



Senioři

Zpravodaj Domu PORTUS

KVĚTEN 2010

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

„... mám svý meno“

Nedávno jsem psala kamarádce k svátku. Pokládám to nikoli za formální, ale po delší době zase obnovení kontaktu. Skutečně, odpověď přišla téměř obratem. Měla bych se radovat, ale: „... děkuji, ale svátek neslavím. Mám pocit, že už všichni kolem mne zapomněli, jak se vlastně jmenuji. Doma jsem mamka, někdy maminka či mamča a u vnučat babi... (Napadla mě třeba důvěrná chvílka mezi manželi v celkem harmonickém manželství – mamka nebo babička?)

Je taková výzva „hele, pod“ dostatečně láskyplná a vzrušující?

Zkoumala jsem ještě jinde. Pěkné ženy, šarantní, pohledné – ale jménem je v rodině neoslovují. Ani manžel. „Koukni, hele, tý...“ má stačit? Školní dítě má za úkol napsat jména členů své rodiny. „Babi, jak se vlastně jmenuješ?“ (Bohužel se tato neznalost týká někdy i maminek.)

Vzpomínám si na bratry ve věku první a druhé třídy, kteří se mnou byli na lyžařském zájezdu. Zabydlovali se v hotelovém pokojíku, když se ozval jeden: „Brácho, kam nám dala máma bačkory...?“ A vzápětí odpověď: „Neříkej mi brácho, mám přece svý meno, ne?“

Děti mluví pravdu. Neoslovených, nepohlazených a nepolíbených máme mezi seniory víc, než je zdrávo.

(Napsáno v předvečer Svátku matek.)

Helena Volavková



Sekce dobrovolníků a aktivizačních programů

VLASTIVĚDNÉ VYCHÁZKY

S Jířím Šlechtou (220 802 267)

Neděle 2. května

TROJSKÉ VILY A USEDLISTI

(E. a D. Zátokovi, V. Chytilová, M. Kocáb, G. Husák, Sv. Čech atd.)

Sraz ve 14:00 hodin na nástupišti stanice Nádraží Holešovice – trasy metra C.

Neděle 9. května

USEDLOSTI SANTOŠKA, MALVAZINKA, VÁCLAVKA

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

Neděle 16. května

USEDLOST PARUKÁŘKA – ŽIŽKOVSKÁ TELEVIZNÍ VĚŽ

Sraz v 14:00 hodin na nástupišti stanice Želivského – trasy metra A.

Neděle 23. května

TRMALOVA VILA – STRAŠNICKÝ HŘBITOV

(L. Baarová, A. Zápotocký, K. Valdauf, J. Roháč, H. Malířová atd.)

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

Neděle 30. května

HRADČANSKÉ DOMY A PALÁCE

(E. a H. Benešovi, J. Masaryk, Z. Kabátová, J. Mucha atd.)

Sraz ve 14:00 hodiny na tramvajové zastávce Pohořelec – linky č. 22.

S Jaroslavou Janouškovou

Středa 19. května

Z RADLIC PŘES MALVAZINKY NA PRAVÝ BŘEH

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

Středa 26. května

PO STOPÁCH MIKULÁŠE ALŠE

Ze Suchdola do Únětic s návštěvou místního kostela. Podle zájmu a počasí pokračování vycházky Tichým údolím do Roztok.

Sraz v 9:45 hodin na stanici metra trasy A, u autobusu č. 147 (odjezd v 9:59).

Se Stanislavou Bůchovou

Sobota 29. května

MĚSTO HEŘMANŮV MĚSTEC

S návštěvou galerie v bývalé židovské škole a též za přírodou zámeckého parku, který přechází do volné krajiny s RNDr. Janou Möllerovou. Sraz v 8:25 u pokladen Hlavního nádraží. Vlak do Pardubic odjíždí v 8:44 (zde přestoupíme na autobus do Heřm. Městce). Návrat ve večerních hodinách.

KULTURNÍ PROGRAMY V KVĚTNU 2010

(Vstupné na každý pořad 20 Kč)

Středa 5. května	10:00	SETKÁNÍ SBĚRATELŮ „Nejčastější předměty sběratelského zájmu“ Připravila Helena Volavková Místnost reminiscence
Čtvrtek 6. května	14:10	ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA „Vesele, jen vesele život musíš brát“ (smích léčí, s úsměvem jde všechno líp) Přineste vtip nebo veselou historku. Vede Lída Vladyková Sál Dřevák
	16:30	FILATELISTÉ Přednáška RNDr. Dušan Brabec: „Automatické zpracování pošty – Olomouc“ Sál Dřevák
Středa 12. května	10:00	TVŮRČÍ PSANÍ A HRÁTKY S ČEŠTINOU „To byl šok!“ Vede Helena Volavková Místnost reminiscence
Čtvrtek 13. května	14:10	KULTURNÍ KLUB „Sidonie Nádherná – múza básníků, baronka a občanka“ Připravily Jana Ivančová a Helena Volavková Sál Dřevák
Neděle 16. května	14:00	KONCERT HELIGONEK Sál Dřevák
Středa 19. května	10:00	ZRALÉ ŠVESTKY „Čemu se věnujeme ve volném čase“ (Diskuse a inspirace, nápady a doporučení – přineste fotodokumentaci) Vede Helena Volavková
Čtvrtek 20. května	14:10	CESTOVATELSKÝ KLUB „Balonem nad Egyptem“ Připravila Vlasta Pommerová Sál Dřevák
Čtvrtek 27. května	14:10	NEOBVYKLÝ POŘAD Slovem i obrazem nahlédneme do „Tajemného podzemí“ Připravil Ladislav Lahoda Sál Dřevák

VÝSTAVKA VÝTVARNÝCH PRACÍ ČLENŮ KURZŮ Libora Beránka
ve vitrínách v přízemí i v 1. patře

NOVÝ KURZ

Hurá na kola. Od jara 2010 bychom rádi otevřeli nový kurz pro cyklisty. Zájemci i na místo dobrovolného vedoucího kurzu. Hlaste se v recepci Domu PORTUS, telefonicky: 222 333 555, nebo u paní Jany Ivančové na telefonu: 222 333 514, email: jana.ivancova@zivot90.cz.

KREJČOVSKÁ SLUŽBA

Od 20. dubna 2010 zavádíme krejčovskou službu pro drobné opravy. Pokud chcete opravit své oblečení, neváhejte a přijďte. Více informací v Senior bazaru Vám poskytne paní Marcela Kamererová.

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.

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.

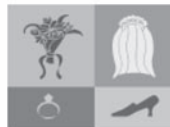


SENIOR BAZAR ŽIVOTa 90, o. s.

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, 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

– VÝLET – TIŠICE (NA MĚLNICKU)

s cvičením a koupáním v „písáku“ (v plavkách i bez).

V sobotu 22. 5. 2010 – Sraz v 9:15 hod. u pokladen Hlavního nádraží (odjezd 9:47).

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, E-MAIL: JANA.IVANCOVA@ZIVOT90.CZ
KAŽDÝ DEN OD 9:00 DO 16:00 HODIN.

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

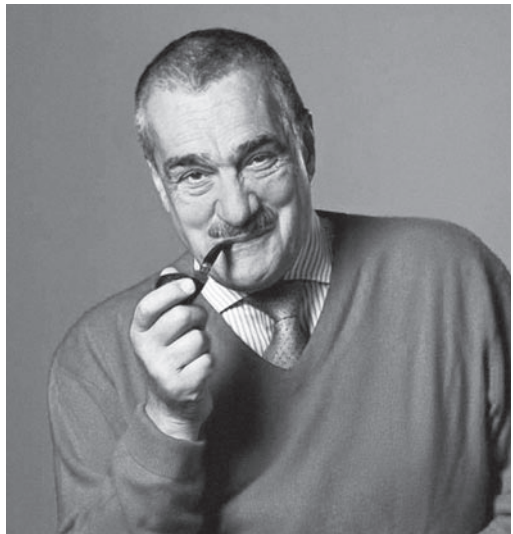
Vstupenky: 150,- Kč / pro členy Ž90 100,- Kč • Karolíny Světlé 18, Praha 1, Dům PORTUS
Pokladna a rezervace: 222 333 555 l. 512 • Pokladna otevřena v pracovních dnech od 8:00 do 15:30
a hodinu před začátkem představení • E-mail: dana.pekova@zivot90.cz (rezervace) • www.zivot90.cz

Po	11. 5. 11:00	Benefice – Karel Schwarzenberg pořad připravil: Jan Lorman
St	12. 5. 16:00	Mam 'zelle Nitouche (Florimond Hervé) (vstupné: 160,- Kč/pro členy Ž90 130,- Kč)
St	19. 5. 16:00	Manžel pro Opalu (John Patrick)
Po	24. 5. 16:00	Milostná tajemství (A. Strindberg, V. Brjusov, R. de Obaldia)
Út	25. 5. 16:00	Kontrola nemocného aneb vrať mi to pyžamo (Vlastimil Venclík)
Čt	10. 6. 16:00	Legendy opery – Jiří Joran u příležitosti významného životního jubilea

Změna programu vyhrazena

**BENEFICE –
KAREL SCHWARZENBERG**

Jako předseda Mezinárodního helsinského výboru pro lidská práva se Karel Schwarzenberg zejména v 80. letech zasazoval o dodržování lidských práv v Evropě. Na podzim roku 1989 se vrátil do vlasti a 10. července 1990 byl jmenován kancléřem prezidenta republiky. V letech 1992 až 2004 se Karel Schwarzenberg věnoval řízení rodinného podniku, tedy hlavně lesnictví a údržbě jemu svěřených památek. V roce 2007 byl jmenován ministrem zahraničních věcí ČR. Mezi jeho záliby patří politika, staré a nové umění, zvláště moderní architektura.



MAM 'ZELLE NITOUCHE (FLORIMOND HERVÉ)

Hudba – Florimond Hervé, aranžmá – Miroslav Kořínek, nahrávku z roku 1989 zapůjčilo Středočeské divadlo Kladno, Libreto Henry Meilhaca a Alberta Millauda, přeložil a upravil Oldřich Nový, scénář pro malý ansámbl napsal Jan Cziviš.

Režie: Otakar Brousek mladší

Titulní hrdinka, chovanka Denisa, hraje ve svatouškovském prostředí komedii, ale hraje ji i její učitel zpěvu, ctihodný klášterní varhaník, pan Célestin. Tato opereta-vaudeville je nesmírně vtipnou, divadelně rozkošatělou konfrontací tří rozdílných, (i hudebně), světů: kláštera, divadla a kasáren. Říká se, že skladatel v něm našel své autobiografické rysy. Právo psát operetu o skladateli operet měl Hervé víc než kdokoli jiný, neboť to byl právě on, kdo komponoval vůbec první operety ještě před Offenbachem a kdo také otevřel první operetní divadlo. Mam 'zelle Nitouche měla světovou premiéru v pařížském Théâtre des Variétés 11. 1. 1883. Už brzy po svém vzniku ji poprvé poznali i čeští a moravští diváci.

V hlavní roli Célestina – Florimonda Otakar Brousek mladší

Dále hrají: Hana Czivišová / Martina Randová, Jiří Wohanka / František Kreuzmann / Petr Gelnar, Zdeněk Hruška / Bronislav Kotiš, Milada Bednářová, Jiří Untermüller / Filip Sychra

MANŽEL PRO OPALU (JOHN PATRICK)

Komedie o dobrých duších a špatných strašidlech, která svedl dohromady jeden inzerát
Osoby a obsazení:

Opala Kronkieová: Květa Fialová; Kapitán Mooney: Lubomír Lipský; Růženka Montefalcová: Naďa Konvalinková; Velma Lemonová: Blanka Lormanová; Otis Lemon: Čestmír Gebouský / David Vejražka

Režie: Jan Pecha; Překlad: Josef Novotný; Scéna a kostýmy: Jan Růžička

Dobrosrdečná Opala „hledá“ manžela nikoliv pro sebe, ale pro svou přítelkyni Růženku. Odepíše na velmi přitažlivý inzerát a ženich se skutečně dostaví. Jenže v podobě pětadevadesátiletého bývalého kapitána Mooneyho, který utekl z domova pro přestárlé... Slavný autor John Patrick dokonale ovládal své řemeslo, byl skutečným mistrem ducha-plných dialogů. Přesně věděl, co komedie potřebuje, co spolehlivě dokáže u diváků vyvolat slzy smíchu a dojetí. Na bolesti života a světa nasadil svou Opalou lék nejučinnější.

LEGENDY OPERY – JIŘÍ JORAN

Barytonista Jiří Joran byl od roku 1945 sólistou Opery 5. května, kde zpíval např. Dona Giovanniho, Nepeckého a Geronta. Po sloučení Opery 5. května s Národním divadlem se v něm uplatnil ve velké řadě rolí rolí, v nichž zúročil své výborné herecké schopnosti a pečlivou dikci, kterou se jeho zpěv vyznačoval.

Z rolí v Národním divadle nutno připomenout Haraštu, Hajného, Adolfa z Harasova, Basilia a Budivoje. Svůj příjemný a dokonale ovládaný hlas Jiří Joran uplatnil také jako vyhledávaný interpret písňové literatury. Významné jsou i jeho překlady operních libret a písní.

VAKCÍNA PROTI PNEUMOKOKŮM PRO DOSPĚLÉ

PNEUMO 23™

23-valentní pneumokoková polysacharidová vakcína

DOPORUČENO

- pro každého od 65 let věku
- pro každého se zdravotními problémy od 2 let věku
- chronické onemocnění (srdce, plic, jater a ledvin)
- diabetes mellitus (cukrovka)
- oslabená imunita
- pro všechny astmatiky a kuřáky od 19 let věku

Informujte se u svého lékaře.

Výdej léčivého přípravku vázán na lékařský předpis. Přípravek není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták.

sanofi pasteur, odd. vakcín sanofi aventis s.r.o., Evropská 846/176a, 160 00
Praha 6, tel.: +420 233 086 111, fax: +420 233 086 222, www.sanofipasteur.cz

sanofi pasteur

Divize vakcín skupiny sanofi-aventis

sanofi aventis

Protože na zdraví záleží.

CZ.SP.P23INZL.10.03.04





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

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 klientům s psychiatrickými symptomy.

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
- 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 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

POZOR: Změna v provozní době od 1. května 2010:

pondělí	9:00–12:00	13:00–16:00
úterý	9:00–12:00 Právní poradenství na objednání	13:00–16:00 Právní poradenství na objednání
středa	9:00–12:00	13:00–16:00
čtvrtek	9:00–12:00 Bytové poradenství	13:30–15:00 Klub Kontakt
pátek	7. 5. 2010 10:45 Skupinové právní poradenství	Zavřeno

Vážení uživatelé služeb Informačního a poradenského centra, rádi bychom Vás informovali o změnách a rozšíření pracovní doby v pondělí od 13–16 hodin. V úterý bude probíhat v prostorách Informačního a poradenského centra individuální právní poradenství,

objednat se můžete na bezplatném tel. čísle 800 157 157. Dále bychom Vás informovali o rozšíření nabídky bytového poradenství, které bude probíhat ve čtvrtek od 9–12 hodin. Pro velký zájem jsme také otevřeli třetí skupinu klubu Kontakt, která je přístupná i novým zájemcům.

V pátek bude v prostoru Informačního poradenského centra probíhat skupinové právní poradenství. Dne 7. 5. 2010 v 10:45 hodin právní oddělení Tesco připravilo přednášku na téma: „Opatrovník – Kdo? Kdy? Proč?“ Termín skupinového právního poradenství bude vždy zveřejněn.

► 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, středa od 9:00 do 15:00 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 od 9:00 do 16:00 hodin (v naléhavých případech i bez objednání)

KDE: přízemí Domu PORTUS – Informační a poradenské centrum, Karolíny Světlé 18, 110 00 Praha 1

Za každou poradou: příspěvek 250 Kč, pro klienty v sociální tísni 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

BYTOVÁ PORADNA

Nově nabízíme bezplatné bytové poradenství zaměřené na téma nemovitostí (byty, domy, pozemky) a vše spojené s jejich výměnou, dědictvím, darováním, daněmi, prodejem nebo privatizací.

KDO: porady poskytují realitní specialisté Bc. Jaroslav Mareček a Ing. Ondřej Psohlavec

JAK: bezplatně, osobně

KDY: čtvrtek od 9 do 12 hodin

KDE: přízemí Domu PORTUS – Informační a poradenské centrum, Karolíny Světlé 18, 110 00 Praha 1

Aktuální nabídka v květnu:

6. 5. od 9 do 12 hodin skupinové poradenství na téma: Jaké daně a kdy platíme při prodeji nemovitosti, při pronájmu, při darování a kdy daně platit nemusíme. Výměna většího bytu za menší, výměna menšího bytu za větší

13. 5. od 9 do 12 hodin individuální bytové poradenství po objednání na Senior telefonu 800 157 157

20. 5. od 9 do 12 hodin skupinové poradenství na téma: Jak probíhá dědictví. Jak probíhá darování. Jak probíhá privatizace bytu.

27. 5. od 9 do 12 hodin individuální bytové poradenství po objednání na Senior telefonu 800 157 157

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: Pro velký zájem jsme otevřeli další skupinu klubu Kontakt

KDY: každý čtvrtek od 13:30–15:00

KDE: v prostoru Informačního a poradenského centra

OSOBNÍ INZERCE PRO SENIORY

Prostřednictvím Informačního a poradenského centra může kdokoliv podat inzerát. Inzeráty jsou zveřejňovány v časopise Generace, ve Zpravodaji Seniori 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 5/2010

ONA HLEDÁ JEHO

Vdova hledá přítele v létě na chalupu u Táboru, pejsek vítán.

Zn. 23/10

PŘÁTELSTVÍ

72letá na vozíku hledá dobré přátele. Spolu do přírody, atd. Prosím někoho na placenou pomoc, ne dřina. Důvěra, intel., čestnost.

Zn. 21/10

Vdova hledá přítele v létě na chalupu u Táboru, pejsek vítán.

Zn. 23/10

Hledám seriózního pána za účelem návštěv kulturních akcí. Je mi 67 a jsem finančně soběstačná.

Zn. 26/10

CESTOVÁNÍ

Seniorka hledá seniorku na cestu do Tunisu v září. Optimistka.

Zn. 24/10

SLUŽBY – PRÁCE

Léčivé masáže v Praze! Spojení energie ReiKi a masáž rukou při karpálním tunelu,

hlavy a šíje dělá zázraky! Tel. 728 858 571.
Zn. 19/10

Energetické léčení, ReiKi. Poradenství v oblasti přírodního léčení těla i mysli jak v Praze, možno i poštou! Tel. 728 858 571.

Zn. 20/10

Hledám spolehlivou osobu pro 2-člennou rodinu v Praze na občasný úklid. Informace osobně.

Zn. 28/10

RŮZNÉ

Pojďte se mnou zahradničit. Zahrádka je u Jarova. Tel: 222 248 006 – záznamník.

Zn. 22/10

KOUPĚ – PRODEJ

Koupím mapy, plány měst z let 1800–1950 a panoram. pohlednice z let 1940–70. Tel. 725 592 770; mail: krechler@raz-dva.cz.

Zn. 27/10

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

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.)