



# Senioři

Zpravodaj Domu PORTUS

ÚNOR 2012

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

**Rok 2012** přináší všem – vám i nám – nové výzvy. V souvislosti s neblahými časy české, evropské i světové ekonomiky je třeba řešit mnoho záležitostí, které jsou zároveň složité i bolestné. Současně však možná otevírají nové obzory. A tak je nezbytnou lidskou slušností vám všem popravdě sdělit, jaká je momentální situace týkající se časopisu GENERACE. Pohledem na nemilosrdná čísla, porovnávací výnosy a ztráty za rok 2011, jsme zjistili, že ŽIVOT 90 si již nemůže z finančních příčin dovolit další vydávání tohoto dvouměsíčníku. Navýšit jeho cenu tak, aby náklady na vznik, výrobu a distribuci pokryla, je nemožné; inzerenti jsou letos v předtuše těžkých časů výjimečně sporní a rovněž státní grant z příslušného ministerstva prý lze jen stěží očekávat. Sečteno a podtrženo, stav je v den, kdy píšete tyto řádky – tedy (symbolicky?) v pátek třináctého ledna, následující. V roce 2012 už Generaci nebude ŽIVOT 90 vydávat. Velmi intenzivně jednáme se dvěma vydavatelskými, která o něj projevíla jistý zájem, ale v tuto chvíli nemohu sto procentně slíbit, že se tak stane. Buď naděje je velká. Prosím, vyčkejte dalšího sdělení, co je nového. Víím dobře, že věc spěchá, a podle toho konáme. Pomáhá i paní šéfredaktorka. Byla by velká škoda po třinácti letech skončit. Naděje umírá poslední! A nezapomeňte: od dob Guttenbergova vynálezu knižtisku nenastal větší přelom v šíření informací, než je vynález počítače a jeho schopností. Leccos z obsahu Generace asi převedeme na naše webové stránky – [www.zivot90.cz](http://www.zivot90.cz), [www.seniorum.cz](http://www.seniorum.cz). Neváhejte a navštěvujte je, prosím.

S díky za pochopení, PhDr. Jiří Vejvoda, Manažer PR a marketingu, ŽIVOT 90

## **BENEFICE – EVA PILAROVÁ**

**Eva Pilarovou** není třeba dlouze představovat. První dáma československé a české populární hudby se poprvé zapsala do povědomí diváků na počátku 60. let, kdy začala vystupovat v divadlech Rokoko a Semafor. Během své dlouhé pěvecké kariéry nazpívala velké množství známých hitů, velice populární a oblíbené byly její duety s Waldemarem Matuškou, zpívala ale i s Karlem Gottem či Jiřím Suchým. Objevila se i v několika filmech, k nejnámějším patří „Kdyby tisíc klarinetů“ (1963) a „Zločin v šantánu“ (1967). Získala mj. tři Zlaté sláviky, vyhrála Zlatou lyru v Bratislavě či Grand Prix v Sopotech. V říjnu roku 2009 obdržela z rukou prezidenta České republiky Medaili I. stupně za zásluhy o stát v oblasti kultury. V současné době vystupuje především za doprovodu kapely vynikajícího jazzového kontrabasisty Víta Fialy. Všechny příznivce Evy Pilarové určitě potěšíme připravovanou beneficí, která se bude konat dne **13. 2. v 16:00 v Divadle 90 U Valšů**.





## Centrum denních služeb

### KULTURNÍ PROGRAM V ÚNORU 2012

Vstupné na každý pořad 20 Kč

Čtvrtek 2. února

**ZDRAVOTNÍ SAMOOBSLUHA** – 14:40; místnost Dřevák

Jak si pomoci od bolesti „bederky“ netradiční cestou a přitom si ještě užít legraci.

Předvedeme, ukážeme, pobavíme! Připravila: Ludmila Vladyková

**KLUB FILATELISTŮ** – 16:30; místnost Dřevák

„Speciální kolky a možnosti jejich sbírání“

Připravil: Jiří Bouček

Středa 8. února

**POVÍDÁNÍ O PRAZE** – 14:00; místnost Dřevák

„Pražské klášterní a botanické zahrady“

Připravila Ing. A. Štěpánová

Čtvrtek 9. února

**KULTURNÍ KLUB JANY HIMMLOVÉ** – 14:40; místnost Dřevák

„Česká inteligence – pokračování“

Neděle 12. února

**HELIGONKY** – 14:00

Již tradiční koncert s oblíbenou skupinou „heligonkářů“.

### VLASTIVĚDNÉ VÝLETY A VYCHÁZKY

#### *S Jiřím Šlechtou*

Neděle 5. února

**NOVOMĚSTSKÁ RADNICE – KOSTEL SV. IGNÁCE – EMAUZSKÝ KLÁŠTER**

Sraz ve 14:00 hodin na nástupišti stanice metra B – Karlovo náměstí.



Neděle 12. února

**INVALIDOVNA – HUDEBNÍ DIVADLO V KARLÍNĚ – KOSTEL SV. CYRILA A METODĚJE**

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



*Hvězdárna v Dáblicích*

Neděle 19. února

**ZÁMEK A HVĚZDÁRNA V ĎÁBLICÍCH**

Sraz ve 14:00 hodin na nástupišti stanice metra C – Ládví.



*Pivovar Braník*

Neděle 26. února

**DOMINIKÁNSKÝ KLÁŠTER A PIVOVAR V BRANÍKU**

Sraz ve 14:00 hodin na nástupišti stanice metra B – Karlovo náměstí.

*S Jaroslavou Janouškovou*

Středa 15. února

**NÁVŠTĚVA KOSTELA SV. JOSEFA NA MALÉ STRANĚ**

– s historií kláštera Anglických panen.

Sraz ve 10:00 hodin na Malostranském náměstí u Malostranské Besedy.

*Se Stanislavou Bůchovou*

Neděle 26. února

**PROCHÁZKA PASÁŽEMI NOVÉHO MĚSTA**

Sraz ve 14:00 hodin ve vestibulu stanice metra A – Můstek, v pasáži metra u historického můstku.

*Nordic Walking s Jaroslavou Richterovou*

Sobota 11. února

**VYCHÁZKA SE CVIČENÍM – KRČSKÝ (KUNRATICKÝ) LES**

S sebou: hůlky N.W. (možno i bez nich), pohodlné boty s měkkou, ohebnou podrážkou, batoh na záda!, (nepromokavý oděv). V PŘÍPADĚ SNĚHU I PRO BĚŽKAŘE!!!

Kontakt: jarkari@seznam.cz, 777046769

Sraz ve 10:30 hodin u východu z metra C – Rožtyly.

**VÝSTAVA**

**„Autogramy českých přemožitelů kanálu La Manche“** – výstava autogramů slavných plavců ze sbírek Jiřího Hanibala.

Vitřiny v přízemí Domu PORTUS.

## ► SENIOR BAZAR (CHARITY SHOP)

Byl založen na základě zkušeností získaných v charitativním obchůdku ve Velké Británii. Vše, co v bazaru najdete, pochází výlučně z darů. Zakoupením jakékoliv, i drobnosti, si nejen uděláte radost, ale současně přispíváte na provoz Domu PORTUS. Opravdové poklady zde naleznou milovníci retro věcí i divadelníci – profesionálové stejně jako ochotníci.

**Po, út, čt: 8.00–16.30 hod.; st, pá: 8.00–15.30 hod.**

## ► INTERNETOVÁ KAVÁRNA PRO SENIORY

Najdete ji v 1. patře Domu PORTUS vždy ve čtvrtek a pátek od 9.00 do 16.00 hod. K dispozici je sedm počítačů s připojením na internet. V případě nesnází Vám poradí zkušený lektor přímo v kavárně.

**Kontakt:** Jiří Stejskal, tel.: 222 333 513

## ► KLUBOVÁ KAVÁRNIČKA „U ELIŠKY“

Nabízíme příjemné posezení u kávy, domácího zákusku nebo teplého toastu. Kavárna je určena jak účastníkům každodenních aktivit v Domě PORTUS, tak každému, kdo se chce setkávat se zajímavými lidmi, popovídat si se svými vrstevníky nebo si jen tak na chvíli posedět a vnímat atmosféru domu, kde žila Karolina Světlá. Prostor je samozřejmě nekuřácký!

**Otevřeno je Po – Pá od 9.00 do 16.00 hod.**

## ► ZVÝHODNĚNÉ STRAVOVÁNÍ

Opět nabízíme, především seniorům, v Restauraci Pražský most u Valšů, kterou najdete hned vedle Domu PORTUS. Vchod z Betlémské ulice i přes naši recepci. Cena jedné poukázky je 67 Kč a odpovídá menu ve výši 87 Kč (polévka, výběr ze dvou hlavních jídel a perlivá/neperlivá voda). Tuto nabídku mohou využívat seniori i rodinní příslušníci. Stravenky lze vyzvednout v recepci Domu PORTUS na celý měsíc nebo i jednotlivě, platí se v restauraci po konzumaci jídla.

**Nabídka zvýhodněného menu, Restaurace Pražský most u Valšů,  
Po – Ne, od 11.15 do 13.30 hod.**

## ► 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** (Geník stomatologických výkonů pro členy ŽIVOTA 90, o.s., je k vyzvednutí v recepci Domu PORTUS).



Čt	2.2. 16:00	<b>Hodný pan doktor – Z TECHNICKÝCH DŮVODŮ ZRUŠENO</b> Neil Simon – Na motivy povídek A. P. Čechova
Út	7.2. 16:00	<b>Manželské štěstí aneb hospodyně na zabití</b> Jiří Just
St	8.2. 15:00	<b>Kvartet</b> Ronald Harwood
Čt	9.2. 15:00	<b>Příběh Coco Chanel</b> Jiří Just
Po	13.2. 16:00	<b>Benefice / Eva Pi larová</b> pořadem provází Jiří Vejvoda
Čt	16.2. 15:00	<b>Manžel pro Opalu</b> John Patrick
So	18.2. 18:00	<b>Až budu velký</b> Ruské dětské dramatické divadlo KRASNYJ SARAFAN
Po	20.2. 19:00	<b>Manželské štěstí aneb hospodyně na zabití</b> Jiří Just
Út	21.2. 16:00	<b>Josef Fousek</b> koncert
St	22.2. 16:00	<b>Kvartet</b> Ronald Harwood
Út	28.2. 16:00	<b>Legendy o pery / Václav Zítek</b> pořadem provází Radmila Hrdinová
St	29.2. 16:00	<b>Manžel pro Opalu</b> John Patrick

**Změna programu vyhrazena!**

**Divadlo 90 U Valšů** najdete na adrese Karoliny Světlé 18, Praha 1 – Dům PORTUS. Pokladna a rezervace: 222 333 555/512. Pokladna otevřena v pracovních dnech od 8:00 do 15:30 a hodinu před představením. [www.zivot90.cz](http://www.zivot90.cz).

### **HODNÝ PAN DOKTOR/NEIL SIMON**

*Komedie s hudbou podle povídek A. P. Čechova*

Čt 2. 2. / 16:00 – 200,- Kč / pro členy Ž90 150,- Kč

*Komedie s hudbou podle povídek A. P. Čechova*

Hvězda Broadwaye, slavný divadelní autor Neil Simon si objeveně pohrál s povídkami

**Hodný pan doktor** (Foto Petr Koubek)



Antona Pavloviče Čechova. Děj spojuje vypravěč, který nám jednu po druhé představuje. Třicet postav, třicet životních příběhů... jako zašlé fotografie se vynořují, aby nás zaujaly, rozesmály, rozplakaly. Stejně jako my, řeší autor, ukrytý do postavy vypravěče, věčnou otázku: Lze žít jinak, lépe?

**Hrají:** Jan Čenský/Miloš Mejzlík nebo Libor Hruška/Jarmila Švehlová/Daniel Bambas nebo Filip Tomsa/Lenka Zahradnická nebo Malvína Pachlová, Úprava a režie – Jan Novák/Scéna – Michal Hess/Kostýmy – Ludmila Pavlousková/Hudební spolupráce – Petr Malásek, Přeložil Ivo T. Havlů

**MANŽELSKÉ ŠTĚSTÍ ANEB HOSPODYNĚ NA ZABITÍ / JIŘÍ JUST** ■

Út 7. 2. /16:00 – 180,- Kč / pro členy Ž90 130,- Kč

Po 20. 2. /19:00 – 200,- Kč / pro členy Ž90 130,- Kč

Usměvavá inscenace na manželské téma ze současnosti. Marketingová ředitelka Diana vydělává, umělec na volné noze Hugo má domácnost sám na krku. A neklape to. Na záchranu domácnosti je povolána Vilemína Gruntorádová z agentury Manželské štěstí. Pro každou situaci má v rukávu „dobrou“ radu – až je to na zabití.

**Hrají:** Iva Hüttnerová, Michaela Dolinová a David Suchařípa, **Režie:** Ondřej Kepka, **Scéna:** Nikola Tempír, **Hudební spolupráce:** Miroslav Jelínek

**Manželské štěstí aneb hospodyně na zabítí** (Foto Ondřej Kepka)



**KVARTET / RONALD HARWOOD**

St 8. 2. / 15:00 – 180,- Kč / pro členy Ž90 130,- Kč  
St 22. 2. / 16:00

**Obsazení:** Jean Hortonová: Kateřina Burianová, Cecily Robsonová: Johanna Tesařová, Reginald Paget: Milan Stehlík, Wilfred Bond: Petr Pelzer, Režie: Ivan Rajmont, Dramaturgie: Martin Velíšek, Scéna: Martin Černý, Kostýmy: Tereza Venclová, z angličtiny přeložila Helena Stachová

Hořká komedie odkazuje na slavný kvartet z Verdiho opery Rigoletto. Kdysi v něm zářila čtveřice postav této hry. Teď se po letech setkávají v domově pro seniory – a rádi by se alespoň na chvíli vrátili na vrchol dávné slávy. Příležitost se brzy naskytne... Hru slavného autora Ronalda Harwooda, mimo jiné scénáristy oskarového filmu Pianista, uvádíme v české premiéře!

**Kvartet** (Foto Petr Koubek)



## **BENEFICE / EVA PILAROVÁ**

Po 13. 2. / 16:00 180,- Kč / pro členy Ž90 130,- Kč

Eva Pilarová, legendární česká zpěvačka a „královna swingu“.

Během své dlouhé pěvecké kariéry nazpívala velké množství známých hitů, velice populární a oblíbené byly její duety s Waldemarem Matuškou, zpívala ale i s Karlem Gottem. Byla členkou pražského divadla Semafor, kde vystupovala s legendární dvojicí Jiří Suchý a Jiří Šlitr. Je to zpěvačka obdařená velmi krásným, silným a barevně zajímavým, naprosto nezaměnitelným hlasem – sopránem o rozsahu tří oktáv, oplývající navíc vynikající pěveckou technikou.

S přibývajícím věkem se stále více orientuje především na žánrovou oblast jazzu a swingu. Pořadem provází PhDr. Jiří Vejvoda.

## **PŘÍBĚH COCO CHANEL / JIŘÍ JUST**

Čt 9. 2. / 15:00 150,-Kč / pro členy Ž90 100,- Kč

**Osudové lásky ženy, která se stala legendou**

Osoby a obsazení: mladá Coco Chanel / Michaela Dolinová vzpomínající Coco Chanel / Libuše Švormová Etienn, Arthur, Dimitrij, Westminster, von Dinklage / Jan Čenský novinář Frank / Filip Sychra hudba: Václav Kopita, kostýmy: Zita Miklošová, scéna: Miloš Ditrch, Režie: Jiří Adamec

Královna módy, jedna z nejbohatších žen světa, sebevědomá paní kapitalistka s britským až cynickým humorem, nepřestala být nikdy nešťastnou naivní švadlenkou, toužící mít to, co většina žen: manžela a dítě. Celoživotní slečna však měla „štěstí v kartách a smůlu v lásce“.



*Příběh Coco Chanel*

## **MANŽEL PRO OPALU / JOHN PATRICK**

Čt 16. 2. / 15:00 150,- Kč/ pro členy Ž90 100,- Kč St 29. 2. / 16:00

**Osoby a obsazení:** Opala Kronkieová: Květa Fialová, Kapitán Mooney: Lubomír Lipský, Růženka Montefalcová: Nadě Konvalinková, Velma Lemonová: Blanka Lormanová, Otis Lemon: Čestmír Gebouský / David Vejražka, Režie: Jan Pecha, Scéna a kostýmy: Jan Růžička, Překlad: Josef Novotný

Dobrosrdečná Opala „hledá“ manžela nikoliv pro sebe, ale pro svou přítelkyni Růženku. Odepiše na velmi přitažlivý inzerát a ženich se skutečně dostaví. Jenže v podobě pětadvadesátiletého bývalého kapitána Mooneyho, který utekl z domova pro přestárlé... Slavný autor John Patrick dokonale ovládal své řemeslo, byl skutečným mistrem duchaplných dialogů. Přesně věděl, co komedie potřebuje, co spolehlivě dokáže u divá-

ků vyvolat slzy smíchu a dojetí. Na bolesti života a světa nasadil svou Opalou lék nejúčinnější....

**Manžel pro Opalu** (Foto Pavel Štoll)



**JOSEF FOUSEK**

Út 21. 2. / 16:00 150,- Kč / pro členy Ž90 100,- Kč  
Koncert svérázného básníka, písničkáře a humoristy Josefa Fouska, dlouholetého člena divadla Semafor a divadla Jiřího Grossmanna, spojený s autogramiádou jeho vydaných knih a CD.



**Josef Fousek**

**LEGENDY OPERY/VÁCLAV ZÍTEK**

Út 28. 2. / 16:00 vstupné 100,- Kč

Patřil k našim největším poválečným pěvcům. Po angažmá v Ostravě a Ústí nad Labem byl od roku 1969 sólistou opery Národního divadla. Jeho přednes se vyznačoval mimořádnou kultivovaností, příkladnou dikcí a dokonalou hlasovou technikou. Vedle smetanovského repertoáru byl pozoruhodný např. jeho Boris Godunov, Don Giovanni, Petr Vok, Almaviva, Andrej Bolkonskij, Théseus, Toreador a další.

Vyučoval zpěvu na konzervatoři v Praze, Pardubicích a na Hudební fakultě AMU. Je nositelem ceny Thálie za celoživotní mistrovství.

Pořadem provází PhDr. Radmila Hrdinová.





## TELEFONICKÁ KRIZOVÁ POMOC O.S. ŽIVOT 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? Nezůstávejte se svým trápením sami, obraťte se na nás a zavolejte na

### SENIOR TELEFON

 **800 157 157**

Krizová a poradenská linka pomoci seniorům

 Volejte 24 hodin po celý den  Zdarma!

nebo pište na e-mail: [seniortelefon@zivot90.cz](mailto:seniortelefon@zivot90.cz)

### Co je Senior telefon a jakou pomoc nabízí?

Senior telefon je sociální služba. Je jedinou bezplatnou linkou krizové pomoci a poradenství v České republice určenou pro seniory nebo lidi, kteří o seniory pečují, s nonstop provozem. Obracují se na nás lidé od Aše až po Frýdek-Místek. Pro řešení citlivých témat zaručuje Senior telefon absolutní diskrétnost a anonymitu! telefonické krizové pomoci (tkp) – linka důvěry zaměřená na pomoc a rady seniorům.

Poradíme, když volající neví jak dál a to i opakovaně až dojdeme k řešení. Pomůžeme i osobám, které pečují o seniory. Současně poskytujeme sociální poradenství, podpůrnou péči uživatelům s psychiatrickými symptomy. Za závažnou považujeme pomoc při řešení domácího násilí ať už psychického a nebo toho které přeroste do fyzického týrání!

### S jakou problematikou se na Senior telefon volající obračejí?

Jedná se o široké spektrum sociálních problémů, které mohou nastat během stáří od nejvážnějších až po ty běžné. Vybíráme ty nejčastější:

- ztráta blízké osoby
- samota
- obavy, smutek
- zdravotní stav
- domácí násilí od týrání po zneužívání
- sebevražedné tendence
- rady i informace v sociální a právní problematice...

...tento výčet neznamená, že když máte jinou starost, že byste nemohli telefonovat, naopak, jsme tady pro vás.

## INFORMAČNÍ A PORADENSKÉ CENTRUM

Zahrnuje širokou škálu služeb pro seniory a jejich blízké. Je to místo, vytvořené proto, abyste se mohli svěřit s problémy, na které budeme hledat společně řešení. Poskytujeme zde:

- informace o sociálních službách o.s. ŽIVOT 90
- přehled poskytovatelů sociálně zdravotních služeb
- informace ze sociální oblasti
- informace z oblasti zdraví
- informace o vzdělávání seniorů
- nabídku divadel, kin, výstav, přednášek, vycházek a jiných akcí
- nabídku cvičení a plavání pro seniory
- nabídku cestování
- osobní inzerci pro seniory

**JAK:** osobně, telefonicky, písemně

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

**TELEFON:** 222 333 500, **FAX:** 222 333 999, **E-MAIL:** poradna@zivot90.cz

pondělí	9.00–12.00	13.00–16.00
úterý	9.00–12.00	13.00–16.00
středa	9.00–12.00	13.00–16.00
čtvrtek	Zavřeno	13.30–15.00 Klub Kontakt
pátek	9.00–12.00 Právní poradenství na objednání	Zavřeno

Vážení uživatelé služeb Informačního a poradenského centra, rádi bychom Vás informovali: V pátek probíhá v prostorách Informačního a poradenského centra individuální právní poradenství, objednat se můžete na bezplatném tel. čísle 800 157 157. Pro velký zájem jsme také otevřeli třetí skupinu klubu Kontakt ve čtvrtek 13:30–15:00, která je přístupná i novým zájemcům.

## SOCIÁLNÍ PORADNA

Poradna je určena seniorům, kteří potřebují řešit naléhavý nebo déletrvající sociální problém. Nabízí podporu osobám, které pečují o těžce nemocné seniory a které hledají informace a pomoc. Nabízí pomoc při orientaci v sociálních službách

a dávkách. **Poradenství je bezplatné** a zachovává soukromí uživatelů při řešení citlivých záležitostí.

**KDO:** porady poskytuje Julia Městková – sociální pracovnice

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

**KDY:** v pondělí, od 9.00 do 15.30 hod.

**KDE:** Poradna (přízemí Domu PORTUS), Karoliny Světlé 18, 110 00 Praha 1

## ▶ PRÁVNÍ PORADNA PRO SENIORY

Je určena seniorům, kteří potřebují rady v právních záležitostech, získat informace o možných postupech řešení, včetně informací o orgánech, které mohou být pro daný problém kompetentní. V právní poradně nelze řešit konkrétní kauzy. V těchto případech je třeba obracet se na advokáty, případně notáře.

**KDO:** porady poskytuje JUDr. Zdenka Biedermannová

**JAK:** osobně po objednání na Senior telefonu 800 157 157

**KDY:** v pátek 9.00–12.00 hod.

**KDE:** Informační a poradenské centrum, Karoliny Světlé 18, 110 00 Praha 1  
Bez poplatku.

## ▶ 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.

**Pozor změna: Psychologická a mezigenerační poradna je poskytována ve spolupráci s dalšími psychology v jejich ambulancích. Kontakt na psychology můžete získat na bezplatném čísle 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 13.30–15.00 hodin

**KDE:** učebna 1. patro, Dům Portus, Karoliny Světlé 18, 110 00 Praha

**POZOR!** Pro velký zájem jsme otevřeli třetí skupinu klubu Kontakt, která je přístupná i novým zájemcům.

**KDY:** každý čtvrtek od 13.30–15.00 hod.

**KDE:** v prostoru Informačního a poradenského centra, Dům PORTUS, Karoliny 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 Seniori a na nástěnce v Informačním a poradenském centru. Uzávěrka inzerátů je vždy do 10. dne v předcházejícím měsíci. Z důvodu výrobních lhůt nemůžeme ručit za otištění inzerátů došlých po uzávěrce.

### Pokyny pro inzerenty

**Inzerát můžete podat** 1) osobně v Informačním a poradenském centru; 2) poštou na adresu: ŽIVOT 90, Informační a poradenské centrum, Karoliny Světlé 18, 110 00, Praha 1; 3) elektronicky na adresu: poradna@zivot90.cz; 4) telefonicky na čísle 222 333 500 v provozní době Informačního a poradenského centra (pondělí – středa). Cena za jeden řádek v inzertním předpisu (24 písmen) je 15 Kč. Mezi slovy je třeba dělat mezeru. V případě, že inzerát je komerčního charakteru, je účtována jednotná cena ve výši 100 Kč. V odpovědi na inzerát, prosím, uveďte na prvním řádku: Osobní inzerce a značku inzerátu a potom adresu sdružení. **Odpovědi na inzerát** je možno vyzvednout dvěma způsoby: 1) obyvatelé Prahy – osobně v provozní době Informačního a poradenského centra; 2) imobilní a mimopražští inzerenti – na vyžádání odpovědi zašleme poštou na zpáteční adresu.

### ONA HLEDÁ JEHO

60letá žena žijící v Praze hledá muže 65–75 let k seznámení. Mohu pomoci jako pečovatelka a společnice, praxe 9 let Schweiz.

**Zn. 85/11**

Žena 67/155 hledá muže, který si váží dobrých vztahů a ještě něco čeká od života. Tel.: 722 917 988.

**Zn. 1/12**

Žena 65/170 hledá kultivov. toler. muže 60–75 let (hudba, umění, vycház., něm. jaz.). Tel.: 605 167 008, 222 316 118.

**Zn. 5/12**

### PŘÁTELSTVÍ

Zůstala jsem na světě úplně sama. Ozve se mně žena nebo muž se stejným osudem kolem 70 let? Mobil: 732 461 459.

**Zn. 79/11**

Hledám bezdětného přítele či přítelkyni se zahradou. Solidní 74letá, vpomohu.

**Zn. 83/11**

### SLUŽBY – PRÁCE

Malování a lakování, stěhování, vyklízení, převozy nákladní dodávkou, veškerý domácí servis. Spolehlivě, rychle, levně. Služba non-stop. Tel.: 724 995 383.

**Zn. 71/11**

Učitelka v důchodu doučí matematiku pro 6.–9. třídu.

**Zn. 84/11**

### RŮZNÉ

Stará paní s malým psíkem hledá dlouhodobější letní pronájem. Nabízí eventuelně v té době pobyt v centru Prahy. Tel.: 720 178 030.

**Zn. 2/12**

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



## Zdravotní a zdravotně sociální služby o. s. ŽIVOT 90

### ODLEHČOVACÍ POBYTOVÉ A REHABILITAČNÍ CENTRUM

#### (OPRC)

#### KRÁTKODOBÝ POBYT – LŮŽKOVÝ

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

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

Pokoje (1x jednolůžkový, 4x dvoulůžkový) jsou vybaveny polohovacím lůžkem, tísňovým voláním, lednicí, televizí, telefonem a uzamykatelnou schránkou.

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

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.

**KONTAKT:** Julie Šiposová, vedoucí oddělení • telefon: 222 333 548, popř. 547, mobil: 723 914 356 • pondělí – pátek: 7.00–16.00 hod. • e-mail: julie.siposova@zivot90.cz

### DENNÍ AMBULANTNÍ POBYT

Jedná se o uživatele, kteří využívají OPRC pouze jako denní pobyt. V centru jsou 3 místa pro ambulantní službu tzn., že uživatelé docházejí do centra v pracovní dny mezi 8.00 až 16.00 hodinou.

Uživatelé k nám docházejí většinou z důvodu pravidelné rehabilitace a aktivizace, aby si udrželi jak fyzickou, tak duševní kondici. Přicházejí ráno a absolvují společné cvičení, individuální rehabilitaci, společný oběd a využívají nabídku odpoledních aktivit, jako např. canisterapii, trénink paměti, aktivizační programy, divadlo apod.

Tento pobyt musí být předem dohodnut s vedoucí OPRC, z důvodu malé kapacity. Tato kapacita tvoří pouze tři uživatele. Uživatelé denního pobytu bývají často bývalými uživateli odlehčovacího pobytu na lůžku, jejichž stav se zlepšil natolik, že využívají službu pouze ambulantně. Podmínky denního pobytu jsou obdobné s pobytem na lůžku.

Žádost o pobyt je možno si vyzvednout u vedoucí oddělení ve 2. patře o.s. ŽIVOTa 90, v In-

formačním a poradenském centru sdružení (přizemí), nebo na [www.zivot90.cz](http://www.zivot90.cz) v dokumentech ke stažení

**KONTAKT:** Julie Šipošová, vedoucí oddělení • telefon: 222 333 548, popř. 547, mobil: 723 914 356 • pondělí – pátek: 7.00–16.00 hod. • e-mail: [julie.siposova@zivot90.cz](mailto: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, v Informačním a poradenském centru v přízemí sdružení, nebo na našich stránkách v dokumentech ke stažení

Objednat se můžete telefonicky nebo osobně.

**KONTAKT:** telefon: 222 333 507 • po + út: 7.00–14.00 hod. • st: 7.00–13.00 hod.  
• čt + pá: 7.00–14.00 hod.

## ▶ 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.

Ceník naleznete ve 2. patře před půjčovnou, v Informačním a poradenském centru (přízemí), nebo na našich stránkách v dokumentech ke stažení.

**KONTAKT:** telefon: 222 333 507 • po + út: 7.00–14.00 hod. • st: 7.00–13.00 hod.  
• čt + pá: 7.00–14.00 hod.

## ▶ 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, mobil: 732 141 629 • e-mail: [petra.machova@zivot90.cz](mailto:petra.machova@zivot90.cz)

## TÍŠŇOVÁ 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, Jihočeský kraj, Ústecký kraj, Karlovarský kraj, Liberecký kraj. Služba je poskytována na základě písemné smluvní dohody.

**Jak to funguje:** 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 tíšňovým tlačítkem, které umožňuje z kteréhokoliv místa v bytě spojení s centrálním dispečinkem. Při stisknutí tíšňového 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.

**V jakých situacích Areion 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 tíšňové péče AREÍON činí 1 500 Kč. Měsíční úhrada za poskytování služby je ve výši 400 Kč. Zařízení tíšňové péče lze připojit na pevnou/mobilní linku a hovory uskutečněné zařízením tíšňové péče při komunikaci s poskytovatelem jsou účtovány telekomunikační společností, se kterou má uživatel smlouvu.

**KONTAKT:** Ivana Černá, pracovník pro rozvoj TPA • telefon: 222 333 546, 545, 540-3  
• e-mail: ivana.cerna@zivot90.cz

<b>POPLATKY ZA SOCIÁLNÍ SLUŽBU TÍŠŇOVÁ PÉČE AREÍON A PŘÍSPĚVKY UŽIVATELŮM NA ÚHRADU SLUŽBY PODLE OBCÍ</b>	
Standardní platba (včetně DPH)	
Aktivační úhrada jednorázová za montáž zařízení (uživatel hradí v případě, že se na úhradě zařízení pro tíšňovou péči nepodílí obec, kraj nebo uživatel)	1 500,- Kč/jednorázově při napojení
Pravidelná měsíční platba za poskytování sociální služby tíšňová péče prostřednictvím stacionárního zařízení, nebo Senior Inspect	400,- Kč/měsíčně
Zařízení tíšňové péče - zapůjčené uživateli po dobu poskytování služby (stacionární ELZA, nebo mobilní Senior Inspect)	<b>zdarma</b>
Konektivita mobilního operátora pouze při použití mobilního zařízení Senior Inspect (zatím jen O2)	150,- Kč/měsíčně

<b>PŘÍSPĚVKY UŽIVATELŮM NA PRAVIDELNOU MĚSÍČNÍ PLATBU ZA POSKYTOVÁNÍ SLUŽBY OBCÍ</b>		<b>obec hradí zařízení tíšňové péče pro své občany v roce 2011</b>
MČ Praha 2	Výše příspěvku se řídí výší příjmu uživatele služby	ANO
	Aktivační úhradu za montáž	
MČ Praha 3	MČ nepřispívá na úhradu	ANO
	Aktivační úhradu za montáž	
MČ Praha 4	MČ nepřispívá na úhradu	ANO
	Aktivační úhradu za montáž	
MČ Praha 5	MČ nepřispívá na úhradu	ANO
	Aktivační úhradu za montáž	
MČ Praha 6	MČ nepřispívá na úhradu	ANO
	Aktivační úhradu za montáž	
MČ Praha 7	MČ nepřispívá na úhradu	ANO
	Aktivační úhradu za montáž	
MČ Praha 17	MČ přispívá na úhradu v rozmezí 150,- až 400,- Kč	ANO
	Aktivační úhradu za montáž	
Město Příbram	Město přispívá na úhradu v rozmezí 100–200 Kč	ANO – POUZE REPASOVANÉ
	Aktivační úhradu za montáž	
Město Mladá Boleslav	Město přispívá na úhradu 150,- Kč	ANO
	Aktivační úhradu za montáž	
Město Karlovy Vary	MČ nepřispívá na úhradu	ANO
	Aktivační úhradu za montáž	
Město České Budějovice	Město přispívá na úhradu 200,-Kč	ANO
	Aktivační úhradu za montáž	

<b>CENA ZAŘÍZENÍ TÍŠŇOVÉ PÉČE AREÍON – VČETNĚ DPH</b>		
Složení jednorázové úhrady za repasi zapůjčeného stacionárního zařízení tísňové péče	5 000,00 Kč	platí pro pevnou i GSM linku
Nákup nového zařízení pro tísňovou péči komunikujícího po pevné tel. lince	13 090,00 Kč	
Nákup nového zařízení pro tísňovou péči komunikujícího po GSM linkách	14 850,00 Kč	
Nákup nového zařízení pro tísňovou péči s tlačítkem na ruku – pevná linka	13 750,00 Kč	
Nákup samostatného tlačítka na ruku – náramek, vodotěsné RWT51P	804,00 Kč	
Nákup nového mobilního zařízení Senior Inspect	4 800,00 Kč	

## **DOPLNĚNÍ CENÍKU TÍŠŇOVÉ PÉČE AREÍON**

### **STACIONÁRNÍ ZAŘÍZENÍ TÍŠŇOVÉ PÉČE AREÍON (ELZA)**

#### **ZAHRNUJE TYTO ČINNOSTI: v ceně 400,- Kč**

- Výjezd sjednané sanitní služby (záleží na podmínkách dané lokality)
- Pravidelné volání 1× týdně
- Možnost uložení klíčů v trezoru dispečinku tísňové péče (záleží na podmínkách dané lokality)
- Servis zařízení

### **MOBILNÍ ZAŘÍZENÍ TÍŠŇOVÉ PÉČE AREÍON (SENIOR INSPECT)**

#### **ZAHRNUJE TYTO ČINNOSTI: V CENĚ 550,- Kč**

- Poskytování sociální služby tísňová péče
- Výjezd sjednané sanitní služby (záleží na podmínkách dané lokality)
- Pravidelné volání 1× týdně
- Možnost uložení klíčů v trezoru dispečinku tísňové péče (záleží na podmínkách dané lokality)
- Platba za připojení (konektivitu) u mobilního operátora

### **DENNÍ SAZBA SLUŽEB TÍŠŇOVÉ PÉČE**

ELZA – stacionární zařízení .....	13,- Kč/den
SENIOR INSPECT .....	18,- Kč/den

### **SENIOR INSPECT – KRÁTKODOBÉ ZAPŮJČENÍ**

Krabička .....	500,- Kč/měs.
Služba TP .....	550,- Kč/měs.

Vratná kauce ..... 1500,- Kč  
Krátkodobé zapůjčení je možné na dobu max. 3 měsíců.

### **DENNÍ PŘIPOMÍNÁNÍ LÉKŮ A PITNÉHO REŽIMU**

300,- Kč až 500,- Kč měsíčně

V ceně je zahrnuto připomínání léků max. 4x za den.

### **VÝJEZD K UŽIVATELI NA ŽÁDOST OSOBY BLÍZKÉ**

Pouze v Praze – 1100,- Kč za výjezd

Pouze na žádost osoby blízké, uvedené v kontaktech uživatele.

### **TPA VIA ALIGÁTOR – KRÁTKODOBÉ ZAPŮJČENÍ**

Telefon ..... zakupuje si uživatel

Služba TP ..... 400,- Kč/měs.

### **ZVÝHODNĚNÁ CENA 2 PRODUKTŮ TPA VYUŽÍVANÉ SOUČASNĚ:**

STACIONÁRNÍ ZAŘÍZENÍ TÍŠŇOVÉ PÉČE AREÍON (ELZA)

+ SENIOR INSPECT VIA ALIGATOR

= 650,- Kč/měs.

## **► VYHLÁSILI JSME DMS SBÍRKU PRO 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 naší zemi pro uživatele seniory s nonstop provozem. Na Senior telefon se obracejí uživatelé z celé České republiky.

Každý měsíc přijme nonstop Senior telefon na tisíc hovorů. Volají lidé, kteří se ocitli ve vážné životní situaci, nemají se komu svěřit se svými problémy a hledají radu nebo pomoc. Aby tato služba pro seniory mohla i nadále fungovat bezplatně, vyhlásil její provozovatel, občanské sdružení ŽIVOT 90, veřejnou sbírku formou dárcovských sms.

**Podpořte nás. Stačí málo, odeslat dárcovskou SMS ve tvaru:**

**DMS ŽIVOT90** na telefonní číslo **87 777**.

**DMS má hodnotu 30 korun a z ní dostane sdružení ŽIVOT 90 27 korun.**

**Děkujeme Vám, že nejste lhotejní...**

## Nová možnost poskytnout sdružení ŽIVOT 90 finanční dar – prostřednictvím internetu!

Děkujeme mnohokrát všem našim stávajícím dárcům za podporu.

Každého dárce si velice vážíme, neboť tato podpora je pro činnost našeho sdružení naprosto nepostradatelná.

Jelikož si uvědomujeme, že dnešní doba je náročná a čas je drahý, zřídili jsme pro naše přátele a příznivce **novou, rychlou a bezpečnou možnost poskytnutí finančního příspěvku prostřednictvím internetu**. Na našich webových stránkách [www.zivot90.cz](http://www.zivot90.cz) naleznete aplikaci, pomocí které můžete jednoduše během několika minut darovat naší organizaci vámi určenou částku. K dispozici jsou 2 možnosti zaslání platby, a to: převodem z účtu na účet, nebo prostřednictvím platební karty.

### Ukázka webového formuláře pro zaslání platby:

Možnost použití platebních karet:



Zabezpečený systém:



Pro daňové účely vám velmi rádi poskytneme písemné potvrzení o přijetí daru.

**V případě, že budete mít jakékoliv dotazy, týkající se možnosti finanční či hmotné podpory našeho sdružení, prosím, neváhejte se na nás obrátit.**

**KONTAKT:** Jaroslava Jehničková, obchodní manažerka, fundraiser,  
tel: 222 333 536, mobil 601 323 293, e-mail: [jaroslava.jehnickova@zivot90.cz](mailto:jaroslava.jehnickova@zivot90.cz)

**seniorum**  
portál nejen pro seniory

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