



Senioři

Zpravodaj Domu PORTUS

ZÁŘÍ 2009

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

Návraty

Všimli jste si? Vlaštovky i jirčičky se už zase houfují na drátech. Neklamný konec léta.

Období návratů – z chat a chalup, od moře i z hor a někdy i od příbuzných z ciziny a zase krajanů, vracejících se do současných domovů ze staré vlasti.

První cesty po okolí bydliště – kolik obchodů nám zase ubylo, jak mají otevřeno v knihovně, kdy se cvičí – a také přihlásit se včas na kluby, kroužky a výuku do ŽIVOTA 90!

Čemu dát přednost? Vyzkoušenému jazykovému kurzu nebo to zkusit na počítačích? Ten internet je opravdu lákavý a moci si dopisovat mejlem s Eliškou do Ameriky? Tolik jsme si při její návštěvě u nás rozuměly, jak se o všechno zajímala! Bylo by báječné dorozumívat se počítačem... Nebo zkusit pohybovou a meditační novou činnost „Cestičky k tělu“, vedenou odborníky z vysokých škol? Tedy něco užitečného – pohyb, dýchání a získání praxe v péči o vlastní tělo.

Pánové se vrátí k poklidným šachům a filatelisté také mezi zanícené své. Dámy upřednostní jógu a oblíbené klubové pořady, začnou tvořit keramiku i šaty, psát a hrát si s češtinou, kreslit, diskutovat v klubu Zralé švestky, učit se jazyky i poznávat nejrůznější zajímavosti z historie, o Praze, ze světa i oblasti zdraví.

Čtenelé divadla opráší obleky a zjistí, co všechno je čeká v divadelní sezóně.

Jako ptáci do teplých krajin i senioři se s podzimem vracejí pod vlídná křídla svého zařízení, mezi přátele a odpočínuté pracovníky, do učeben i do kavárničky na dobrou kávu.

Šťastný start a po zajímavém létě hezký, klidný a obohacující podzim!

Helena Volavková

VÁŽENÍ ČTENÁŘI A PŘEDPLATITELÉ ZPRAVODAJE DOMU PORTUS – SENIOŘI!,

asi vás překvapila nová podoba Zpravodaje. Je to způsobeno tím, že jsme v letošním roce obdrželi na činnost sdružení podstatně méně peněz, než bychom potřebovali. Hledáme cesty, jak se s tím vyrovnat. Šetříme, a proto je Zpravodaj černobílý a štihlejší... Je však pro vás důležité, abyste informace o dění v Domě PORTUS dostali. Chceme vám i v nové sezóně poskytovat služby, o které máte zájem, a také vás o nich průběžně informovat. Děláme vše pro to, abyste dostávali opět Zpravodaj Senioři v původní podobě a rozsahu, ale nezáleží to jenom na nás.

Děkujeme za pochopení. Redakce.



Sekce dobrovolníků a aktivizačních programů

PROGRAMY REMINISCENČNÍCH KLUBŮ V ZÁŘÍ 2009

Středa 16. září	10:00	TVŮRČÍ PSANÍ A HRÁTKY S ČEŠTINOU „Léto budiž pochváleno...“ Jaké bylo to letošní Vede H. Volavková Místnost reminiscence
Středa 23. září	10:00	ZRALÉ ŠVESTKY – diskusní klub „Život je bohatý, pokud chceme“ Zážitková dokumentace – pokus o založení Vede H. Volavková Místnost reminiscence



A od října pokračuje pravidelně:

Setkávání sběratelů – vždy 1. středu v měsíci 10:00

Filatelisté – přednášky vždy 1. čtvrtek od 16:30

Povídání o Praze – vždy 2. středu v měsíci ve 14:00

Zdravotní samoobsluha – vždy 1. čtvrtek od 14:00

Kulturní klub pí Himmlové – vždy 2. čtvrtek od 14:00

Cestovatelský klub – vždy 3. čtvrtek od 14:00

Komponovaný pořad – **Zajímavosti** – vždy 4. čtvrtek od 14:00 v sále

Klub „80“ – každý pátek od 14:00 podle dohody

Koncert heligonek – vždy 2. neděli od 14:00

Nový pořad – **Cestičky k tělu** především pro dobrovolnice, pátek

- **Kavárnička U Elišky** otevřena od 20. 8. 2009.
- **Předprodej kurzů Akademie seniorů 2009/2010** čtvrtek 27. 8. 2009 od 9.00 hod.
- **Zahájení kurzů Akademie seniorů 2009/2010** pondělí 14. 9. 2009.
- Upozorňujeme klienty Akademie seniorů, že kurzovné nevracíme.
Děkujeme za pochopení.



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

ROZVRH AKADEMIE SENIORŮ 2009–2010

PONDĚLÍ		
Dřevák:	9:00 – 10:30	Jóga začátečníci (Bílková)
	11:30 – 12:30	Step začátečníci (Buchtová)
	13:30 – 14:30	Zdravotní cvičení (Příbramská)
	15:00 – 17:30	Zkouška smyčcového kvarteta (Lesse)
Učebna č. II:	8:00 – 10:30	Šití (Vosečková)
	10:40 – 12:15	Angličtina středně pokročilí (Štiková)
	12:30 – 14:00	Angličtina pokročilí (Štiková)
Ateliér:	9:00 – 11:00	Ženský klub (Kosařová)
	11:00 – 13:00	Arteterapie (Kosařová)
Reminiscence:	9:00 – 10:30	Angličtina středně pokročilí (Vostřezová)
	10:45 – 12:15	Angličtina pokročilí (Wilhelmová)
Koutek:	9:00 – 10:30	Němčina mírně pokročilí (Lukavcová)
	10:40 – 12:10	Hrajme si s pamětí (Ivančová)
	14:00 – 17:00	Šachisté
Učebna č. III:	9:00 – 10:30	Počítačový kurz I. (Novák)
	10:40 – 12:10	Počítačový kurz I. (Novák)

ÚTERÝ		
Dřevák:	8:30 – 10:00	Španělština pokročilí + konverzace (Bartošová)
	10:15 – 11:45	Angličtina středně pokročilí (Šárová)
	12:00 – 13:30	Angličtina konverzace (Zíková)
	13:45 – 15:15	Angličtina pokročilí (Kula)
	15:20 – 17:40	Zkouška pěveckého sboru „Seniorky“ (Žáková)
Učebna č. II:	8:30 – 10:00	Angličtina mírně pokročilí (Ouzká)
	10:15 – 11:45	Francouzština konverzace + pokročilí (Trojanová)
	12:15 – 13:45	Francouzština mírně pokročilí (Trojanová)
	14:00 – 15:30	Angličtina mírně a středně pokročilí (Strnadová)
Ateliér:	9:00 – 10:30	Angličtina mírně pokročilí (Marhánková)
Reminiscence:	10:15 – 11:45	Francouzština mírně pokročilí + konverzace (Klicnarová)
	12:00 – 13:30	Francouzština mírně pokročilí (Klicnarová)
	14:00 – 15:30	Italština mírně pokročilí (Vojtíšková)
Koutek:	8:30 – 10:00	Angličtina mírně pokročilí (Šárová)
	10:15 – 11:45	Němčina mírně pokročilí (Machová)
	12:00 – 13:30	Německá konverzace (Pilná)
	14:00 – 17:00	Šachisté
Učebna č. III:	9:00 – 10:30	Počítačový kurz II. (Švanda)
	10:40 – 12:10	Počítačový kurz II. (Švanda)

STŘEDA		
Dřevák:	9:00 – 10:30	Cvičení jóga (Richterová)
	10:30 – 12:00	Cvičení jóga (Richterová)
	12:20 – 13:50	Italština začátečníci (Hoffmanová)
	14:00 – 16:30	Povídání o Praze (Dr. Štěpánová) – 2. středa v měsíci
	16:30 – 18:00	Tai – chi (Mrzenová)
Učebna č. II:	9:00 – 10:30	Angličtina začátečníci (Žaludová)
	10:45 – 12:15	Francouzská konverzace pokročilí (Langer)
	12:45 – 14:15	Angličtina středně pokročilí (Klausová)
Ateliér:	9:00 – 11:00	Arteterapie základy krajinomalby I. (Beránek)
	11:00 – 13:00	Arteterapie základy krajinomalby II. (Beránek)
	13:00 – 15:00	Arteterapie základy krajinomalby III. (Beránek)
Reminiscence:	10:00 – 11:30	Sběratelé (Volavková) – zpravidla 1. středa v měsíci
	10:00 – 11:30	Tvůrčí psaní (Volavková) – 2. středa v měsíci
	10:00 – 11:30	Zralé švestky (Volavková) – 3. středa v měsíci
	12:30 – 14:00	Angličtina mírně pokročilí (Veselá)
	14:15 – 16:30	Italština pokročilí (Hoffmanová)
Koutek:	9:00 – 10:30	Angličtina mírně pokročilí (Havlová)
	10:45 – 12:10	Angličtina pokročilí (Havlová)
	12:15 – 13:45	Němčina pokročilí (Machová)
	14:00 – 17:00	Šachisté
Učebna č. III:	9:00 – 10:30	Počítačový kurz I. (Šplíchal)
	10:40 – 12:10	Počítačový kurz I. (Šplíchal)
	15:00 – 16:30	Počítačový kurz III. (Švanda)

ČTVRTEK		
Dřevák:	9:00 – 10:30	Německá konverzace I. (Krejčová)
	10:45 – 12:15	Německá konverzace II. (Krejčová)
	12:30 – 14:00	Španělština začátečníci (Hoffmanová)
	14:10 – 15:40	Zdravotní samoobsluha – 1. čtvrtek v měsíci
	13:00 – 15:30	Kulturní klub pí Himmlové – 2. čtvrtek v měsíci
	14:00 – 15:30	Cestovatelský klub – 3. čtvrtek v měsíci
	14:00 – 15:30	Komponovaný pořad (Volavková) – 4. čtvrtek v měsíci
	16:30 – 18:00	Filatelisté (Čechák) – 1. čtvrtek v měsíci
Učebna č. II:	9:00 – 10:30	Anglická konverzace (Hawker)
	10:45 – 12:15	Angličtina mírně pokročilí (Musilová)
	14:30 – 16:00	Angličtina začátečníci (Švanda)
	16:30 – 18:00	Angličtina mírně pokročilí (Váchová)
Ateliér:	9:00 – 11:15	Keramika (Soukupová)
Reminiscence:	9:00 – 10:30	Němčina mírně pokročilí (Šimonovská)
	11:00 – 12:30	Němčina pokročilí (Šimonovská)
	13:00 – 14:30	Angličtina pro začátečníky (Vyhnanovský)

Koutek:	9:00 – 10:30	Anglická konverzace (Vojřívová, Charvátová)
	10:45 – 12:15	Angličtina mírně pokročilí (Vyhnanovský)
	13:00 – 17:00	Šachisté
Učebna č. III IK:	9:00 – 16:30	Kurz ovládnání mobilu (Švanda)
	9:00 – 16:30	Internetová kavárna pro veřejnost
	9:00 – 16:30	Individuální konzultace

PÁTEK		
Dřevák:	9:30 – 11:00	Cvičení jóga (Pletichová)
	11:15 – 12:15	Taneční a pohybová terapie (Dersényiová)
	13:00 – 14:00	1. etapa cvičení Tyršův dům
	14:10 – 16:00	Cestičky k tělu, od prosince 2. etapa cvičení Tyršův dům (Jungová)
Učebna č. II:	-	
Reminiscence:	9:00 – 10:30	Angličtina mírně pokročilí (Marhánková)
	10:45 – 12:15	Němčina mírně pokročilí (Pavličková)
	14:00 – 15:30	Kroužek „80“ (Stojanová) 2. a 4. pátek v měsíci
Koutek:	13:00 – 17:00	Kroužek „80“ (Dudková)
Učebna č. III IK:	9:00 – 16:30	Kurz ovládnání mobilu (Švanda)
	9:00 – 16:30	Internetová kavárna pro veřejnost
	9:00 – 16:30	Individuální konzultace

VLASTIVĚDNÉ VYCHÁZKY

S Jiřím Šlechtou (220 802 267)

Neděle 6. září	ZÁMEK A KOSTEL PANNY MARIE V ZÁBĚHLICÍCH Sraz ve 14:00 na nástupišti stanice Skalka – trasy metra A.
Neděle 13. září	HISTORIE HOLYNĚ A ŘEPORYJÍ Sraz ve 14:00 na nástupišti stanice Smíchovské nádraží – trasy metra B.
Neděle 20. září	ZÁMEK ZBRASLAV A VÝZNAMNÉ OSOBNOSTI Sraz ve 14:00 na nástupišti stanice Smíchovské nádraží – trasy metra B.
Sobota 26. září	HISTORIE LYSOLAJÍ A HOUSLÍ Sraz ve 14:00 na nástupišti stanice Dejvická – trasy metra A.

Se Stáňou Bůchovou

Sobota 5. září	VYCHÁZKA KOLEM JEDNÉ Z NEJVÝZNAMNĚJŠÍCH PRAŽSKÝCH PAMÁTEK, PETŘÍNSKÉ ČÁSTI FORTIFIKAČNÍ SOUSTAVY PRAŽSKÉHO SOUMĚSTÍ Historie, osobnosti, příroda a další zajímavosti. Sraz ve 14 hod. na stanici tramvaje č. 22 Pohořelec.
----------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

S Jaroslavou Janouškovou

Středa 23. září

ZA KARLEM HAŠLEREM...

Zlíchov a okolí s návštěvou kostela sv. Filipa a Jakuba.

Sraz ve 14:00 na tramvajové zastávce Zlíchov, č. tramvaje 12, 13, 14.

Středa 30. září

Z VYSOČAN NA PALMOVKU

Údolím Rokytky s jejími zajímavostmi.

Sraz ve 14:00 na nástupišti stanice Vysočanská (dole) – trasy metra B.

NABÍDKA NOVÝCH KURZŮ AKADEMIE SENIORŮ 2009/2010

Senior – step

Pojďte si s několikanásobnou mistryní České Republiky stepu v seniorské kategorii naučit základy stepu. Vezměte si s sebou pevné boty.

Začátek kurzu: 14. 9. 2009

Lektorka: Buchtová • Cena: 800 Kč/pololetí nebo 1 600 Kč/rok

Jóga

Začátek kurzu: 14. 9. 2009

Lektorka: Jiřina Bílková • Cena: 700 Kč/pololetí nebo 1 400 Kč/rok

Taneční a pohybová terapie

Začátek kurzu: 18. 9. 2009

Lektorka: Mgr. Lucie Derséniová

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 20. září 2009 v 15 hodin U Strců – Praha 2, Budečská 19** (zastávka tramvaj č. 10 a 16)

wwwWWWwww

INTERNETOVÁ KAVÁRNA PRO SENIORY

Internet
Café



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.

SENIORSKÁ MÍLE 2009

Občanské sdružení ŽIVOT 90 pořádá 8. ročník běžeckého závodu **Seniorská míle** o hodnotné ceny pro seniory a seniorky od 60 let výše v kategoriích muži a ženy.

TERMÍN KONÁNÍ: 3. října 2009 – sobota

START JE V 11.00 HODIN z Kamy, z místa pod obloukem Karlova mostu, Cíl je před vstupem do paláce Žofín.

Registrace závodníků v den konání od 9:00 do 10:15 hod. v paláci Žofín, Rytířský sál.

PŘIHLÁŠKY MŮŽETE POSLAT DO 1. ŘÍJNA 2009: poštou – o.s. ŽIVOT 90, Karolíny Světlé 18, 110 00 Praha 1, **e-mailem** – generace@zivot90.cz, **telefonicky** – 222 333 555 nebo **osobně v recepci Domu PORTUS** denně od 9:00 do 16:00 hodin.

PŘIHLÁSIT SE MŮŽETE I PŘED STARTEM v paláci Žofín.

BENEFIČNÍ PŘEDSTAVENÍ

u příležitosti Mezinárodního dne seniorů: 1. října 2009

Národní divadlo a ŽIVOT 90 pokračují v již sedmnáctileté tradici benefičních představení, která společně pořádají u příležitosti Mezinárodního dne seniorů.

Letos padla volba na nejpoblárnější dílo českého klasika – Prodanou nevěstu. Výtěžek z benefičního představení bude použit ve prospěch o.s. ŽIVOT 90 a jeho aktivizačních programů pro seniory.

Aktivizační programy můžete podpořit i Vy zakoupením vstupenky a svou účastí na představení 1. října 2009 v Národním divadle.

CESTIČKY K TĚLU

měsíční cyklus pohybových dílen

Bude probíhat v říjnu 2009, a to každý pátek od 14:10 do 16:00 v sále Dřevák.

Dílny budou zaměřeny na zlepšení a udržování celkové psychofyzické kondice v seniorském věku. Veškerá cvičení budou maximálně přizpůsobena potřebám zralého věku. Povede je zkušená lektorka a pohybová pedagožka spolu se svými asistenty s fyzioterapeutickým vzděláním a znalostmi z oblasti psychosomatiky.

Pohyb má blahodárný účinek nejen na svalstvo, klouby, vazy, kardiovaskulární systém..., ale také na naši duši, paměť, náladu... Cestičky všech těchto souvislostí budeme odkrývat.

PRVKY, S NIMIŽ BUDEME PRACOVAT

- uvolňovací cvičení
- dechová cvičení
- jemné posilování a zpružňování svalů i kloubů
- partnerské masáže a manipulace
- pohybové hry – partnerské i skupinové
- pohybové, případně taneční improvizace

Více informací o dílnách vám poskytnou:

BcA. Kateřina Jungová (tel.: 776 333 671, e-mail: popinel@seznam.cz),

Mgr. Martina Musilová, PhD (tel.: 777 967 779, e-mail: martina-musilova@seznam.cz).

6. DIVADELNÍ SEZÓNA BUDE ZAHÁJENA V MĚSÍCI ŘÍJNU.

**PŘEDPRODEJ VSTUPENEK – RECEPCE DOMU PORTUS
OD 15. ZÁŘÍ 2009**

Vstupenky: 150,- Kč / pro členy Ž90 100,- Kč • Karolíny Světlé 18, Praha 1, Dům PORTUS

Pokladna a rezervace: 222 333 555 l. 512 • Pokladna otevřena v pracovních dnech od 8:00 do 15:30 a hodinu před začátkem představení • E-mail: dana.pekova@zivot90.cz (rezervace) • www.divadlo90.cz

Změna programu vyhrazena

PŘIPRAVUJEME PRO VÁS:

Po	5. 10. 16:00	Legedy české opery – Libuše Domanínská U příležitosti významného životního jubilea
Čt	8. 10. 16:00	Společnost Zdeňka Fibicha Reprezentativní pořad koncertního melodramu
Út	27. 10. 16:00	Cestopisně Humorně laděný dvojrecitál autorky pořadu – zpívající skladatelky Zdenky Lorencové a jejího hosta – baletního mistra Vlastimila Harapese

**Další říjnové pořady i s podrobnostmi naleznete
v říjnovém čísle časopisu ZPRAVODAJ.**

Těšíme se na Vaši návštěvu v Divadle 90 U Valšů!

SENIOR BAZAR ŽIVOTa 90, o. s.

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

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

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

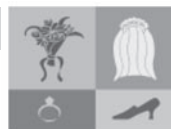
S velkou vděčností přijímáme čisté pěkné pánské, dámské i dětské oblečení, módní doplňky, bižuterii, sklo, porcelán, keramiku, bytový textil, obrazy, CD, knihy (angl., fr., něm.).
Prosíme všechny dárcy, aby přinášeli věci v taškách.

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

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

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

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





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?

Nezústatejte se svým trápením sami!

OBRAŤTE SE NA NÁS

SENIOR TELEFON – KRIZOVÁ A PORADENSKÁ LINKA POMOCI SENIORŮM
800 157 157

VOLEJTE 24 HODIN DENNĚ ZDARMA

e-mail: seniortelefon@zivot90.cz

INFORMAČNÍ A PORADENSKÉ CENTRUM

pro seniory a jejich blízké

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

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

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

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

e-mail: poradna@zivot90.cz

Provozní doba:

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

SOCIÁLNÍ PORADNA

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

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

KDO: porady poskytuje Julia Městková – sociální pracovnice

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

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

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

PRÁVNÍ PORADNA PRO SENIORY

V občanském právu radíme zejména

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

V oblasti rodinného práva

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

Všeobecné otázky bytového práva

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

Konzultace při spáchání trestných činů

Ověřování podpisů

KDO: porady poskytuje JUDr. Josef Franc – advokát

JAK: osobně po objednání na Senior telefonu 800 157 157

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

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

Za každou poradou: příspěvek 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: pondělí od 9:00 do 12:00 hodin

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

e-mail: poradna@zivot90.cz

► KLUB KONTAKT – KLUB PRO OSAMĚLÉ SENIORY

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

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

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

► OSOBNÍ INZERCE PRO SENIORY

Prostřednictvím Informačního a poradenského centra může kdokoliv podat inzerát. Inzeráty jsou zveřejňovány v časopise Generace, ve Zpravodaji Seniorů 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 Seniorů 9/2009

ONA HLEDÁ JEHO

70 l. rozv. bezdět. po úrazu, s menší poruchou řeči a dočasně chodící o 1 franc. holi, býv. akt. sportovkyně, se zájmem o pěší turistiku a kulturu, hledá přátelství věřícího kat. nekuřáka do 80 let. Z Prahy nebo z Vimperka a okolí.

Zn. 69/09

PŘÁTELSTVÍ

Osamělá seniorka hledá hodnou přítelkyni do domku v Podještědí – natrvalo.

Zn. 68/09

74letá VŠ z Prahy hledá přítelkyni – kultura, vycházky.

Zn. 76/09

78letá žena hledá kamarádku.

Tel.: 606 144 066.

Zn. 77/09

CESTOVÁNÍ

Inteligentní starší paní špatně chodící hl. občasné rekreační ubytování u starší paní, kt. je také sama. Auto vítáno. Odměna.

Zn. 72/09

Rodina se psem hledá chatu u lesa s elektřinou a přívodem vody (od Prahy max. 50 km) na levný celoroční pronájem. Protislužbou hlídání a údržba. Vzájemné pochopení a důvěra.

Zn. 75/09

SLUŽBY – PRÁCE

Hledám paní, která by mi pomohla v říjnu upravit hrob na Vinohradech.

Zn. 71/09

Seniorka, která ztrácí zrak, hledá pomoc při opravách oblečení. Šicí stroj mám, stravu zajistím.

Zn. 73/09

Důchodkyni, pečovatelku a společníci hledá nekuřačka na Letné. Ubytování, stravu a plat dle dohody. Prosim napište informace o své osobě.

Zn. 74/09

BYDLENÍ

Vyměním nájemní družstevní byt 2+1 1. kategorie v 1.poschodí v malém zděném domě ve městě Pacov na Vysočině. Veškeré služby

v místě. Nízký nájem 1 350 Kč. Za obdobný byt v Praze.

Zn. 66/09

RŮZNÉ

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

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

INFORMAČNÍ A PORADENSKÉ CENTRUM VÁS INFORMUJE

ZÚČASTNILI JSME SE ZA VÁS

Evropská konference o péči a ochraně seniorů:

Důstojnost a ohroženost starších osob aneb „Stáří je naše budoucnost“

Ve dnech 25.–26. května 2009 se v prostorách Kongresového Centra v Praze konala v rámci českého předsednictví mezinárodní konference „Důstojnost a ohrožení starších osob“, která měla přispět k výměně zkušeností v péči a ochraně práv seniorů a dále se zabývat otázkou zajištění důstojnosti života starších osob. Záštitu nad konferencí převzali český komisař EU Vladimír Špidla a ministr pro lidská práva Michael Kocáb.

Konferenci zahájil úvodním projevem předseda sdružení ŽIVOTa 90 Jan Lorman. Na něj následně navázaly projevy ministra pro lidská práva Michaela Kocába a komisaře EU Vladimíra Špidly. V úvodu dále vystoupili i někteří ze zahraničních hostů, jako například Sergej Zeleněv, vedoucí skupiny sociální integrace OSN či Irene Hoskins, prezidentka Mezinárodní federace pro stárnutí. Následující dvoudenní program konference tvořilo dvanáct workshopů, které se zabývaly jednotlivými tématy z oblasti změn, k nimž dochází v péči a ochraně práv seniorů, a otázkou, jak lze vyloučit rizika ohrožení a zajistit seniorům důstojný život. V závěru konference zástupci jednotlivých workshopů podali souhrnnou zprávu o průběhu práce ve skupině a o výsledcích, ke kterým společně dospěli. Zároveň vytvořili náměty pro zlepšení v přístupu k seniorům a upozornili na nutnost provádění dalších výzkumů k podrobnějšímu zmapování situace v péči o seniory.

První diskutované téma se týkalo nutnosti reflektovat rozdělení pozdního života na „třetí“ a „čtvrtý“ věk, ve kterém narůstá geriatrická křehkost. Dále zaznělo téma „uschopňujícího prostředí“, kterého lze dosáhnout mimo jiné i skrze změnu prezentace stárnutí v médiích, jemuž jsou v současnosti obecně přisuzovány spíše negativní, stereotypní a jinak nepříznivé hodnoty. V rámci tohoto bodu byla zmíněna i nutnost zapojení měst, která by se měla ztotožnit s pojetím „přátelských měst ke stáří.“ Vychází se z předpokladu, že většinu služeb, kterými lze pomoci seniorům, je možné realizovat na místní úrovni. Důležité je především zvýšení uvědomění o zdravém stárnutí a změna předsudků a stereotypního myšlení občanů. „Přá-

telská města ke stáří“ by měla umět seniory aktivně zapojovat do různorodých činností, zplnomocňovat je a vyslechnout jejich názory, vytvářet zdravé prostředí a podporovat dostupnost zdravotních a sociálních služeb, a to nejen ve smyslu fyzického přístupu.

Další z důležitých témat, které z průběhu konference vyplynulo, se týkalo využívání účinných nástrojů, jež budou udržitelné v dlouhodobém časovém horizontu s ohledem na změnu složení obyvatelstva. Důležitá je také podpora partnerského vztahu mezi rodinami, komunitou a seniory.

V oblasti služeb pro seniory byla identifikována nutnost koordinace a kontinua mezi zdravotními a sociálními službami. V této oblasti má Česká republika (a nejen ona) zatím značné rezervy, proto by se mělo více zapracovat na modelu, který povede k situaci, kdy po propuštění z akutní péče seniora bude následovat účinná rehabilitace a následně další sociální služby, které pomohou občanovi k opětovnému začlenění do společnosti. Péče o seniory by se měla řídit principy holistického modelu, který je citlivý k potřebám jednotlivých seniorů.

V průběhu pracovních skupin nebyla opomenuta ani otázka vzdělávání. Jednalo se o nutnost vzdělávání na akademické úrovni, kde by měly být rozvinuty různorodé disciplíny týkající se gerontologie. Další oblast vzdělávání by měla být rozvinuta ve smyslu školení nejen pro profesionály, ale i pro rodinné příslušníky, kteří jsou často hlavními pečovateli o své rodiče. Neměl by být opomenut ani význam prevence, tedy podpora zdravé a vzdělávání proti ageismu, a to i na úrovni základních a středních škol.

V rámci již výše zmíněné otázky křehkosti starších seniorů byly řešeny i omezovací prostředky, které jsou zatím stále hojně využívány. Kromě mechanických omezovacích prostředků, byly zmíněny i chemické, které jsou definovány jako: „... léky za účelem zřízení kázně, které vedou k fyzickému omezení, tzn. nevedou tedy k léčbě.“ Z prezentovaných výzkumů v této souvislosti mimo jiné vyplynulo, že používání této formy omezovacích prostředků vede k vyššímu počtu pádů a větší míře omezení hybnosti, což v konečném důsledku zvyšuje nároky na ošetření a péči seniorů. Celkově byla oblast omezovacích prostředků odsouzena, jelikož dochází ke ztrátě vlastní důstojnosti a sebedůvěry, a jedná se v podstatě o páchání násilí na seniorech.

Na úplný závěr mimo jiné promluvil i Marian Larsson, zástupce švédské vlády, která bude v následujícím půlroce předseda Evropské unii. Nejprve ocenil aktivní přístup České republiky k současným problémům, otázkám a výzvám, kterému čelí nejen Evropa, ale i celý svět. V průběhu projevu konferenci zhodnotil jako velmi vydařenou a na závěr se zavázal, že Švédské předsednictví bude pokračovat v započaté práci této konference tak, aby byla otázka zvyšování ochrany a důstojnosti starších osob dále rozvíjena jak na úrovni Evropské Unie, tak i na úrovni jednotlivých států.



Autorka článku: Bc. Lenka Bočková, studentka sociální práce FF UK



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

Krátkodobý pobyt – lůžkový

Respirační (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 sekretariátu ŽIVOTA 90 (3. patro) nebo v Informačním a poradenském centru ŽIVOTA 90 (přízemí). 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 poskytována dle rozpisu lékaře na formuláři FT. Pojištěnci ostatních pojišťoven mohou absolvovat ambulantní rehabilitaci jako samoplátci na doporučení lékaře.

Kontakt:

Tel.: 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 podpurné 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 + Út: 7:00 – 14:00 hod. • St: 7:00 – 13:00 hod. • Čt + 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 vyzvedávání 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 následně 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 tíšňovým tlačítkem, které umožňuje z kteréhokoli místa v bytě spojení s centrálním dispečinkem. Při stisknutí tíšňového 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 dispečinkem 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. „**smýčka 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, sourody, 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.

Na požádání Vám naše Informační centrum poskytne ceníky jednotlivých služeb.

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



Sekce 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.**

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.)