

Pečení chleba ve mlýně, aneb pamatujete také něco z rodinných obřadů?

Stará paní (tak se říkalo mlynářce v důchodovém věku a tedy i mé babičce) s pomocí služebné dívky vykolela díži z komory. Postavila ji doprostřed velké kuchyně. Prohlédla kvásek – zbytek těsta z minulého pečení, zalila vlažnou vodou a rozmíchala jej jako základ chlebového kynutí. Nasykala asi polovinu z připraveného pytle mouky, který už den stál v teplé kuchyni, dolila hrotkem z kamnovce vlažnou vodou, vsypala kmín z letního sbírání, dvě notné hrsti soli a anýz.

V míchání, které probíhalo procházkou kolem díže s kopistem v ruce a s převrácením tvořícího se těsta, se střídala se služebným děvčetem. Nic se neuspěchávalo. Až za hodnou chvíli, kdy těsto nelepilo a naopak tvořilo bublinky, bylo zaděláno.

Nepříliš husté těsto se vydatně posypalo žitnou chlebovou moukou, díže se přikryla víkem a pro jistotu zateplila starým huňatým kabátem, zahřátým u kamen po delším pobytu v komoře. Nebo dvěma kabáty?

Jako dítě jsem vše pozorovala a právě teď jsem si chtěla na díži sednout. Ale stačil babiččin přísný pohled: „Ať tě ani nenapadne, to je boží dar!“

Také proto se druhý den při válení, před uložením do ošatky k dalšímu kynutí, každý bochník pokřížoval a před pečením potřel vodou.

Do rozpálené a lískovým pometlem vysmečené pece sázela babička na dlouhé dřevěné lopatě každý týden devět pecnů.

Po upečením se doslova usměvavě zlatě hnědé bochníky pomalu zchlazovaly na lavici u pece a ještě pohládily namočeným věchtem, aby se leskly.

Pan otec – tedy starý mlynář a můj dědeček, prošel mlčky kolem. Spokojen. Všechno je, jak má být.

Helena Volavková

OBSAH

SEKCE DOBROVOLNÍKŮ A AKTIVIZAČNÍCH PROGRAMŮ	2
KULTURNÍ PROGRAM V ÚNORU.....	2
VLASTIVĚDNÉ VYCHÁZKY	3
AKCE, KURZY, INFORMACE	5
PROGRAM DIVADLA 90 U VALŠŮ	8
KRIZOVÁ POMOC A PORADENSTVÍ	12
OSOBNÍ INZERCE	15
INFORMAČNÍ A PORADENSKÉ CENTRUM VÁS INFORMUJE	16
ČASOPIS GENERACE	18
ZDRAVOTNÍ A ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ SLUŽBY ŽIVOTA 90, o. s.	19
AREÍON – TÍŠŇOVÁ PÉČE PRO SENIORY A ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ	20
AUTODOPRAVA PRO SENIORY, DALŠÍ NABÍDKY SLUŽEB	22



Sekce dobrovolníků a aktivizačních programů

KULTURNÍ PROGRAM V ÚNORU

Vstupné na každý pořad
20 Kč

Středa 4. února	10:00	SETKÁNÍ SBĚRATELŮ „Pohlednice sídel a zámků“ (PhDr. L. Kurka) Reminiscence
Čtvrtek 5. února	14:00	KULTURNÍ KLUB JANY HIMMLOVÉ „První léta habsburské monarchie v českém království“ Sál Dřevák
	16:30	KLUB FILATELISTŮ Dr. Petr Záruba: „Letecká pošta Kanady do r. 1930“ Sál Dřevák
Neděle 8. února	14:00	KONCERT HELIGÓNEK Sál Dřevák
Středa 11. února	10:00	TVŮRČÍ PSANÍ A HRÁTKY S ČEŠTI- NOU Téma: „Jak se co doma dělalo“ Reminiscence
	14:00	POVÍDÁNÍ O PRAZE Ing. A. Štěpánová „Pražská pohřebiště a hřbitovy“ Sál Dřevák
Čtvrtek 12. února	14:00	ZDRAVOTNÍ SAMOBSLUHA S MUDr. Danou Antošovou: „Adieu, cigareto!“ Pořad o kouření a prevenci připravila a vede Lída Vladyková Sál Dřevák

- Středa 18. února 10:00 **KLUB ZRALÉ ŠVESTKY**
„... nevidáno, neslycháno... zapsáno pro potomky“
Připravila a vede Helena Volavková
Reminiscence
- 14:00 **UKÁZKA LIDOVÉ TVORBY,**
tentokrát výroba dřevěné hračky
Jiří Drhovský z Týna n. Vltavou
Sál Dřevák
- Čtvrtek 19. února 14:00 **CESTOVATELSKÝ KLUB**
„Vracím se z Thajska“, říká V. Zakrzewská
Sál Dřevák
- Pátek 20. února 14:00 **O TOM, CO BYLO...**
S OTOU ROBKEM
Reminiscence
- Termín upřesníme** **PODZIM ŽIVOTA POD DROBNOHLDDEM**
vzhledem k rozvrhu lektorky Úvahy se socioložkou Dr. J. Marhánkovou
Reminiscence
- Čtvrtek 26. února 14:00 **KOMPOVANÝ POŘAD NEJEN PRO ZAHŘÁDKÁŘE**
RNDr. J. Möllerové
„Není na světě bylina, aby na něco nebyla“
Sál Dřevák

Připravujeme výstavku ve vitrinách
PLETENÁ MÓDA autorky Zdeny Pekermanové

VLASTIVĚDNÉ VYCHÁZKY

S Jiřím Šlechtou (220 802 267)

Neděle 1. února

KOSTEL SV. ANTONÍNA A PAMÁTKY HOLEŠOVIC

Sraz ve 14:00 na nástupišti stanice M Vltavská – trasa C

Neděle 8. února **KOSTEL SV. VOJTĚCHA A PAMÁTKY V LIBNI**
Sraz ve 14:00 na nástupišti stanice M Palmovka – trasa B

Neděle 15. února **CHODOVSKÁ TVRZ A HISTORIE CHODOVA**
Sraz ve 14:00 na nástupišti stanice M Chodov – trasa C

Neděle 22. února **PRAŽSKÝM SEMERINGEM DO HOSTIVIC – ZÁMEK A KOSTEL SV. JAKUBA**
Sraz ve 14:20 u pokladny č. 2 – Praha – hlav. nádraží, návrat v 17:27

Se Staňou Bůchovou

Neděle 15. února **HISTORIE I SOUČASNOST STODŮLEK S KOSTELEM SV. JAKUBA VĚTŠÍHO**
Sejdeme se ve 14:00 na stanici M Stodůlky

S Jaroslavou Janouškovou

Středa 25. února **HISTORIE PRAŽSKÉHO PODSKALÍ S NÁVŠTĚVOU MUZEA PODSKALSKÁ CELNICE A KOSTELA NEJSVĚTĚJŠÍ TROJICE**
Sraz ve 14:00 na stanici tram. 3, 17, 21 na Výtoni

VÝZVA ČTENÁŘŮM ZPRAVODAJE

VZPOMÍNEJTE...

na staré rodinné rituály, jak se co v rodinách tvořilo či vyrábělo.

Pamatujete si, jakým kamenem jste zatížili plátěný pytel při výrobě tvarohu, stloukali jste máslo v máselnici s klíkou, bílili prádlo na louce?

O tom všem a mnohém jiném můžete napsat, aby se postupy těchto prací zachovaly i s humornými nebo poetickými příběhy.

Vaše vzpomínky rádi zařadíme do tisku, vřadíme do projektu seznamování s lidovou tvorbou, s kterým v ŽIVOTĚ 90 začínáme.

Písemné vzpomínky shromažďuje a předem děkuje Helena Volavková a Jana Ivančová.

SETKÁVÁNÍ S NOSITELI TRADIC LIDOVÝCH ŘEMESEL - NOVÝ CYKLUS

Časopis GENERACE a o.s. ŽIVOT 90 vás srdečně zvou na první prezentaci z cyklu Setkávání s Nositeli tradic lidových řemesel. Setkání s panem JIŘÍM DRHOVSKÝM z Týna nad Vltavou – výrobcem dřevěných hraček se uskuteční ve středu 18. února 2009 v sále Dřevák, v 1. patře Domu PORTUS. Předvádění výroby bude probíhat od 14 do 16 hodin. Výrobky si budou návštěvníci moci také zakoupit. Pan Drhovský byl oceněn v roce 2001 titulem Nositel tradice lidových řemesel, který uděluje Ministerstvo kultury a které pomáhá cyklus setkávání také realizovat.

Jiří Drhovský, obor hotovení dřevěných hraček

Pochází z Temelína, jihočeské vesničky, v níž bylo zpracování dřeva značně rozšířeným zaměstnáním. V Plzni se nejprve vyučil dřevomodelářem a poté pracoval v českobudějovické Škodovce. Práci se dřevem se však věnoval i ve svém volném čase, když v domácí dílně vyráběl nejrůznější stolařské výrobky a postupně se začal věnovat i řezbářství. Kvalita provedení zaujala pracovníky Ústředí lidové umělecké výroby (ÚLUV) natolik, že byl vyzván, aby navázal na tradici výroby tzv. pošumavských hraček z dílny Václava Kantora z Vlkonic. Ve své dílně postupně vyráběl nejen vyřezávané pošumavské, ale také příbramské soustružené hračky.



Nabídku dřevěných hraček obohataly i jeho vlastní návrhy. Všechny zmíněné výrobky dodnes tvoří základní sortiment dílny, která přečkala zánik ÚLUV a Jiří Drhovský ve výrobě pokračuje dodnes.

Více informací najdete také v únorovém vydání časopisu GENERACE.



NÁVŠTĚVNÍ HODINY PRO DOBROVOLNÍKY

Čtvrtek 9:30–12:00 13:00–16:00

Jana Ivančová, DiS., tel: 222 333 514, e-mail: jana.ivancova@zivot90.cz



PODĚKOVÁNÍ

Rádi bychom poděkovali všem, kteří pomáhali na realizaci 16. ročníku Vánoční projíždky Prahou, která se konala 13. prosince 2008.

Děkujeme všem věrným dobrovolníkům ŽIVOTA 90, všem zaměstnancům, kteří každoročně pracují jako dobrovolní vedoucí autobusů, všem studentům soc. škol a pí Myslivcové z průvodcovské školy Tyrkys, za poskytnutí služeb jednoho profesionálního průvodce. Děkujeme také řidičům autobusů za jejich milé a vstřícné chování, Magistrátu hl. města Prahy, České policii, děkujeme Řádu menších bratřů Kapucínů.

**DĚKUJEME Z CELÉHO SRDCE VŠEM, KTEŘÍ DALI MOŽNOST PROŽÍT
ALESPOŇ JEDEN DEN V PŘEDVÁNOČNÍ ATMOSFÉRE PRAHY,
OSAMĚLÝM A ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝM LIDEM, KTEŘÍ SE BEZ CIZÍ
POMOCI NEOBEJDOU.**

Příští advent, na shledanou.
Váš ŽIVOT 90

wwwWWWwww

Internet
Café

INTERNETOVÁ KAVÁRNA PRO SENIORY



1. patro Domu PORTUS nabízí mimo skupinové počítačové kurzy také individuální počítačové kurzy, na které se můžete přihlašovat u pana Bc. Karla Švandou v 1. patře v Akademii seniorů a v recepci Domu PORTUS.

*Otevírací doba internetové kavárny pro veřejnost: Čt a Pá 9:00 – 16:00
nebo po dohodě s Karlem Švandou, lektorem počítačových kurzů*

Pracovat můžete na 10 počítačích s LCD monitorem.

V případě nesnází Vám pomůže odborný lektor přímo v kavárně.

Prodej počítačové literatury

Na základě obchodní smlouvy nabízíme našim klientům se slevou kvalitní nejen počítačovou literaturu od nakladatelství Grada a Computer Press. Aktuální nabídku naleznete na webu nebo u správce počítačové učebny.

Aktivní dobrovolníci ŽIVOTa 90, o. s. mají slevu 10 % a účastníci našich kurzů 5 %. Slevy nelze sčítat.

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, bytové textil, obrazy, CD, knihy (angl., fr., něm.).

Prosíme všechny dárcce, aby přinášeli věci v taškách.

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

Prodejní doba: Pondělí–čtvrtek: 9:00 – 16:00 (prodej a sběr šatstva),

pátek: 9:00 – 14:30 (pouze prodej šatstva)

Kontaktní osoba: Blanka Bláhová, tel.: 222 333 561

Po	2. 2.	Manžel pro Opalu 16:00 (John Patrick)
Út	3. 2.	Milostná tajemství 16:00 A. Strindberg, V. Brjusov, R. de Obaldia
Čt	5. 2.	Perlová svatba (hostující – ARSFORUM o.s.) 19:00 Lubomír Brožek
Po	9. 2.	Legendy české opery – Antonín Švorc 16:00 Sólista opery Národního divadla v Praze
Út	10. 2.	BENEFICE – Nadi Konvalinkové 16:00 připravil: J. Flutka
St	11. 2.	Stará láska nerezaví II. 16:00 R. Adam se svým hostem
Út	17. 2.	BENEFICE – Jan Přeučil 16:00 připravil: J. Flutka
Pá	20. 2.	Kolumbus a Isabela (hostující – ARSFORUM o.s.) 19:00 Martin Houska
Po	23. 2.	Módní přehlídka 14:30 Manžel pro Opalu 19:00 (John Patrick)
Út	24. 2.	Kolumbus a Isabela (hostující – ARSFORUM o.s.) 19:00 Martin Houska
Čt	26. 2.	Milostná tajemství 16:00 A. Strindberg, V. Brjusov, R. de Obaldia

Změna programu vyhrazena

Vstupenky: 130,- Kč / pro členy Ž90 100,- Kč • Karolíny Světlé 18, Praha 1, Dům PORTUS
Pokladna a rezervace: 222 333 555 • Pokladna otevřena v pracovních dnech od 8:00 do 15:30
a hodinu před začátkem představení • E-mail: rezervace@divadlo90.cz, www.divadlo90.cz

MANŽEL PRO OPALU (JOHN PATRICK)

Komedie o dobrých duších a špatných strašidelech, které svedl dohromady jeden inzerát.

Osoby a obsazení: Opala Kronkieová: Květa Fialová. Kapitán Mooney: Lubomír Lip-

ský. Růženka Montefalcová: Nad'a Konvalinková. Velma Lemonová: Blanka Lormanová. Otis Lemon: Čestmír Gebouský. Režie: Jan Pecha. Překlad: Josef Novotný. Scéna a kostýmy: Jan Růžička.

Opala „hledá“ manžela nikoliv pro sebe, ale pro svou přítelkyni Růženku. Odepíše na velmi přitažlivý inzerát a ženich se skutečně dostaví. Pětadevadesátiletý bývalý kapitán Mooney, který utekl z domova pro přestárlé. Opala mu poskytne přístřeší a pomůže vypálit rybník chamtivým příbuzným.

Opala je plná nezdolného optimismu, překypující láskou k lidem a hlavně snahy činit je všechny šťastnými. Nikoliv peníze, ale víra v dobré vlastnosti člověka proměňovaná ve skutky dělá každého z nás nejšťastnějším. Nikdo nemůže být přece tak zlý, aby se nedal napravit!

Slavný autor dokonale ovládal své řemeslo, byl skutečným mistrem duchaplných 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.

MILOSTNÁ TAJEMSTVÍ

**Ta silnější / August Strindberg,
Tajemný host / Valerij Brjusov,
Nebožtík / René de Obaldia**

Hrají: Luba Skořepová a Jaromíra Mílová. Holka pro všechno: Petra Dolanská. Úprava a režie: MANKA (Petr Manča a Jiří Trnka)

Tři jednoaktové hry jsou průřezem evropskou dramatikou, švédskou, ruskou a francouzskou.

Ta silnější je původní hrou švédského dramatika A. Strindbergra – krátká hříčka, byla původně napsána jako jedinečná herecká příležitost pro jeho ženu Sini. Zdánlivý monolog paní „X“ je ve skutečnosti dialogem se slečnou „Y“. Obě jsou herečky a obě mají dávný spor.

Tajemný host ruského dramatika V. Brjusova se jeví vnímateli jako monolog. 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 je krátkým dialogem dvou žen, jehož autorem je francouzský dramatik René de Obaldia. Dvě herečky si hrají spolu na divadlo – hrou vyprávějí příběhy trochu děsivé a trochu legrační. A tak se Nebožtík stává zároveň pojítkem všech tří jednoaktovek.



PERLOVÁ SVATBA (LUBOMÍR BROŽEK)

(hostující – ARSFORUM o.s.) Osoby a obsazení: Pán: Miroslav Moravec/Petr Oliva. Komorník: Karel Hábl. Dále hrají: Vlasta Peterková (Marie), Martin Chylik (muž). Režie: Martin Houska

Hra o 5 obrazech – Staré rodové sídlo, v němž vše má svůj řád, rituál a pevné místo. Každý den začíná stejně. Přesně v osm hodin se v jídelně podává snídaně. Toho dne

se však stane něco nezvyklého – paní domu se nedostaví ke společnému stolu. Ne, opravdu nezaspala a na otázku, zda přijde později anebo kdy vůbec přijde, odpovídá majordomus opravdu zvláštním způsobem. Zdánlivě banální událost jednoho rána se rozvíjí v dramatickou zápletku, která vyústí v překvapivý konec. Cestu k němu provázejí vtipné dialogy a nečekané zvraty, o které ve hře není nouze. Jediné, co ve hře zcela chybí – je nuda.

LEGENDY ČESKÉ OPERY: ANTONÍN ŠVORC

Barytonista Antonín Švorc po absolvování Pražské konzervatoře nastoupil své první angažmá v liberecké opeře. Od roku 1956 byl angažován v Národním divadle v Praze, kde úspěšně zvládl náročné role oboru hrdinného barytonu. Pěvecká technika, dramaticky zbarvený hlas i umělecké schopnosti mu umožňovaly zpívat repertoár mnoha stylů, ale jeho doménou se staly role wagnerovské. Např. Hans Sachs v Mistrech pěvcích norimberských, Bludný Holanďan, Wotan ve Valkýře a Rýnském Zlatu. Další významné postavy wagnerovského repertoáru Antonín Švorc vytvořil v berlínské Státní Opeře, jejímž členem byl od roku 1962.



V Národním divadle v Praze souběžně vytvořil velkou řadu rolí. Je třeba připomenout alespoň Jaga, Escamilla, Scarpiu, Borise Godunova a z českého repertoáru Přemysla v Libuši a Šárce, Krále Vladislava, Petra Voka atd.

BENEFICE – NAĎA KONVALINKOVÁ

Herečka Naďa Konvalinková, absolventka pražské DAMU, strávila nejprve tři roky v angažmá plzeňského divadla J. K. Tyla a poté se stala na dlouhá léta členkou Městských divadel pražských. Od sedmdesátých let je obsazována do filmových a televizních rolí jako jsou – Adéla ještě nevečeřela, Srdečný pozdrav ze zeměkoule, Vlak dětství a naděje, Bylo nás pět a mnoho dalších.

Oblíbená a úžasná herečka Naďa Konvalinková účinkuje mimo jiné jako Růženka Montefalcová v komedii „Manžel pro Opalu“, kterou uvádí Divadlo 90 U Valšů.



STARÁ LÁSKA NEREZAVÍ II.

Richard Adam se svým hostem. Richard Adam připravil další pokračování oblíbeného pořadu písniček a melodií, kterým neublížil čas. Opět si můžete poslechnout nebo i zazpívat známé a hlavně nestárnoucí písničky.

BENEFICE – JAN PŘEUČIL

Přestože je Jan Přeučil především divadelní herec, zásluhou svého výrazného projevu vstoupil do českého filmu vedlejšími rolemi ve filmech Smrt v sedle (1958), Probuzení (1959), Valčík pro milión (1960).

Od sedmdesátých let hrál častěji ve filmových komediích, z těch nejznámějších uvádíme – Čtyři vraždy stačí drahoušku, Zítra vstanu a opařím se čajem, Což takhle dát si špenát.

O své soukromé i herecké zážitky se s Vámi přijde podělit osobně.

KOLUMBUS A ISABELA (MARTIN HOUSKA)

(hostující – ARSFORUM o.s.)

Hrají: Gabriela Filippi a Ernesto Čekan. Režie: Lubomír Brožek

Všichni bezpochyby tuší, kdo byl Kryštof Kolumbus a že vyplul objevit Ameriku s podporou a ve službách kastilsko-aragonských královských manželů. Historie ale trochu zatemňuje skutečnou podobu vztahů na španělském královském dvoře a nechává bez odpovědi příliš mnoho otázek. Děj se odehrává na dvoře Jejích katolických veličenstev Isabely a Ferdinanda v Cordobě, Salamance, Seville a Santa Fé v rozmezí let 1486–1492.

Hra o čtyřech obrazech plně respektuje všechny známé poznatky a reálie dané doby, ale na jejich základě rekonstruuje nejpravděpodobnější a nejlogičtější vztah mezi mořeplavcem

a královskými manžely. Co vlastně dělal Kolumbus celých osm let na královském dvoře a proč během toho dlouhého čekání neztratil trpělivost a neobrátil se na jiný královský dvůr, přestože takových možností měl dostatek? Proč nakonec vyplul na malých a špatných lodích s nedostatečným zajištěním? Historie tyto otázky pomíjí, hra na ně odpovídá. I královny jsou především ženy, i slavní hrdinové se chovají v jistých situacích jako obyčejní muži.



MÓDNÍ PŘEHLÍDKA

Opět Vás zveme na módní přehlídku, kterou stylizuje módní návrhářka Natalie Kšajtová-Fajtllová.

Vybrané modely jsou po ukončení přehlídky k prodeji. Všechny předvedené modely pocházejí ze Senior bazaru, který se nachází v Domě PORTUS.



Krizová pomoc a poradenství

Krizová linka – SENIOR TELEFON

Krizová a poradenská telefonní linka pomoci seniorům **800 157 157** je k dispozici zdarma 24 hodin denně.

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

Provozní doba:

po, út, čt	9:00 – 12:00	13:00 – 16:00
st	9:00 – 12:00	13:00 – 18:00
pá	zavřeno	zavřeno

SOCIÁLNÍ PORADNA

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

KDO: porady poskytuje Julia Městková – sociální pracovnice

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

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

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

PRÁVNÍ PORADNA PRO SENIORY

V občanském právu radíme zejména

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

V oblasti rodinného práva

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

Všeobecné otázky bytového práva

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

Konzultace při spáchání trestných činů

Ověřování podpisů

KDO: porady poskytuje JUDr. Josef Franc – advokát

JAK: osobně po objednání na Senior telefonu 800 157 157

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

KDE: přízemí Domu PORTUS – Poradna, Karolíny Světlé 18, 110 00 Praha 1
Za každou poradou: příspěvek až 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: každý pátek od 10:00 do 16:00 hodin

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

e-mail: poradna@zivot90.cz

PASTORAČNÍ PORADNA

Poradna nabízí podporu při hledání smyslu života, duchovní doprovázení či společné hledání odpovědí na otázky spojené s vírou. Je určena všem, kteří by si rádi popovídali.

Pokud máte chuť s někým mluvit o víře, naději i pochybách, nebo byste chtěli vědět něco o Bohu, křesťanství a nevíte, kde se na to zeptat, můžete využít služeb právě této poradny.

Pastorační poradna nemá přesně stanovený den jako ostatní specializované poradny, funguje individuálně podle Vašich potřeb. Stačí zavolat na bezplatnou linku Senior telefonu 800 157 157 a zanechat na sebe kontakt. Následně bude s Vámi domluven termín pro osobní setkání.

KDO: poradnu vede Veronika Skýpalová

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

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 o mezilidských vztazích, 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

KLUB KONTAKT - klub pro nové zájemce

Pro velký zájem o klub Kontakt, jehož kapacita je většinou zcela zaplněna, nabízíme dalším zájemcům účast v novém klubu - menší skupině. Tato skupina by mohla nabídnout více prostoru pro jednotlivce a osobní setkání.

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

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

OSOBNÍ INZERCE PRO SENIORY

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

Inzerce Zpravodaj Senioři 2/2009

ON HLEDÁ JI

Invalidní 32 l. pracující hledá přítelkyni, invalidní po úrazu s normální inteligencí. Severočeský kraj. Byt mám.
606 785 862

Zn. 162/08

PŘÁTELSTVÍ

65 letá, soběstačná, invalidní žena hledá přítele z Prahy. Auto vítáno, není podmínkou. Tel.: 722 029 983

Zn. 1/09

Seniorka 75 let hledá přítele.
Tel.: 606 144 066

Zn. 2/09

Vdova 76 hledá přítele nekuřáka na procházky, popovídání a dovolenou v okolí Mostu. Tel.: 607 646 488, volat večer.

Zn. 5/09

BYDLENÍ

Rodina vymění státní tichý zrek. příz. byt 2+1 na Malé Straně pod Petřínem za větší státní byt před priv. v Praze.

777 009 945

Zn. 152/08

RŮZNÉ

Prodám zdravotní zimní boty (černé, kožené) vel. 39, special. na haluxy nebo otoky. Nošené 1 měsíc.

Tel.: 212 280 482

Zn. 4/09

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

Pokyny pro inzerty

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 – v provozní době Informačního a poradenského centra (pondělí – čtvrtek) / imobilní a mimopražští inzerenti – na vyžádání odpovědi zašleme poštou.

Trénink paměti

Prevence poruch paměti. Hry, trénink, koncentrace. Trénuje se paměť slovní, vizuální, číselná i prostorová představivost.

CENA cyklu (6 × 1,5 hodiny) je 200 Kč

KDO: vedoucí kurzu je PhDr. Jana Pilátová

KDY: každé pondělí od 9:00 do 10:30 hodin

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

Bližší informace a přihlášky v Informačním a poradenském centru.

e-mail: poradna@zivot90.cz

INFORMAČNÍ A PORADENSKÉ CENTRUM

VÁS INFORMUJE

ZBAVENÍ ZPŮSOBILOSTI K PRÁVNÍM ÚKONŮM

Četné dotazy jsou směřovány k problému zbavení způsobilosti k právním úkonům, proto dnešní informace bude zaměřena k tomuto tématu.

Možnost zbavení způsobilosti k právním úkonům upravuje občanský zákoník (zákon č. 40/1964 Sb., ve znění pozdějších předpisů, § 10). Způsobilosti k právním úkonům zbavuje výlučně soud, a to tehdy, jestliže fyzická osoba pro duševní poruchu, která není jen přechodná, není vůbec schopna činit právní úkony. Toto je zásadní zákonná podmínka. Musí jít o trvalou duševní poruchu, pro kterou osoba není vůbec schopna činit právní úkony. Pokud osoba je způsobilá činit jen některé

právní úkony, soud omezí její způsobilost k právním úkonům a současně svým rozhodnutím určí rozsah omezení. Podmínkou tohoto rozhodnutí je opět trvalá duševní porucha nebo nadměrné požívání alkoholických nápojů nebo omamných prostředků či jedů. Za osoby, které nejsou k právním úkonům způsobilé, jednájí jejich zákonní zástupci. Kdo je zákonným zástupcem fyzické osoby stanoví občanský zákoník v § 27. Zákonným zástupcem fyzické osoby, která byla rozhodnutím soudu zbavena způsobilosti k právním úkonům nebo jejíž způsobilost k právním úkonům byla rozhodnutím soudu omezena, je soudem ustanovený opatrovník. Opatrovníkem může být ustanoven příbuzný fyzické osoby i jiná osoba podle rozhodnutí soudu. Nemohou-li být ustanoveny tyto osoby, ustanoví soud opatrovníkem orgán místní správy, popřípadě jeho zařízení, jestliže je oprávněno vystupovat svým jménem.

Procesní řízení o zbavení způsobilosti k právním úkonům upravuje občanský soudní řád (zákon č. 99/1963 Sb., ve znění pozdějších předpisů, § 186 a násl., § 192 a násl.). Návrh na zahájení řízení o způsobilosti k právním úkonům (zbavení, omezení) může podat např. rodinný příslušník, ale i zdravotnické zařízení, ve kterém je osoba, o kterou se jedná, léčena. Podmínkou návrhu je předložení lékařského vysvědčení o jejím duševním stavu. Soud při řízení vždy vyslechne soudního znalce. Náklady řízení hradí za určitých zákonných podmínek stát. Ten však, kdo podá zjevně bezdůvodný návrh na zbavení nebo omezení způsobilosti k právním úkonům, je povinen všem účastníkům řízení, včetně státu, nahradit újmy, které jim vznikly.

Autorka článku:

JUDr. Zdenka Biedermannová, dobrovolnice ŽIVOTa 90

Časopis GENERACE, společně s prodejnou bylinek, čajů a včelích produktů
PAMPELIŠKA (Římská 23, Praha 2) a vinárnou U Strců připravuje
pro seniory nedělní odpoledne zpěvu a dobré pohody:

POSEZENÍ U STRCŮ.

Písničky z Moravy i Čech zazpívá Milan ČERNOHOUZ. Součástí setkání budou informace o časopisu GENERACE a akcích občanského sdružení ŽIVOT 90, bylinkách a včelích produktech. Zveme Vás na setkání, které se bude konat
v neděli 15. února 2009 v 15 hodin U Strců – Praha 2, Budečská 19
(zastávka tramvají č. 10 a 16)

GENERACE

První číslo časopisu Generace v roce 2009 vychází 2. února!

Co v něm najdete?

Zdraví: Když přestáváme vidět – závěr seriálu, Péče o nohy (komplexní pohled), Senior v ordinaci – rehabilitace, Zdravá výživa – pitný režim,

Jak na „povánoční obezitu“ **Rozhovory:** Květa Fialová, Karel Vrba

Osobnosti: sportovní ohlédnutí: brankář Jiří Holeček

Další témata a články: Rozvádíme se – co bude dál?, Sekty a jejich nebezpečí pro starší lidi, Z hudebních letopisů, Senior a výhody na železnici, Cestopis – Jižní Amerika, Sebeobrana, Co trápí „počítačové lidi“, Internet, Záhady a mýty – Březen 1939, Nositelé lidových tradic (nový seriál), Lázně Třeboň, Zpřijemňujeme své okolí (1) – Cesty, chodníčky, pěšiny, Právě vychází: Publikace o osteoporóze, Módní trendy, Bylinky a recepty a mnoho dalšího

Ještě si můžete předplatit časopis nebo překvapit své blízké předplatným časopisu GENERACE na rok 2009, které jim věnujte.

Cena předplatného je 180 Kč včetně poštovného.





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

Krátkodobý pobyt – lůžkový

Respitní (odlehčovací) a rehabilitační centrum je určeno přednostně klientům – seniorům, jejichž zdravotní stav vyžaduje soustavnou rehabilitační péči, např. po operaci kyčelního a kolenního kloubu nebo po mozkové příhodě.

Pokoje jsou: 1× jednolůžkový, 4× dvoulůžkový

Max. kapacita je 9 lůžek, umístění max. na dobu 3 měsíců.

V ceně pobytu je kalkulována strava, sesterské služby, rehabilitace, sociálně aktivizační činnost, praní ložního prádla.

Pokoje jsou vybaveny televizí, telefonem, lednicí, tísňovým voláním.

O umístění rozhoduje speciální komise. Neumožňujeme trvalý pobyt.

Žádost o pobyt je možné vyzvednout v recepci Domu PORTUS, nebo v sekretariátu ŽIVOTA 90, o. s., ve 3. patře. Vyplněnou žádost odevzdávejte v sekretariátu ŽIVOTA 90, o. s., kde Vaše žádost dostane okamžitě evidenční číslo a bude svolána komise. Příjem klienta je stvrzen podpisem ředitele ŽIVOTA 90, o. s.

Kontakt:

Tel.: 222 333 548

Po–Pá 7:00 – 15:00 hod.

Rehabilitační ambulance

Rehabilitační ambulantní zařízení má v současné době smlouvu pouze s Českou národní pojišťovnou. Léčba klientů je poskytnuta dle rozpisu lékaře na formuláři FT. Pojištěnci ostatních pojišťoven mohou absolvovat ambulantní rehabilitaci jako samoplátci na doporučení lékaře.

Kontakt:

Tel.: 222 333 507

Po–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 k lůžku, různé druhy chodítek, sedačky na vanu, nástavce na WC, dále berle, francouzské hole a jiné pomůcky).

Kontakt:

Tel.: 222 333 507

Po–Pá 7:00 – 14:00 hod.

Pečovatelská služba

Pečovatelská služba pomáhá nejen seniorům, ale také lidem se sníženou soběstačností zvládnout úkony ve vlastním prostředí.

Tato služba je poskytována na celém území Prahy, je plně hrazena klientem.

Nejčastěji poskytované úkony: nákupy, doprovody, celková hygiena, běžný úklid, společnost (dohled, hlídání klienta), obstarávání receptů a vyvedávání léků, procházky.

Kontakt:

Tel.: 222 333 544, 222 333 545

AREÍON – tíšňová péče pro seniory, osamělé, zdravotně postižené...

- Nepřetržité hlídání stavu a bezpečí klienta v jeho bytě pomocí technického zařízení, umožňuje oboustranný dohovor a následné zabezpečení okamžité pomoci.
- Hlídání zdravotního stavu, hlídání bezpečí klienta a jeho majetku, poskytování okamžité zdravotní pomoci, pomoc při prosazování práv a zájmů, pomoc při styku se společenským prostředím, práce s rodinami a blízkými klientů.



název	cena za službu (v Kč)
vstupní poplatek za napojení na dispečink	1500
měsíční uživatelský poplatek	400

V jakých situacích pomáhá AREÍON klientům?

- 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.
- Při jakékoliv jiné náhlé krizové situaci.
- Pokud se nemohou dovolat žádné pomoci.

Klient AREÍONU 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 další funkce, především zapíná **hlasitý telefon**, takže klient může hovořit s dispečerkou i v případě, kdy např. leží na zemi v koupelně a nedosáhne na telefon. Jestliže klient stiskne tlačítko omylem, může to hned oznámit operátorce. Tím odpadají zbytečné výjezdy na tzv. „falešné poplachy“.

V rámci systému se také zapojuje tzv. „**smyčka časového dohledu**“, která po uplynutí nastavitelného intervalu oznámí absenci pohybu v bytě. Pohybového čidla lze zároveň využít k **hlídání bytu** při dlouhodobější nepřítomnosti.

Operátorky dispečinku jsou kvalifikované **zdravotní sestry**, které podle potřeby organizují pomoc – přivolají záchrannou službu, policii, hasiče nebo kontaktují ošetřujícího lékaře, sousedy, příbuzné, či ke klientovi vyjíždí zkušený zdravotnický pracovník pohotovosti ŽIVOTa 90, o. s., a dle potřeby zařídí nenásilné otevření bytu.

Co má zájemce o službu AREÍONU udělat?

- kdykoliv zavolat na dispečink AREÍONU a nechat se zapsat do „pořadníku“
- telefonní čísla dispečinku v Praze jsou:

222 333 540-1, 222 333 544, 223 333 546

e-mail: ivana.cerna@zivot90.cz

Na těchto pražských telefonních číslech je možné získat další podrobné informace.

www.zivot90.cz

Na požádání Vám naše Informační centrum poskytne ceníky jednotlivých služeb.

Tel.: 222 333 500, e-mail: poradna@zivot90.cz



Sekce servis a služby pro veřejnost

Možnost objednání autodopravy pro seniory

1 km pro osoby starší 60 let, kteří 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 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.**

Další nabídky 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.

TERMÁLNÍ KOUPALIŠTĚ PODHÁJSKA – SLOVENSKÉ MŔTVE MORE

Rezervace ubytování na měsíce 10., 11. a 12. 2008 a rok 2009.

Informace: www.podhajska.eu e-mail: tvrdon@podhajska.sk

tel.: 00421 903 381 689

NABÍDKA ZÁJEZDŮ PRO SENIORY NA ROK 2009

POŘÁDANÉ CESTOVNÍ KANCELÁŘÍ TEP TOUR TEPLICE

Zájezdy si můžete objednat přímo v Domě PORTUS u paní Janečkové v recepci, telefonicky 222333555, nebo na cestovní kancelář 417 577704, mobil 602 392979
bližší informace pak najdete internetových stránkách www.teptour.cz

ZÁJEZDY S AUTOBUSOVOU DOPRAVOU Z PRAHY

JARO NA KOLONÁDĚ – Františkovy lázně – HOTEL MELODIE

Rodinný hotel se nachází na okraji lázeňského parku, nabízí ubytování ve 2-lůžkových pokojích s WC, sprchou. Lázeňskou péči lze na vyžádání využít v blízkém sanatoriu.

termín zájezdu 25. 5. – 31. 5. 2009 cena zájezdu: 5.350,- Kč

Cena zahrnuje: autobusovou dopravu, 6 × ubytování ve 2-lůž. pokoji, plnou penzi
Příplatek za neobsazené lůžko 1900,- Kč/pobyt

LÉTO NA LIPNĚ – Černá v Pošumaví – HOTEL RACEK

Hotel se nachází na břehu Lipenského jezera s péknou travnatou pláží. Ubytování nabízí ve 2-lůž. pokojích s vlastním soc. zařízením, TV.

termín zájezdu 8. 6. – 15. 6. 2009 cena zájezdu: 4 250,- Kč

Cena zahrnuje: autobusovou dopravu, 7 × ubytování ve 2- lůž. pokoji, polopenzí, služby delegáta, výlet do Českého Krumlova

ŠUMAVA BEZ HRANIC – Německo – Bodenmais – HOTEL BAYERISCHER HOF

Bodenmais nazýván také jako Perla Bavorského lesa, kategorizován také jako klimatické lázně se nachází uprostřed nádherné horské přírody, na jižním svahu Velkého Javoru, jen 20 km od Železné Rudy. Rodinný hotel českých majitelů nabízí příjemné prožití letní dovolené.

termín zájezdu 15. 8. – 20. 8. 2009 cena zájezdu: 5 990,- Kč

Cena zahrnuje: autobusovou dopravu, 5 × ubytování ve 2-lůž. pokoji s polopenzí, služby delegáta, slevové výhody Bayernwald card. Cena nezahrnuje pojištění do zahraničí

PODZIM NA ŠUMAVĚ – Javorná – HOTEL STAVBAŘ

Hotel se nachází v malé obci Javorná 12 km před Železnou Rudou. Okolí je ideální k procházkám, houbaření. Ubytování ve 2-lůž. pokojích s vlastním soc. zařízením, TV.

termín zájezdu 7. 9. – 14. 9. 2009 cena zájezdu: 4 600,- Kč

Cena zahrnuje: autobusovou dopravu, 7 × ubytování ve 2-lůž. pokoji s polopenzí.
Na místě individuální výlety do okolí.

LETNÍ POHODA U MOŘE – ITÁLIE – LIDO ADRIANO – RESIDENCE BELVEDER

Již tradiční zájezd do oblíbeného italského letoviska. Ubytování je v apartmánech pro 4 až 6 osob, s kuchyňkou, soc. zařízením, balkonem. Strava: vlastní nebo polopenze

termín zájezdu 8. 9. – 17. 9. 2009 cena zájezdu: 4 900,- Kč

Cena zahrnuje: autobusovou dopravu, 7 × ubytování v AP s polopenzí, služby delegáta, spotřebu energií.
Cena nezahrnuje: pojištění v zahraničí, povlečení, závěrečný úklid
Na místě individuální výlety do okolí.

CELOROČNÍ NABÍDKA – SLOVENSKO – lázeňské městečko HOKOVCE – HOTEL PARK

pravidelná autobusová doprava – sobotní odjezdy z Prahy a Kladna

Cena týdenního pobytu s plnou penzí, lázeňskou péčí (10 procedur) je již od 5 990,- Kč/os.

Volný termín a aktuální cenu vám sdělíme na vyžádání.

Podmínkou USKUTEČNĚNÍ zájezdu podle uvedených podmínek je účast minimálně 30 osob. Mimo zájezdu na Slovensko Hokovce.



**3. VELETRH PRO PLNOHODNOTNÝ
AKTIVNÍ ŽIVOT**

FOR SENIOR

PRAŽSKÝ VELETRŽNÍ AREÁL LETŇANY

www.abf.cz

5. – 8. 3. 2009



ABF, a. s., tel.: +420 222 891 161, fax: +420 222 891 191
e-mail: forsenior@abf.cz, www.forsenior.cz