistit tuto službu i po dobu mimo výše stanovený časový rámec. Služba je poskytována na celém území Prahy.

Pečovatelská služba, je služba hrazená uživatelem.

Kontakt:

Petra Machová, vedoucí pečovatelské služby

telefon: 222 333 544, 222 333 545, e-mail: petra.machova@zivot90.cz

Tísňová péče AREÍON

Tísňová péče AREÍON je nepřetržitá distanční hlasová a elektronická komunikace s osobami, které jsou v důsledku snížení soběstačnosti v oblasti osobní péče vystaveny stálému, vysokému riziku ohrožení zdraví nebo života v případě náhlého zhoršení zdravotního stavu nebo schopností. Základním cílem služby je snížit zdravotní a sociální rizika uživatelů služby a umožnit jim žít v jejich domácím prostředí. Služba je poskytována celoročně 24 hodin denně.

Komu je služba určena: senioři a osoby se zdravotním postižením.

Oblast působnosti: Praha, Středočeský kraj, Ústecký kraj, Karlovarský kraj.

Služba je poskytována na základě písemné smluvní dohody.

Poskytovatel služby je s uživatelem v oboustranném telefonickém spojení a v krizové situaci zabezpečuje zprostředkování okamžité odborné pomoci.

Uživatel nosí doma stále při sobě dálkový ovladač velikosti krabičky od zápalek s tísňovým tlačítkem, které umožňuje z kteréhokoliv místa v bytě spojení s centrálním dispečinkem. Při stisknutí tísňového tlačítka dojde k přenosu zprávy na počítačový pult dispečinku. Kromě toho systém automaticky spouští hlasitý telefon, takže uživatel může hovořit s dispečerkou



i v případě, kdy např. leží na zemi v koupelně a nedosáhne na telefon. Jestliže uživatel stiskne tlačítko omylem, může to ihned oznámit.

Na dispečinku slouží kvalifikované zdravotní sestry, které podle potřeby zorganizují pomoc – přivolají záchrannou službu, policii, hasiče nebo kontaktují ošetřujícího lékaře, sousedy, příbuzné.

Dispečink tísňové péče může protokolárně převzít do úschovy klíče od bytu uživatele, které lze následně použít v případě krizové situace.

Součástí služby je rovněž prostorové čidlo zaznamenávající pohyb v bytě uživatele. Pokud v nastaveném časovém intervalu (obvykle v rozmezí 10–12 hodin) není vyhodnocen pohyb, automaticky dojde k realizaci tísňového volání a k následnému hlasitému hovorovému propojení bytu uživatele s obsluhou dispečinku.

Prostorové čidlo lze jednoduchým způsobem přepínat z režimu „monitorování pohybu“ do režimu „hlídání objektu“. Jakmile uživatel opouští svůj byt, vypne otočením klíče funkci časového dohledu, čímž se systém uvede do stavu hlídání. Jakmile nastane narušení bytu, systém zašle na dispečink zprávu a následně je informována policie.

Dále je uživatelům poskytována průběžná preventivní péče. Uživatelé služby jsou pravidelně telefonicky kontaktováni ze strany dispečinku tísňové péče.

V jakých situacích Areión uživatelům pomáhá:

- pokud upadnou a nemohou sami vstát,
- nemohou sami dosáhnout na telefon,
- nemohou sami otevřít dveře,
- při náhlém zhoršení zdravotního stavu,
- nemohou si vzpomenout na telefonní číslo záchranné služby, policie, lékařské pohotovosti, hasičů,
- při napadení v bytě,
- při jakékoliv jiné náhlé krizové situaci,
- pokud se nemohou dovolat žádné pomoci.

Tísňová péče je služba hrazená uživatelem. Jednorázový poplatek za aktivaci zařízení tísňové péče AREIÓN činí 1 500 Kč. Měsíční úhrada za poskytování služby je ve výši 400 Kč.

Zařízení tísňové péče lze připojit na pevnou/mobilní linku a hovory uskutečněné zařízením tísňové péče při komunikaci s poskytovatelem jsou účtovány telekomunikační společností, se kterou má uživatel smlouvu.

Kontakt:

Ivana Černá, vedoucí tísňové péče

telefon: 222 333 546, 545, 540-3, e-mail: ivana.cerna@zivot90.cz

NABÍDKA SLUŽEB

Soukromá stomatologická ordinace – Doc. MUDr. J. Karra, CSc.

Ordinační hodiny – úterý: 9:00 – 16:30 hod., středa: 9:00 – 13:30 hod.

Tel.: 222 333 977, 222 333 988 (Ceník stomatologických výkonů pro členy ŽIVOTA 90, o. s., je k vyzvednutí v recepci Domu PORTUS.)