



# Senioři

Zpravodaj Domu PORTUS

DUBEN 2010

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

## **Češtinář**

*Jmenoval se Vítězslav a když nám bylo třináct, byl začínajícím pedagogem a měl o 12 let víc. Učil češtinu, tu jsem měla ráda. Poutavě vykládal literaturu, byl chytrý, pružný, s čertíky v očích a taky kudrnatý. Tak jsem měla ráda i jeho. Beznadějně – protože nás bylo jen v naší třídě pětatřicet!*

*Při větném rozboru jsme malovaly na balicí papír podměty a přísudky a pěkně vlevo přívlastky a vpravo doplňky a dolů příslovečná určení – skutečné „tramvaje“, jak nás učil. Pak odešel z gymnázia i z Prahy. Během doby nejprve na vysoké školy. Pak na gymnázia do menších měst. Pak na venkov. Ztratil se.*

*Nahradily jej moudré a světaznalé kolegyně sice s láskou k literatuře a vztahem ke gramatice, ale nikdy už jsme s domácími úkoly na rolích balíčáku a s nadšením na češtinu nespěchaly.*

*Vděčně jsem na něj vzpomněla v přípravě na maturitu. To už byl, jak jsem se dnes, po šedesáti letech dočetla na internetu, postupně docentem, později básníkem, dramatikem a překladatelem. Známy jako nadějný filozof. Oblast jeho zájmu se vztahovala k dialogu mezi marxismem a křesťanstvím a dílo se jmenovalo Bůh není zcela mrtev. Za totality!*

*Na vrcholu svého produktivního života musel odejít ze škol, začal pracovat manuálně jako řidič a zásobovač v zemědělském družstvu na Vysočině. Byla jiná doba. V době, kdy jej začala i zde stíhat politická represe, zemřel. Bylo mu 55 let.*

*Milý pane profesore, ty tramvaje ještě umím. Možná jste mě svým životem naučil i víc. Děkuji.*

*(Poznámka: tenhle příběh je skutečný. Můžete nám také napsat o některém učiteli či učitelce, kteří Vás ovlivnili?)*

**Helena Volavková**



## *Sekce dobrovolníků a aktivizačních programů*

### **VLASTIVĚDNÉ VYCHÁZKY**

#### *S Jirím Šlechtou (220 802 267)*

Sobota 3. dubna

#### **ZBRASLAVSKÉ VILY**

(Dr. V. Vančury, S. Rašilova, J. Vejvody, J. Otty atd.)

Sraz ve 14:00 hodin na nástupišti stanice Smíchovské nádraží – trasy metra B.

Neděle 11. dubna

#### **VILY V BUBENČI**

Tvůrci – Arch. J. Koula, J. Kotěra, D. Jurkovič, B. Hübschmann, I. Ullmann, V. Barvitiis, J. Krejcar.

Sraz ve 14:00 hodin na nástupišti stanice Hradčanská – trasy metra A.

Neděle 18. dubna

#### **PRAŽSKÝM SEMMERINGEM NA ŠMUKÝŘKU A CIBULKU**

Sraz v 14:00 hodin u pokladen ČD Centra Praha Hlavní nádraží.

Neděle 25. dubna

#### **PROKOPSKÝM ÚDOLÍM DO HLUBOČEP**

Sraz ve 14:00 hodin na nástupišti stanice Jinonice – trasy metra B.

#### *S Jaroslavou Janouškovou*

Středa 14. dubna

#### **ZAJÍMAVOSTI JANÁČKOVA NÁBŘEŽÍ**

Sraz ve 14:00 hodin na Smíchovském konci Mostu Legií (u Dětského ostrova).

Středa 21. dubna

#### **MÁSLOVICE – MUZEUM MÁSLA**

Odtud pěšky naučnou stezkou k Vltavě (cca 2 km).

Romantická plavba přívozem do Libčic – historie městečka s možnou návštěvou kostela sv. Bartoloměje.

Sraz v 10:00 hodin u autobusu č. 374 (odjezd v 10:10), stanice metra Kobylisy.

#### *Se Staňou Bůchovou*

Neděle 18. dubna

#### **ZA PŘÍRODOU I HISTORIÍ DO VINAŘIC S BÁJNÝM BACÍNEM**

Vycházka 8–9 km pohodlnou chůzí krásnou krajinou.

Sraz v 8:15 hodin u pokladen Hlavního nádraží. Vlak jede do Zadní Třebáně, kde je přestup do Všeradic. Odjíždí v 8:39.

Návrat kolem 18:00 hodin.

## KULTURNÍ PROGRAMY V DUBNU 2010

(Vstupné na každý pořad 20 Kč)

Čtvrtek 1. dubna	14:10	<b>ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA</b> „Holduj tanci, pohybu...“ Vede Lída Vladyková Sál Dřevák
	16:30	<b>KLUB FILATELISTŮ</b> Jiří Dvořáček: „Zpracování pošt. nákladních předmětů v Praze“. (Navazuje na exkurzi centrální třídírný zásilek v P. 6, která bude v 2. polovině března.)
Středa 7. dubna	10:00	<b>SETKÁNÍ SBĚRATELŮ</b> „Z historie sběratelství“ Vede Helena Volavková Místnost reminiscence
Čtvrtek 8. dubna	14:10	<b>KULTURNÍ KLUB J. HIMMLOVÉ</b> „Císař v klobouku – Josef II.“ Sál Dřevák
Pátek 9. dubna	10:45	<b>SOCIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ – NA CO MÁM OD STÁTU NÁROK A KDY?</b> Setkání s právníky Anna Žáková a Pavel Bárta Místnost Koutek Vstup zdarma
Neděle 11. dubna	14:00	<b>KONCERT HELIGÓNEK</b> Sál Dřevák
Středa 14. dubna	10:00	<b>TVŮRČÍ PSANÍ A HRÁTKY S ČEŠTINOU</b> „Nemohu zapomenout...“ Vede Helena Volavková Místnost reminiscence
	14:10	<b>POVÍDÁNÍ O PRAZE</b> „Baroko III.“ – připravila Alena Štěpánová Sál Dřevák
Čtvrtek 15. dubna	14:10	<b>CESTOVATELSKÝ KLUB</b> „Na návštěvě v Barmě“ – připravila Dagmar Klingerová Sál Dřevák
Středa 21. dubna	10:00	<b>KLUB ZRALÉ ŠVESTKY</b> „Beseda o sektách“ – připravila Jana Ivančová Místnost reminiscence

- Čtvrtek 22. dubna 14:00 **SETKÁNÍ SENIORŮ SE ZÁSTUPCI STÁTNÍ SPRÁVY A SAMOSPRÁVY – MEZINÁR. PROJEKT INCLUSage**  
 Registrujte se prosím předem na presenčních listinách na recepci Domu PORTUS.  
 Dr. Oldřich Staněk  
 Sál Dřevák
- Čtvrtek 29. dubna 14:10 **KOMPONOVANÝ POŘAD**  
 „Relikviář sv. Maura“ o nalezení, restaurování a významu této památky s akad. sochařem Andrejem Šumberou  
 Sál Dřevák

**Schůzky KLUBU „80“** vždy v pátek odpoledne v reminiscenci a v Koutku

**Výstavka keramických prací kurzu ŽIVOT 90**, vedeného J. Soukupovou  
**Výstavka výtvarného kurzu L. Beránka**

## 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.



## 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.

## 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, úterý, čtvrtek: 8:00 – 16:30 (prodej a sběr šatstva),

středa, pátek: 8:00 – 15:30 (pouze prodej šatstva)

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

## NORDIC WALKING – VYCHÁZKA S CVIČENÍM

### – VÝLET – ČELÁKOVICE, LÁZNĚ TOUŠEŇ

Možnost koupání (v plavkách i bez).

V sobotu 17. 4. 2010 - Sraz v 9,30 hod. u pokladen Masarykova nádraží (odjezd 9,54).

S sebou: hůlky N.W. (možno i bez nich), pohodlné boty s měkkou, ohebnou podrážkou, batoh na záda!, (nepromok. oděv).

Kontakt: jarkari@seznam.cz, 777046769, 212240383

## HLEDÁME ZÁJEMCE O KURZ ASERTIVITY.

ZÁJEMCI O KURZ A O ODBORNÉ VEDENÍ KURZU SE MOHOU HLÁSIT

U PANÍ JANY IVANČOVÉ NA TEL. 222 333 514

KAŽDÝ DEN OD 9.00 DO 16.00 HOD.

**seniorum**  
portál nejen pro seniory

**PORTÁL PRO SENIORY – WWW.SENIORUM.CZ**



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

**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	7. 4. 15:00	<b>Příběh Coco Chanel</b> (Jiří Just)
Út	13. 4. 16:00	<b>Proměny – Jaroslav Čejka</b> ve svých známých i méně známých etudách
St	14. 4. 15:00	<b>Manžel pro Opalu</b> (John Patrick)
Čt	15. 4. 16:00	<b>Dvě na jednoho</b> (Y. Přenosilová a J. Chládková s hostem)
So	17. 4. 16:00	<b>Koncert pěveckého souboru – Hlahol Nymburk</b> u příležitosti 150 let vzniku (Jednotné vstupné 100,- Kč)
Út	20. 4. 16:00	<b>Dva švagři</b> setkání se slavnými melodiemi Karla Hašlera a Rudolfa Frimla
St	21. 4. 16:00	<b>Domácí štěstí s Ivou Hüttnerovou a Michaelou Dolinovou</b> komponovaný pořad
Čt	22. 4. 16:00	<b>Benefice – Ivanka Devátá</b> pořad připravil: Jan Lorman
Po	26. 4. 14:30	<b>Módní přehlídka</b> připravila: Věra Luxová (Vstupné 20,- Kč)
Út	27. 4. 16:00	<b>Kontrola nemocného aneb vrať mi to pyžamo</b> (Vlastimil Venclík)
St	28. 4. 16:00	<b>Milostná tajemství</b> (A. Strindberg, V. Brjusov a R. de Obaldia)

**Změna programu vyhrazena**
**PROMĚNY – JAROSLAV ČEJKA**

Herec, tanečník a mim Jaroslav Čejka, který zasvětil svůj život divadlu, se narodil před 74 lety v Ostravě. Divadelní vzdělání získal v Opavě, kde dostal v sedmnácti letech angažmá a kde hrála i jeho sestra. Po Opavě přišla další angažmá v Plzni, Ostravě a ve svých 26 letech dostal angažmá v baletu Národního divadla. Byl stálým hostem brněnské divadelní scény. Se svými etudami vystupoval často v estrádních pořadech v Československé televizi.



Při udílení cen Thálie za rok 2007 dostal Jaroslav Čejka ocenění za celoživotní mistrovství v baletu. Tentokrát se Vám představí ve svých známých i méně známých etudách a bude čas i na kus řeči o jeho soukromém i profesním životě.

## DVĚ NA JEDNOHO

Dvouhodinový pořad, do kterého si dvě zpěvačky a moderátorky – Yvonne Přenosilová a Jana Chládková vždy pozvou jednoho zajímavého hosta. Pro velký zájem si opět pozvaly vizážistku Jaroslavu Trpkovou, která Vám poradí s barevnou typologií a posledními módními trendy v oblečení, v účesech i líčení. Pořad doplní písně z repertoáru obou dam.

## KONCERT PĚVECKÉHO SOUBORU – HLAHOL NYMBURK

### u příležitosti 150 let jeho vzniku

Občanské sdružení ŽIVOT 90 a pěvecký sbor HLAHOL Nymburk Vás srdečně zvou na jarní koncert, kterým zahajuje oslavy 150 let své nepřetržité činnosti. Hlahol koncertuje zejména v České republice. V minulých letech měl příležitost navštívit také Španělsko, Francii, Německo, Dánsko a Švýcarsko. Sbormistrem Hlaholu je od ledna roku 1995 ing. Tomáš Pergel. Pěvecký soubor se skládá z 25 členů a zazpívá vám skladby klasické, ale i populární, upravené pro sbor. Nebudou chybět ani úpravy lidových písní a spirituály. Těšíme se na Vaši návštěvu.

## DVA ŠVAGŘI – SETKÁNÍ SE SLAVNÝMI MELODIEMI KARLA HAŠLERA A RUDOLFA FRIMLA

Účinkují: Lubomír Havlák (tenor, sólista Státní opery Praha), Ivana Hybešová (soprán, sólistka opery Ústí nad Labem), Irena Havláková (klavírní doprovod, pedagog AMU). Posluchači se seznámí se zajímavými fakty ze života Karla Hašlera a Rudolfa Frimla. V pořadu zazní např. : Tulák, Po starých zámeckých schodech, Vltavo, Vltavo..., Podskalák, Muziky, muziky... Indiánská píseň lásky a řada dalších melodií. Jste srdečně zváni.

## BENEFICE – IVANKA DEVÁTÁ

Ivanka Devátá se narodila v Praze a jejím otcem byl skladatel a dirigent Antonín Devátý.

Dětství strávila v Brně, kde také absolvovala první krůčky na cestě k divadlu, hrála dětské role ve škole, v rozhlase, psala básničky a hostovala v Divadle Na Veveří. Po maturitě na gymnáziu absolvovala DAMU a nastoupila do angažmá v Realistickém divadle Zdeňka Nejedlého v Praze. Jeho členkou byla až do jeho zániku. V současné době se věnuje především literární tvorbě.



Zveme vás na další benefiční odpoledne, kde se dovíte spoustu nových zajímavostí.

Pořadem provází: Jan Lorman

### **MÓDNÍ PŘEHLÍDKA (VĚRA LUXOVÁ)**

Zveme Vás na módní přehlídku, kde budou předvedeny modely pocházející ze Senior bazaru, který se nachází v Domě PORTUS. Vybrané modely jsou po ukončení přehlídky k prodeji. Těšíme se na Vaši návštěvu.

### **KONTROLA NEMOCNÉHO ANEB VRAŤ MI TO PYŽAMO (VLASTIMIL VENCLÍK)**

Osoby a obsazení: Nemocný – Jan Vlasák, Kontrolor – Zdeněk Maryška

Režie: Vlastimil Venclík Scéna: Michal Hess Kostýmy: Ludmila Pavlousková

Datem zrodu této hry je rok 1973 a premiéru měla o dva roky později pod názvem „Vrať mi to pyžamo“ v divadle Ateliér (dnešní Ypsilonka). Tehdy byla rozšířena o dvě postavy a hráli v ní Lubomír Lipský, Helena Růžičková, Jiří Hrzán a Vlastimil Venclík. Hra měla více jak třista repríz a objevila se dokonce i za hranicemi. Tentokrát je hra nastudována v původní verzi. Autor čerpá za svých osobních zkušeností, které měl možnost získat v době, kdy mu nebylo umožněno vykonávat svoji původní profesi. Herci mají k dispozici bohatou předlohu a plně ji využívají. Oba, jak komisní Kontrolor, tak pasivnější Pacient touží vylézt ze svých zaprášených a slizem návyků zanesených ulit a ohřát se ve vzájemné empatii. To se chvílemi daří, chvílemi nedaří, kostrbaté vztahy se tu uhlazují, tu zdrsnují, aby nakonec vyžrály v překvapivou pointu příběhu. Když se konečně oběma postavám podaří najít úporně hledanou společnou řeč, lidská hloupost začne dosažené blaho rozleptávat.

### **MILOSTNÁ TAJEMSTVÍ**

#### **(A. STRINDBERG. V. BRJUSOV, R. DE OBALDIA)**

Hrají: Luba Skořepová a Jaromíra Mílová, Holka pro všecko: Petra Dolanská/Bára Vyskočilová, Úprava a režie: MANKA (Petr Mančal a Jiří Trnka)

Tři jednoaktové hry – Ta silnější, Tajemný host a Nebožtík, jsou pro obě herečky ideální příležitostí ukázat svůj široký herecký rejstřík. Od poloh vážnějších až po svůj přirozený komediální talent. Ta silnější je původní hrou švédského dramatika A. Strindberga. Zdánlivý monolog paní „X“ je ve skutečnosti dialogem se slečnou „Y“. Obě jsou herečky a obě mají dávný spor. Ačkoliv mluví jen jedna z nich a sama sebe představuje jako vítězky sporu, z němých reakcí soupeřky lze vyčíst opak. Tajemný host ruského dramatika V. Brusova je rovněž zdánlivým monologem, ovšem i zde vystupuje němá postava – tentokrát neznámého poutníka. Z mladé Julie, čekající v hájovně na svého ženicha, se v podání Luby Skořepové stane žena, která na svého osudového muže čeká celý život... Nebožtík jehož autorem je francouzský dramatik René de Obaldia, je krátkým dialogem dvou žen, který je postaven na překvapivosti a chytrém humoru.



## 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? Nezástávejte se svým trápením sami!

#### OBRAŽTE SE NA NÁS

SENIOR TELEFON – KRIZOVÁ A PORADENSKÁ LINKA POMOCI SENIORŮM

**800 157 157**

VOLEJTE 24 HODIN DENNĚ ZDARMA

e-mail: [seniortelefon@zivot90.cz](mailto: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 obrací 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.

Podpůrnou péči psychiatrickým klientům.

#### S jakou problematikou se na Senior telefon uživatelé/ky obracují?

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
- sebevražedné 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 nabízejí 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 navštívujeme 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

### **POZOR: Změna v provozní době od 11. ledna 2010 do odvolání:**

<b>pondělí</b>	<b>9:00 – 12:00</b>	<b>zavřeno</b>
<b>úterý</b>	<b>zavřeno</b>	<b>zavřeno</b>
<b>středa</b>	<b>9:00 – 12:00</b>	<b>13:00 – 16:00</b>
<b>čtvrtek</b>	<b>9:00 – 12:00</b>	<b>zavřeno</b>
<b>pátek</b>	<b>zavřeno</b>	<b>zavřeno</b>

Vážení uživatelé služeb Informačního a poradenského centra, s politováním vám musíme oznámit, že od 11. ledna 2010 došlo k omezení provozní doby. K tomuto kroku jsme přistoupili z důvodu dlouhodobé nemoci pracovnice poradenství. Děkujeme za pochopení.

Za tým poradenství Zuzana Nováková, vedoucí

## 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 (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, diskuse 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

**POZOR: Klub Kontakt se z provozních důvodů neuskuteční v následujících dnech:**

březen: 29. 3. 2010

duben: 26. 4. 2010

květen: 10. 5. a 24. 5. 2010

červen: 7. 6. 2010

Děkujeme za pochopení.

## 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 4/2010

### ONA HLEDÁ JEHO

Přítele pro trvalý vztah hledá 67 letá.

**Zn. 14/10**

Vdova 63 let hledá přítele nekuřáka, abstinenta z Prahy do 68 let. Řidičský průkaz.

**Zn. 17/10**

### PŘÁTELSTVÍ

Vdova 66 let hledá seznámení s ženou, která pro úbytek vlasů nosí paruku. Moc prosím

ozvěte se mi. Tel. 728 066 137.

**Zn. 10/10**

### CESTOVÁNÍ

REKREACE pro milovníky přírody a hub – LUČKOVICE se koná 21. 8. – 28. 8. 2010, cena 2500,- Kč. Info: tel. 286 888 371, 721 271 313 – sms.

**Zn. 15/10**

Vdova 78 let hledá spolucestující k moři v září, tel. 602 814 830.

**Zn. 18/10**

### SLUŽBY – PRÁCE

Čištění koberců, mytí oken a běžné úklidy.  
Tel. 286 888 371, 721 271 313 nebo email:  
Wap350@seznam.cz  
Zn. 16/10

### RŮZNÉ

Kdo v příp. potřeby za odměnu vyvenčí nebo krátkodobě pohlídá malého pejska na P. 8.  
Tel. 720 285 263.  
Zn. 11/10

Nabízím k pronájmu levně pěknou chatu v Českém ráji pánovi do 70 let.

Tel.: 728 088 028.

Zn. 13/10

### KOUPĚ – PRODEJ

Prodám chalupu 1+2, koupelna, veranda, stod., kůlna, 2 zahrady, les, koupaliště blízko chat. oblasti. Šumava, Vrbice u Vacova. Tel. 606 123 647.

Zn. 12/10

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

## Jarní číslo časopisu GENERACE vychází 6. dubna!

# GENERACE

### Zdraví:

Na oční klinice, Senior v ordinaci: vše o rukou (péče o kůži, nehty, klouby, karpál...), Když přestáváme slyšet, Zdravá výživa – seriál, Dlouhověkost a jak na ni – seriál, Proč se hýbat – jóga, Kondice a životní styl, Co byste měli vědět: Canis terapie, Stárneme pomalu

**Rozhovory:** Petr Štěpánek

**Sportovní ohlédnutí:** Jiří Raška

**Další témata a články:** Zvyšování nájemného, Kultura – O nových filmech, Z kapitol společenského chování, Z hudebních letopisů, Cestopis – zajímavosti ze Švýcarska, Hrady, zámky, legendy, Zimní zahrady, Módní trendy a mnoho dalšího

Informace o programové nabídce, službách a dalších aktivitách  
Domu PORTUS a občanského sdružení ŽIVOT 90  
najdete také na internetových stránkách  
**www.zivot90.cz.**



## 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: 5× 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 pevně 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, Liberecký 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.)