

Obsah

ÚVODNÍ SLOVO ŘEDITELE	1
ČINNOST JEDNOTLIVÝCH PRACOVÍŠŤ	2
SOCIÁLNÍ SLUŽBY	2
Tísňová péče	2
Senior telefon	3
Poradenské centrum	4
Pečovatelská služba	4
Odlehčovací služba	5
KOMUNITNÍ CENTRUM	6
Akademie seniorů - jazykové kurzy	7
Divadlo u Valšů	7
Klub spokojeného života	8
FUNDRAISING	8
SBÍRKY:	9
MILNÍKY 2023	9
PÉČE O ZAMĚSTNANCE	15
DOBROVOLNICTVÍ	16
ADVOKAČNÍ ČINNOST	17
SPRÁVNÍ RADA ŽIVOTA 90	18
FINANCE – ZPRÁVA NEZÁVISLÉHO AUDITORA	19

Úvodní slovo ředitele

Přijde mi neuvěřitelné, že úvodní slovo k výroční zprávě smím psát už po sedmé. A je mi velkou ctí uvést vás, milé čtenářky a milí čtenáři, do textu, který se snaží vystihnout, co všechno se v roce 2023 v organizaci ŽIVOT 90 a ve světě její dosahu událo. Když jsem pročetl její text, bylo mi zřejmé, že se mu to daří jen přibližně. Není totiž možné popsat bezpočet setkání, úsměvů i slz, společného přemýšlení a hledání řešení často zapeklitých životních situací lidí vyššího věku v naší společnosti po celém Česku. Jak popsat hodiny strávené na lince důvěry aktivním nasloucháním – dovedností, které se dnes pohříchu nedostává. Vyjádřit stísněnou atmosféru všech záchranných výjezdů k starým lidem uvízlým ve vlastních bytech; úlevu, když to díky výborné práci kolegyně a kolegů tísňové péče dobře dopadne. Jak vyjádřit pro nezúčastněné okolí často neviditelnou, ale o to potřebnější práci našich pečovatelek a pečovatelů, ať už v pečovatelské nebo v odlehčovací službě. Jak vás přivést k radosti, kterou mají návštěvníci a návštěvnice našeho komunitního centra, když tančí, malují, cvičí, když se setkávají v kavárničce nebo když se prostě potkáme ve dveřích nebo ve výtahu! A to nezmiňuji emoce v divadelním sále Divadla U Valšů! Jak vám představit odhodlání našich dobrovolnic a dobrovolníků, ať už těch nejmladších, ještě nedospělých, nebo těch „-sátletých“.

Práce v ŽIVOTě 90 je na jedné straně velkým dědictvím předchozí generace, která dala vzniknout účtyhodné organizaci. To však nesmí zablokovat další hledání naší cesty, která chce být efektivnější a ještě lepší. V roce 2023 jsme rozjeli inovační projekt Klubu spokojeného života, abychom si osahali, jak může vypadat odpověď na palčivé potřeby zralých lidí, které nespadají do oblasti sociálních služeb.

Každý rok v ŽIVOTě 90 je pro mě velká škola. Něco se podaří, něco ne. V uplynulém roce, o kterém přinášíme zprávu, jsme stáli před velkou výzvou konsolidace oddělení financí, v němž došlo ke změně na pozici finančního manažera, který odešel do důchodu.

Dovolte mi, abych vám, čtenářům a čtenářkám, našim partnerům, všem, kteří nám fandíte a chcete lepší stárnutí a stáří pro nás všechny, poděkoval za Vaši podporu. Věřte mi, že je pro nás velmi cenná a potřebná. Abych poděkoval všem svým kolegyním a kolegům za jejich zapálenost, laskavost ke druhým a námahu pro jejich dobro.

Snad Vám tato zpráva dá zahlédnout náš každý den, náš svět roku 2023.

Váš Jaroslav Reichl Lorman

Činnost jednotlivých pracovišť

Sociální služby

Tísňová péče

Služba tísňové péče chrání životy a zdraví starších křehkých lidí, kteří chtějí i ve stáří žít ve svém domově. Náramek s tísňovým tlačítkem, které mohou stisknout v případě pádu nebo zhoršení zdravotního stavu, jim zajišťuje bezpečí. Jsme s nimi nepřetržitě v kontaktu a v případě potřeby vyšleme pomoc. ŽIVOT 90 je průkopníkem této služby v České republice.

V roce 2023 jsme poskytovali tísňovou péči 883 klientům, přičemž naše dispečinkové centrum řešilo v průměru Y krizových situací denně.

Díky moderním technologiím, jako jsou náramky s pohotovostním tlačítkem, pohybová čidla a reproduktory, můžeme rychle a efektivně reagovat na jakékoli krizové situace. Naši zaměstnanci jsou vyškolení v poskytování okamžité pomoci a koordinaci s dalšími záchrannými složkami, což nám umožňuje zajistit maximální bezpečí našich klientů.

Jednou z našich klientek je i paní Lenka, která trpí silnými alergiemi a má pro případy náhlých záchvatů v lednici injekci s lékem. S Lenkou si pravidelně každý týden voláme a povídáme si o tom jak se jí daří, protože bývá velmi osamělá.

Když paní Lenka stiskla tlačítko a na dispečinku Tísňové péče se nám spustil alarm, bylo to pár hodin poté, co jsme s ní naposledy mluvili a věděli jsme tedy, že to bude nějaká náhlá krizová situace. Díky našim záznamům jsme byli schopni okamžitě rozpoznat, co se děje; zkontaktovali jsme proto ihned záchrannou službu a informovali je o tom, že paní Lenka má zřejmě alergický záchvat a potřebuje dostat injekci, kterou má uloženou pro tyto případy u sebe v lednici.

Díky rychlému zásahu a spolupráci našeho dispečinku se záchranáři vše dobře dopadlo, paní Lenka dostala včas svůj lék a po lékařské prohlídce se mohla zase vrátit k sobě domů. My jsme o všem informovali její rodinu a v následující dny se ještě telefonicky ujistili, že je paní Lenka v pořádku.

Statistiky za rok 2023:

- Počet klientů: 883
- Počet krizových situací: 22 225
- Počet výjezdů: 1544
- Průměrný počet hovorů denně: 145
- Celkový počet hovorů: 52 892
- Počet nainstalovaných zařízení: 285

Senior telefon

Senior telefon je v České republice jedinou bezplatnou linkou důvěry pro seniory, seniorky a pečující osoby s nepřetržitým provozem. Naši zkušení konzultanti a konzultantky pomáhají nepřetržitě lidem, kteří se cítí smutně, osaměle nebo ztrácí smysl života a potřebují si s někým promluvit, byli zasaženi pohromou (jako například válečný konflikt, pandemie nebo dopady klimatických změn) případně mají jiné potíže, které chtějí s někým probrat.

Pan Zdeněk se na nás obrátil, když se cítil osamělý a bez naděje. Sdělil nám, že by chtěl z tohoto světa odejít, protože se cítí odstrčený ode všech. Konzultantka mu nabídla prostor pro sdílení svých pocitů a propojení s dobrovolníkem v rámci projektu Přátelských návštěv a hovorů. Díky pravidelným setkáním s dobrovolníkem získal pan Zdeněk novou chuť do života a víru v lepší zítřky.

Statistiky za rok 2023:

- Počet hovorů: 10640

S jakými problémy se na nás nejčastěji klienti obraceli?

osamělost, mezilidské vztahy, dlouhodobá psychická nepohoda, hádky v rodině, domácí násilí, zdravotní problémy (výrazný nárůst), sociální poradenství, psychiatrická projevy, smutek, setkání s projevy duševního onemocnění, truchlení, finanční problémy, bytové záležitosti, právní poradenství (je toho málo), frustrace, strach a obavy

Konzultantka Senior telefonu

Konzultantka Senior telefonu v ŽIVOTě 90 denně komunikuje s klienty, kteří čelí nejružnějším životním výzvám. „Moje práce mě naplňuje a baví, protože každý den přináší nové situace, ale vždy jde o to poskytnout nejlepší možnou podporu,“ vysvětluje proč ji práce s klienty naplňuje. S profesionalitou a empatií řeší otázky, které sahají od osamělosti, přes finanční problémy, truchlení, frustraci až po psychické zdraví.

Její práce vyžaduje hluboké porozumění a cit pro lidské potřeby, což v ní vzbuzuje pocit hlubokého profesního i osobního naplnění. „Baví mě používat své znalosti a zkušenosti k tomu, abych mohla konkrétně a reálně pomáhat,“ uvádí konzultantka. Každý den se setkává s novými výzvami, které ji motivují k neustálému profesnímu růstu a adaptaci na měnící se potřeby klientů.

Poradenské centrum

Naše poradenské centrum nabízí širokou škálu služeb zaměřených na podporu seniorů a jejich pečujících. V roce 2023 jsme poskytovali sociálně-právní, právní a psychologické poradenství pro celkem 2341 klientů, přičemž jsme strávili více než 759 hodinami v přímém kontaktu s našimi klienty a klientkami. Tyto služby jsou klíčové pro řešení naléhavých i dlouhodobějších sociálních problémů našich klientů a klientek. Naše služby poskytujeme také osobám pečujícím o nemocné starší a staré lidi, které hledají informace a pomoc.

Naše sociální poradna poskytuje pomoc s orientací v dávkách sociálního systému, při hledání vhodné sociální služby dle individuální situace klienta, a zajišťuje i terénní poradenství přímo u klienta. Klientům rovněž pomáháme v orientaci v oblasti dluhové a bytové problematiky. V rámci právního poradenství poskytujeme bezplatné konzultace, kde senioři mohou získat informace o možných postupech řešení svých právních záležitostí, včetně orientace na kompetentní úřady a instituce.

Jeden z našich klientů nás kontaktoval s dotazem ohledně péče o svou maminku, u které se rychle rozvinula demence a bude brzy propuštěna z nemocnice domů. Společně jsme probírali možnost čerpání dávek dlouhodobého ošetřovného a jejích podmínek, a také možnosti zajištění péče v domácím prostředí za pomoci terénních sociálních služeb, tísňové péče a domácí zdravotní péče. Dále jsme probrali možnost využití denního stacionáře či odlehčovacích služeb.

Klient nám po dvou dnech zavolal a poděkoval za informace. Maminka bude za dva dny propuštěna domů a klient již zařídil potřebné kroky k čerpání dlouhodobého ošetřovného a příspěvku na péči, a má příslibenu pomoc od terénních služeb.

Statistiky za rok 2023:

- Počet klientů sociálně právní poradny: 1993
- Celkem jsme poradenstvím strávili 759 hodin
- Počet klientů právní poradny: 337
- Celkový počet klientů: 2341

Pečovatelská služba

Naše pečovatelská služba poskytuje každodenní podporu starším lidem, kteří potřebují pomoc s běžnými činnostmi, jako je osobní hygiena, stravování, úklid a doprovod na lékařské prohlídky. V roce 2023 jsme se starali o X klientů, přičemž jsme poskytli 5799 hodin péče.

V roce 2023 jsme se zaměřili na zvýšení dostupnosti našich služeb, proto jsme prodloužili pracovní dobu – nyní jsme klientům a klientkám k dispozici každý den od 8 do 20 hodin.

Paní Jana se již několik let obětavě stará o svého muže, který trpí demencí. A protože nemá v rodině nikoho, kdo by jí s péčí o manžela pomohl, využívá denně pomoc naší pečovatelské služby. Když si ale paní Jana při pádu zlomila ruku, nastal problém - potřebovala se totiž dopravit do nemocnice, ale bála se nechat manžela samotného doma. Proto jsme nabídli, že zatímco bude paní Jana v nemocnici, budeme jejího manžela navštěvovat častěji, aby měla jistotu, že je v pořádku.

Protože s rukou v sádře nemohla paní Jana plnohodnotně pečovat o manžela a zároveň sama potřebovala pomoc s péčí o sebe samotnou, dohodli jsme se s vedoucí naší odlehčovací služby, že budou manželé po dobu několika týdnů pobývat v ŽIVOTě 90, kde by měli 24hodinovou péči a možnost využít i služeb fyzioterapie a ergoterapie.

Náročnou situaci se nám podařilo společně vyřešit, a to díky tomu, že se v ŽIVOTě 90 vždy snažíme přistupovat ke všem našim klientům a klientkám individuálně, řešit flexibilně nenadálé situace a spolupracovat napříč širokým spektrem našich služeb.

Statistiky za rok 2023:

- Počet klientů: 60
- Počet hodin péče: 5799

Odlehčovací služba

Odlehčovací služba ŽIVOT 90 poskytuje klíčovou podporu jak pro seniory, tak pro jejich pečující, když potřebují čas pro regeneraci a odpočinek. Naše služby umožňují pečujícím věnovat se svým potřebám, zatímco my se staráme o jejich blízké. V roce 2023 jsme poskytli péči 142 klientům a klientkám, u kterých jsme péči strávili celkem 3366 hodin.

Naše klientky a klienti mohou využívat jak denní, tak dlouhodobý pobyt. Denní služby umožňují starším lidem strávit den v našem zařízení, kde je zajištěna komplexní péče, včetně stravování a aktivizačních programů. Pro dlouhodobější pobyt je pak k dispozici ubytování ve vybavených pokojích, kde poskytujeme 24hodinovou péči. Všechny služby jsou přizpůsobeny individuálním potřebám klientů a klientek s cílem poskytnout nejen nezbytnou fyzickou péči, ale i podporu pro duševní pohodu, včetně aktivit jako fyzioterapie, ergoterapie, a sociální služby.

Zaměstnankyně a zaměstnanci odlehčovací služby pravidelně absolvují školení, aby byli schopni poskytovat nejvyšší standard péče – v uplynulém roce náš tým strávil celkem 203 na školeních. Pravidelné a kontinuální vzdělávání personálu zajišťuje, že péče o seniory je nejen profesionální, ale i plná lidského porozumění a empatie, což zlepšuje kvalitu jejich života a umožňuje pečujícím čerpat nové síly. Do odlehčovací služby chodili v roce 2023 pomáhat také 4 vyškolení dobrovolníci a dobrovolnice.

V naší odlehčovací službě přistupujeme individuálně ke každému klientovi, vytváříme rodinnou atmosféru a máme radost, když se klienti opakovaně vrací. Pan Karel, který je upoutaný na invalidní vozík, je jedním z nich. Během posledního pobytu se ale stalo něco nečekaného.

Infekce připravila postupně pana Karla o cit v končetinách. Avšak v lázních se mu podařilo získat zpět hybnost v rukách. Když se paní pečovatelka v odlehčovací službě dozvěděla, že pan Karel se učí znovu chodit na bradlovém chodítku, nabídla mu rehabilitaci s fyzioterapeutem.

Přestože byl pan Karel k rehabilitaci skeptický, rozhodl se to zkusit. Pečovatelka a fyzioterapeut mu pomohli se postavit do vysokého chodítka a on přešel půlku chodby. Rozhodl se prodloužit si pobyt a trénovat každý den, přičemž jsme ho naučili, jak se samostatně pohybovat.

Bylo to krásné sledovat jeho radost a překvapení, když si uvědomil, že může chodit. Při odchodu nám pan Karel moc děkoval za impuls, dodání víry v sebe samého a síly zase začít bojovat. A my se těšíme, že k nám příště pan Karel dorazí už bez vozíku!

Statistiky za rok 2023:

- Počet klientek a klientů: 142
- Celkový počet hodin péče: 3366
- Počet hodin strávených na školeních: 203

Komunitní centrum

Naše komunitní centrum v centru Prahy navštěvuje více než 500 starších lidí týdně. Potkávají se na hodinách břišních tanců, tai chi, jazyk, kurzů jógy a pilates, ale i na přednáškách, besedách nebo při promítání filmů. Většinu našich kurzů vedou lektori vyššího věku. Naše programy jsou navrženy tak, aby podporovaly fyzické, mentální a emocionální zdraví našich klientů. Každý den se snažíme nabídnout něco nového a zajímavého, aby naši klienti měli možnost se neustále

V Centru denních služeb jsme v roce 2023 nabídli 15 různých kurzů a aktivit, které navštěvovalo 123 klientů a klientek.

Jana

Jana je s námi v ŽIVOTě 90 již osm let a její příběh je příkladem krásného aktivního stáří. „Nechtěla jsem po odchodu z práce na univerzitě zůstat doma nečinná, a proto jsem hledala místo, kde bych mohla dále pracovat a být užitečná,“ vzpomíná. „Jednou jsem šla do Divadla U Valšů a během mé návštěvy se mi prostředí ŽIVOTa 90 moc zalíbilo. Proto jsem po pár

dnech zašla přímo za ředitelem ŽIVOTa 90 s tím, že bych tu chtěla pracovat. A od té doby jsem součástí ŽIVOTa 90!," směje se Jana.

V ŽIVOTě 90 se věnuje řadě úkolů – můžete ji potkat na recepci a pokladně, ale podílí se také například na organizaci kurzů nebo veřejných debatách. „Byla jsem zvyklá pracovat se studenty a studentkami, což mi umožňuje vidět práci se z jiné perspektivy. Baví mě komunikace s lidmi a těší mě, že naše setkávání bere mnoho seniorek a seniorů jako významnou společenskou událost,“ říká Jana. Její schopnost adaptace a touha po učení jsou inspirací pro celý náš tým!

Akademie seniorů - jazykové kurzy

Akademie seniorů nabízí jazykové kurzy vedené dobrovolníky i placenými lektory. V roce 2023 jsme studentům a studentkám v letním semestru nabídli 39 kurzů, kterých se zúčastnilo 304 seniorů a seniorek. V zimním semestru jsme naši nabídku rozšířili na 42 kurzů, které navštěvovalo 333 starších lidí. Naše jazykové kurzy pomáhají seniorům udržovat mentální aktivitu a zlepšovat jejich dovednosti v cizích jazycích.

Jazykové kurzy jsou velmi oblíbené mezi našimi klienty, kteří se chtějí naučit nové jazyky nebo si zlepšit své stávající znalosti. Kurzy jsou vedeny zkušenými lektory, kteří vytvářejí přátelskou a podporující atmosféru, ve které se senioři cítí pohodlně a motivováni k učení. Naše jazykové kurzy zahrnují angličtinu, němčinu, španělštinu a další jazyky, které jsou přizpůsobeny potřebám a zájmům našich klientů.

Kdo jsou naši lektori a lektorky?

Marie je nadšená lektorka angličtiny, která svým studentům a studentkám přináší nejen jazykové znalosti, ale také motivaci a radost z učení. "Vidět, jak se moji studenti zlepšují a získávají sebevědomí, je pro mě tou největší odměnou," říká Marie.

Petr vede kurzy němčiny s důrazem na praktické používání jazyka v každodenním životě. Jeho interaktivní a zábavný přístup k výuce pomáhá studentům rychle a efektivně rozvíjet jejich jazykové dovednosti. "Chci, aby se moji studenti cítili v němčině jako doma," sdílí Petr.

Zdena vede v ŽIVOTě 90 výtvarné kurzy pro seniory. „Dřív jsem učila děti základy výtvarných technik, ale teď když učím své vrstevníky v seniorském věku, tak to je něco úplně jiného. Mnohdy totiž říkají, že si celý život mysleli, že neumí nic namalovat nebo nakreslit. Obávají se, jak dopadnou jejich první výtvarné pokusy v našem kurzu. Vždycky je povzbuzuji, aby se ničeho nebáli,“ vysvětluje Zdena.

Divadlo u Valšů

Divadlo u Valšů je místem pro setkávání herců a hereček, divaček a diváků nebo také muzikantů a muzikantek s posluchači a posluchačkami. U nás nezáleží na věku, chceme žít i ve stáří a užít si to.

V roce 2023 jsme uspořádali celkem 39 pořadů a představení na mateřské scéně divadla, kterou navštívilo celkem 2327 diváků a divaček. Největší počet návštěvnic a návštěvníků, celkem 328, jsme zaznamenali v březnu 2023. Vůbec nejnavštěvovanějším cyklem byla setkání se zajímavými hosty doplněná poetickými texty moderátora PhDr. Františka Novotného „Jak se hladí duše“. Uskutečnilo se celkem 7 setkání, na nichž se publikum mohlo setkat se Zdenkou a Jiřím Tichotovými (Spirituál kvartet), Karlem Kekéšim, Janou Richterovou, Evou Kříž Lifkovou, smyčcovým duem Šašinková/Černý a cimbalistou Michal Horským.

V roce 2023 Divadlo u Valšů navázalo spolupráci s rádiem Regenerace, které uvádí upoutávky na naše pořady, na nichž spolupracují s protagonisty připravovaných pořadů. Obzvláště nás těší, že vzrůstají pozitivní ohlasy od publika, které si pochvaluje především výrazné komplexní zlepšení atmosféry a péči o návštěvníky divadla.

Počet návštěvníků celkem na mateřské scéně: 2327

Vstupné celkem: 332 190 Kč.

Odhad počtu diváků na zájezdových scénách: 800

V roce 2023 DUV navštívilo 2327 diváků, což bylo o 157 diváků méně než v roce 2022. Průměrní návštěvnost v roce 2023 byla 59,6 %.. V roce 2022 byla průměrní návštěvnost 42,8%. Podařilo se nám zlepšit návštěvnost o 16,8 %.

Klub spokojeného života

V červenci 2023 jsme pilotně otevřeli Klub spokojeného života, který je financován z programu Sociální inovace od Ministerstva práce a sociálních věcí. Sestavili jsme projektový tým a obsadili pozice vedoucího projektu, odborného garanta, projektové asistentky, osobní asistentka seniora, socioložky a designérky služeb. Následně jsme provedli analýzu potřeb seniorů a seniorek prostřednictvím dotazníkového šetření fokusní skupiny a individuálních rozhovorů se seniory a seniorkami a osobami blízkými (děti, rodina).

Na základě průzkumu jsme nastavili 3 hlavní pilíře Klubu a celé platformy:

- 1) Spokojená domácnost (péče o domácnost, dovoz a odvoz věcí, doprava osob)
- 2) Pracovna (místo pro spolupráci a sdílení zkušeností)
- 3) Technická podpora (pomoc při řešení technických problémů).

Fundraising

Naše práce by nebyla možná bez podpory našich partnerů a dárců, kteří nám umožňují poskytovat životně důležité služby. Díky jejich štědrosti a podpoře můžeme i nadále rozšiřovat a zlepšovat naše služby tak, aby odpovídaly potřebám našich klientů.

Partnerské organizace nám v roce 2023 darovaly celkem 7 931 527 Kč. Prostředky z těchto darů jsme využili na provoz, zkvalitňování a rozvoj našich služeb.

Mezi nadace, které ŽIVOT 90 v roce 2023 podpořily celkovou částkou 5 324 887 Kč patří například Nadace JABLOTRON, Nadace ČEZ, Nadace EP Corporate Group, Nadační fond Veolia, Nadace Umění pro zdraví, Nadace Olgy Havlové nebo Nadace Život umělce.

Individuální dárci v roce 2023 podpořili ŽIVOT 90 celkovou částkou 1 038 465 Kč, Prostřednictvím dárcovských SMS zpráv, takzvaných DMS, naše aktivity podpořili dárci celkem 14 005 Kč.

Celkem jsme byli podpořeni dary ve výši 14 308 884 Kč.

Sbírky:

Na portálu Slevomat jsme spustili dobročinnou kampaň Darujte bezpečí starším lidem na podporu Tísňové péče.

Na dobročinném portálu Darujme.cz běžely v roce 2023 dvě dlouhodobé sbírky na podporu poskytování služeb ŽIVOTa 90 a na podporu sociálně znevýhodněných skupin a LGBTQ+ seniorů a seniorek.

Dárci a dárkyně podpořili naše služby také na dobročinné platformě Donio ve sbírkách na podporu Komunitního centra, Linky důvěry Senior telefon, Tísňové péče ŽIVOTa 90 a dalších služeb, které ŽIVOT 90 poskytuje.

Děkujeme všem, kteří se rozhodli naši činnost v roce 2023 finančně podpořit. Právě díky podpoře široké veřejnosti můžeme nejen zkvalitňovat již existující služby a rozvíjet služby nové, ale také se nám daří zvyšovat povědomí o naší organizaci a o aktivním stáří a stárnutí.

Výzva: pomozte nám pomáhat (přidat QR kód se sbírkovým účtem)

Milníky 2023

Leden

1. zasedání seniorského senátu

Rok 2023 jsme odstartovali 1. zasedáním seniorského senátu, na kterém jsme se seznámili a představili roli seniorského senátu. "Senát se skládá z lidí, kteří jsou ŽIVOTu 90 blízko. Jsou to naše dobrovolnice, lektorky nebo klientky. Chceme s nimi konzultovat všechny změny, která se budou týkat provozu komunitního centra" říká k tomu, proč vznikl Senát ředitel Jaroslav Reichl Lorman.

Únor

16.2. Maškarní odpoledne

V únoru jsme v našem centru uspořádali tradiční Maškarní odpoledne, které každoročně přináší veselou zábavu pro všechny generace. Součástí byla výroba vlastních masek, soutěž o nejlepší masku a bohatý doprovodný program s živou hudbou a tanečním vystoupením břišních tanečnic. Tato oblíbená akce opět naplnila prostory radostnou atmosférou, umožnila setkání a propojení účastníků různého věku při společné zábavě.

Březen

Přednáška "Být v bezpečí a umět se bránit"

V rámci našeho programu jsme připravili interaktivní přednášku zaměřenou na kyberbezpečnost. Účastníci se prakticky seznámili s riziky souvisejícími s online světem a možnostmi, jak se před nimi účinně bránit. Toto aktuální téma se dotýká všech věkových kategorií, proto byla akce vhodná pro širokou veřejnost a přinesla cenné a užitečné informace aplikovatelné v každodenním životě.

Kampaň na Slevomatu

V březnu jsme na serveru Slevomat spustili dobročinnou kampaň Darujte bezpečí starším lidem, do níž v průběhu 3 měsíců přispělo celkem 3087 lidí. Celkově nás dárci podpořili částkou ve výši 223 100 Kč. Tyto prostředky jsme využili na provoz Tísňové péče, kde se na dispečingu každou noc spustí alarm v průměru 7x. To znamená, že se někdo ocitl v nebezpečí a je potřeba poslat k němu domů pomoc. Tato včasná pomoc v 90 % případů znamená záchranu života. Jeden takový krizový výjezd stojí ŽIVOT 90 v průměru 690 Kč.

Rozstřel s Jaroslavem Reichl Lormanem

Ředitel ŽIVOTa 90 Jaroslav Reichl Lorman byl 11. března 2023 hostem pořadu Rozstřel na iDnes.cz. V pořadu se podrobně probírala problematika stereotypů a předsudků vůči seniorům v české společnosti i to, jaký dopad mají tyto předsudky na starší lidi a kvalitu jejich života. Jaroslav Reichl Lorman poukázal na to, že starší lidé jsou často vnímáni jako zátěž pro společnost, což je důsledkem nedostatečného povědomí a podpory ze strany státu. Zdůraznil také potřebu změny v přístupu k seniorům a seniorkám, včetně zlepšení péče a podpory, aby se starší lidé cítili respektováni a plně zapojeni do společenského života.

Duben

Tísňové služby v Pardubicích

20. dubna jsme v rámci tísňové služby spustili v Pardubicích smluvní výjezdovou službu pro zajištění výjezdů ke krizovým situacím v Pardubicích. Díky nové spolupráci s pardubickým magistrátem nabízíme zájemcům a zájemkyním z Pardubic levnější měsíční paušál a nulové náklady spojené se zavedením tísňové péče ŽIVOTa 90.

Květinový swap

Pravidelný květinový swap, který pořádáme několikrát ročně, přilákal i v květnu 2023 mnoho návštěvníků, kteří přišli vyměňovat rostliny, semínka, odnože, řízky, pokojovky, kaktusy či sazeničky. Součástí doprovodného programu květinového swapu byla přednáška Marie Novákové zaměřená na plevel coby bylinky, aneb není plevel jako plevel.

Příběhy našich sousedů

V dubnu jsme se zapojili do vzdělávacího projektu Příběhy našich sousedů neziskové organizace Post Bellum, který umožňuje žákům a žákyním 8. a 9. tříd (případně žákům tercií a kvart na víceletých gymnáziích) vyzpovídat pamětníky a digitalizovat jejich vzpomínky. Žáci a žákyně gymnázia Na Pražačce a si poslechli příběh zakladatele ŽIVOTa 90 Jana Lormana, z něhož následně zpracovali [video i rozhlasovou reportáž](#).

Studenti a studentky gymnázia Jana Nerudy se setkali Františkem Bloudkem, který patří ke starší generaci queer lidí, aby si vyslechli jeho životní příběh a zpracovali ho do [krátkého bulletinu](#). Přečtěte si ukázkou:

"Byl jsem vždy vášnivý čtenář a každý víkend jsem poslouchal v rádiu sobotní četbu. Pamatuju si, že mi bylo 13 let a ten hrdina v knize čekal nějakou návštěvu a vyhlížel ji z okna a když ten host přicházel, tak ten vypravěč řekl: "Má typickou homosexuální chuť." A mě to zaujalo, protože jsem to slovo "homosexuální" neznal. Slyšel jsem tam ten "sex", ale nedokázal jsem si odvodit význam toho celého "homosexuální"."

"O rok později jsem byl zase v Praze u dědy a on mi dovolil se sám projet tramvají. Jel jsem do knihkupectví a koupil si tam takovou brožurku v červených deskách, která měla sloužit jako poučka pro rodiče, jak o sexu mluvit s dětmi. Hledal jsem tam někde to slovo "homosexuální", až na konci o tom byla krátká zmínka, že si mají lidi dávat pozor, aby se děti nebavily s nějakým divným pánama. A to bylo vše, co jsem se dozvěděl."

Květen

Břišní tanečnice vyhrály 2 zlaté a jednu stříbrnou medaile v mistrovství ČR v tancích

Naše břišní tanečnice se poprvé zúčastnily mistrovství ČR v tancích pořádaném organizací Czech Dance Masters a vytančily 2 zlaté a jednu stříbrnou medaili v kategorii břišních tanců!

Dračí lodě

Jako každý rok, i letos jsme se již po čtrnácté v květnu zúčastnili charitativního závodu pražského festivalu dračích lodí. Tým ŽIVOTa 90 čítal celkem 16 závodnic a závodníků, kteří si dopádlovali pro krásné 19. místo.

Červen

Den proti násilí na seniorech

15. června si každoročně připomínáme Světový den proti násilí na seniorech. Dle šetření se s problémem násilí setkává asi 29 % - 41 % lidí starších 65 let věku žijících mimo instituce, řada z nich se navíc s násilím setkává opakovaně a intenzivně. [Zdroj](#) Proto jsme se tento rok rozhodli udělat osvětovou kampaň - naši dobrovolníci v ulicích informovali veřejnost a rozdávali letáčky o problematice násilí na seniorech s tipy jak násilí na seniorech rozpoznat a fialové stužky, které jsou symbolem tohoto dne.

Letní slavnost

Rock for people

Naše koordinátorka LGBTQ+ stáří a stárnutí Michaela Jirsová na hudebním festivalu Rock for People v Hradci Králové debatovala spolu s Chili ta Thuy a Ondřejem Zmeškalem na téma odstraňování bariér v praxi s důrazem na queer stáří a stárnutí.

Červenec

V červenci jsme spustili nový pilotní projekt Klub spokojeného života, jehož hlavním cílem je pomáhat stárnoucím lidem v předdůchodovém věku hledat způsoby, jak se ve stáří aktivně zapojovat. V prvních měsících svého fungování Klub spokojeného života rozvíjel koncept podpory klientů a klientek prostřednictvím workshopů, lekcí, technické podpory nebo třeba služby domácí výpomoci.

Fotka -

Srpen

Prague Pride

Během srpnového festivalu Prague Pride jsme v sídle ŽIVOTa 90 v ulici Karoliny Světlé vytvořili jedinečný bezpečný prostor Pride Life, ve kterém jsme hostili řadu akcí zaměřených

na LGBTQ+ komunitu. Návštěvníci a návštěvnice si mohli vybrat z pestrého programu sestávajícího z mezigeneračních svačin, workshopů, přednášek, divadelních představení, filmové projekce i hudebních produkcí. Tyto akce přilákaly velmi různorodé publikum a vytvořily platformu pro vzájemná setkávání, vzdělávání i zábavu v duchu oslav Prague Pride.

Září

16.9. Zažít město jinak a módní přehlídka Sladkých 90

Nevšední zážitek jsme připravili ve spolupráci se SmetanaQ Showroomem formou netradiční módní přehlídky na Smetanově nábřeží. Seniorky a senioři z našeho komunitního centra odprezentovali modely současných lokálních módních designérů. Přehlídka sklídila obrovský úspěch a propojení generací vytvořilo jedinečnou atmosféru a akcentovalo vnímání krásy a elegance i v pokročilém věku.

Botanicus

V září jsme se vydali na pozvání našeho partnera – České spořitelny – penzijní společnosti – na výlet do Botanicusu v Ostré. Díky nepřebernému množství aktivit jsme se opravdu nenudili a vyzkoušeli jsme si mnohá již zapomenutá řemesla – od výroby svíček a provazů, přes rýžování zlata až po drátenictví a hrnčířství. Posilnili jsme se na obědě v Hodovně a prošli se po místních rozlehlých zahradách, kde jsme se pokochali krásou místní flóry, prošli se bludištěm, a nakonec jsme uvolnili v přírodní relaxační zahradě.

Žít doma

V září jsme se zapojili do dvouletého projektu Žít doma, který garantuje Institut sociální práce. Projekt se zaměřuje na transformaci pečovatelské služby v souvislosti s potřebami klientů závislými na péči. Klademe důraz na kvalitu služby, která je založena na procesu zjišťování potřeb zájemců a uživatelů sociální služby s důrazem na možnosti setrvání v domácím prostředí. Proměňujeme a nastavujeme naši pečovatelskou službu tak, aby byla dostupná i o víkendech, svátcích a večerních hodinách, zároveň také dokázala zajistit pečovatelské služby i uživatelům s vyšší mírou závislosti a měla dostatečnou kapacitu pro tyto klienty.

Říjen

Jan Lorman převzal Zvláštní cenu předsedy Rady vlády pro seniory a stárnutí populace

12. října 2023 převzal náš zakladatel Jan Lorman na Fóru rodinné politiky v Hradci Králové z rukou ministra Mariana Jurečky zvláštní Cenu předsedy Rady ministra práce a sociálních

věcí jako ocenění za přispění ke zvýšení kvality života seniorek a seniorů. MPSV tak ocenilo více než 30 let působení Jana Lormana v ŽIVOTě 90.

10 000 kroků

Tým ŽIVOTa 90 se rád zapojuje do aktivit a iniciativ, které přispívají k aktivitě, zdraví a utužování vztahů. A jednou z těchto aktivit byla i celorepubliková výzva [10 000 kroků](#), které jsme se zúčastnili v říjnu. Vytvořili jsme 2 týmy a celkem jsme za celý měsíc nachodili 4 451 km, což je 222 km na osobu v průměru! Průměrně ušel každý člen týmu denně asi 7,17 km. Výzvu jsme si opravdu užili – nejen, že jsme vrátili chuť do každodenního života, ale také jsme utužili vztahy v týmu.

Listopad

Samet na školách

V listopadu náš ředitel Jaroslav Reichl Lorman a dobrovolnice a lektorka Míťa Kaněrová navštívili Gymnázium Příbram a Střední školu gastronomickou a hotelovou v Praze – Bráníku a rámci besed Generace v dialogu projektu Samet na školách, který pořádají spolek Díky, že můžem a organizace Post Bellum (Paměť národa). Se žáky a žákyněmi si povídali o tom, jak se žilo v 90. letech, kam a jak se mohlo cestovat, o tom, jaký byl pro Míťu návrat z Anglie po roce 1989, nebo třeba o tom, jestli se Jaroslav a Míťa bojí ptát a diskutovat, když k tomu dřív neměli možnost.

Prosinec

Sama doma s Anetou Mundok Nitschovou

Vedoucí našeho Senior telefonu Aneta Mundok Nitschová přišla 4. prosince 2023 do pořadu Sama doma na ČT1 mluvit o tom, jak senioři a seniorky v České republice prožívají Vánoce a s jakými problémy se klienti a klientky nejčastěji obracejí na Senior telefon. Období Vánoc je takovým stereotypem v tom, že lidé mají být spolu, Vánoce jsou časem hojnosti, radosti, klidu, pohody. Pro mnoho lidí to tak není. Je mnoho lidí, kteří jsou osamělí, nemají se na koho obrátit," vysvětluje Aneta Mundok Nitschová. Někteří senioři naopak preferují trávit svátky sami a v klidu, což nemusí být nutně špatně, i když jejich rodiny by je raději měly u sebe. Nitschová proto zdůraznila důležitost respektování přání seniorů a potřebu otevřené komunikace.

13.12. Adventní den

Jako každoročně jsme i letos pořádali tradiční předvánoční Adventní den v naší budově. Příznivci všech věkových kategorií si zde přišli na své – společně jsme vyráběli vánoční dekorace, zdobili vánoční stromček a zpívali koledy při ochutnávce voňavého svařeného vína. Setkání naplnila poklidná atmosféra adventního času, ve které se propojily všechny generace návštěvníků.

Penny Market a pečení s Martinem Škodou

Rok 2023 jsme zakončili pečením vánočního cukroví s kuchařem Martinem Škodou. Martin se sešel s klientkami a klienty odlehčovací péče a pekli spolu vánoční cukroví. A u pečení si povídali o svých životech, rodinách, obavách i radostech. Řeč přišla i na cestování, milence, ale i na to, kam chodí klienti a klientky nejradši nakupovat. Vedoucí odlehčovací péče Václava Snítílá provedla Martina Škodu „odlehčovákem“ a pověděla mu více o tom, jak služba o starší lidi pečuje. Reportáž z návštěvy Martina Škody vyšla v časopise S PENNY u stolu, jehož výtěžek podpořil ŽIVOT 90 a péči o klienty a klientky odlehčovacího centra.

Péče o zaměstnance

V roce 2023 jsme se zaměřili na posílení vztahu s našimi zaměstnanci a zaměstnankyněmi a zvýšení jejich spokojenosti. Byli jsme schopni udržet vysokou míru personální stability, což se odráží v počtu 116 zaměstnanců a zaměstnankyní k poslednímu dni roku, z nichž 90 pracovalo přímo v sociálních službách. V oblasti odměňování jsme reagovali na vysokou inflaci a ekonomické podmínky v zemi zavedením nového systému odměňování, který zahrnoval průměrné navýšení základních mezd o 10 %, čímž jsme se dostali nad medián mezd na trhu práce ve srovnatelných organizacích.

V rámci péče o zaměstnance jsme kladli důraz na rozvoj firemní kultury, která hraje klíčovou roli v loajalitě a přístupu k práci našich zaměstnanců. Naší prioritou je péče o firemní kulturu v návaznosti na pozitivní ovlivňování přístupu k práci a k loajalitě. Uvědomujeme si, že zdravá firemní kultura má velký vliv na naši atraktivitu jako zaměstnavatele a na schopnost udržet si kvalitní zaměstnance. Proto jsme zavedli formální „Setkání zaměstnanců“, na kterém jsou zaměstnanci informováni o plnění cílů a přijímání nových výzev, ale také neformální setkávání zaměstnanců a zaměstnankyň ve formě Coffee Morning (společných snídaní) a grilování.

Dobrovolnictví

V ŽIVOTě 90 si velmi vážíme přínosu našich dobrovolníků, kteří jsou nedílnou součástí naší organizace a pomáhají nám plnit naše poslání. Naše dobrovolnické centrum mám nejvyšší počet seniorských dobrovolníků a dobrovolnic v ČR, na což jsme náležitě hrdí. Během roku 2023 bylo v našich řadách registrováno 194 dobrovolníků a dobrovolnic, z nichž 124 bylo aktivních a společně strávili přes 3 365 hodin pomáháním našim klientům a klientkám. Řady dobrovolníků a dobrovolnic se tak rozrostly o 41 nových tváří. Zvláštní uznání patří skupině 19 dobrovolnic a dobrovolníků, kteří pravidelně pomáhali v našem komunitním centru a v odlehčovací péči.

Věříme, že péče o dobrovolníky znamená nejen ocenění jejich práci, ale také investování do jejich rozvoje a pohody. Proto jim nabízíme řadu benefitů, včetně bezplatné účasti na podpůrných přednáškách, školeních a supervizích. Kromě toho mohou dobrovolníci využívat slevy na vstupenky do našeho divadla U Valšů a na fyzioterapie či masáže. Dále pravidelně pořádáme neformální setkání, kde dobrovolníci mohou sdílet své zkušenosti, diskutovat o výzvách a těšit se z pocitu sounáležitosti s naší organizací. Tyto aktivity jsou klíčové pro udržení silného a motivovaného týmu dobrovolníků, kteří jsou pro nás nepostradatelní.

Díky výpomoci dobrovolníků se nám za rok 2023 podařilo ušetřit celkem 782 460 Kč.

Dobroslava

Paní Dobroslava se rozhodla ve svých 51 letech opustit korporátní svět a věnovat svůj čas pomoci druhým jako dobrovolnice v rámci programu Přátelských hovorů ŽIVOTa 90. Začala jako kurýr, ale brzy přešla k telefonické podpoře. „Vnitřně jsem strašně ráda, že mám čas a prostor pomáhat lidem přímo,“ říká. Dobroslava absolvovala online školení a pravidelně si telefonovala s několika seniorkami, což jí umožnilo navázat dlouhodobé a hluboké vztahy.

Jednou z jejích klientek je silně věřící paní, s níž si telefonuje dodnes. Navzdory rozdílným názorům, zejména ohledně víry a koronaviru, dokázaly obě ženy vytvořit silné pouto. Dobroslava respektuje její názory a vnímá ji jako člověka, který navzdory své duševní nemoci a osamělosti v domově pro seniory, potřebuje pochopení a podporu. „Vidím v ní člověka, který je ve své podstatě hodný,“ sdílí Dobroslava. Tento vztah jí ukázal, že skutečně důležité jsou lidské vlastnosti, nikoli vnější efekty nebo postavení. Dobroslava si váží toho, že může být součástí života této paní a považuje to za obohacující zkušenost.

Dana

Naše dobrovolnice Dana se o možnosti spolupracovat s ŽIVOTem 90 dozvěděla před deseti lety zcela náhodně z rozhlasu a poté se stala součástí naší velké dobrovolnické rodiny. Zapojila se do projektu Přátelské návštěvy, kde působí dodnes. Kromě přátelských návštěv se zapojuje také do Klubu spokojeného života.

„V současné době se setkávám jednou týdně se svou klientkou, paní Aničkou Vinklerovou, která víc než dvacet let sama pracovala jako dobrovolnice ŽIVOTa 90. Na často kladenou otázku, proč vlastně dobrovolničím, odpovídám stručně: dobrovolnictví mi obohacuje život, je to nová smysluplná zkušenost, je to dvousměrná cesta, během níž hodně dáš i dostaneš,“ dodává paní Dana.

Advokační činnost

NA ÚROVNI HLAVNÍHO MĚSTA PRAHY

- ad hoc Pracovní skupina pro využití trojdomu Šolínova
- Rozvoj a koncepce TP v Praze
- Pracovní skupina pro Metropolitní systém asistovaného života
- Konsenzuální WS k tvorbě kvantifikovaného modelu dlouhodobé péče
- Pracovní skupina pro prorodinnou politiku v Praze
- Pracovní skupina pro důstojné stárnutí

NA STÁTNÍ ÚROVNI

- Rada vlády pro seniory
- Komise pro spravedlivé důchody
- Pracovní skupina vlády pro ochranu práv starších osob
- Výbor pro práva LGBTI osob
- Za Bydlení

NA PROFESNÍ ÚROVNI

- Česká asociace pojišťoven konzultant: Produkty zdravotní a sociální péče
- Ad hoc skupina APSS pro standardy TP
- Pride Business Forum

NA MEZINÁRODNÍ ÚROVNI

- Open Ended Working Group on Ageing Age Platform Europe
- International Network for the Prevention of Elder Abuse
- International Federation on Ageing
- HelpAge International

Recenze a zprávy od veřejnosti v roce 2023



Monika

Místní průvodce · 21 recenzí · 17 fotek

★★★★★ před 4 měsíci

Babička to zde má ráda.



zuzana

Místní průvodce · 54 recenzí · 32 fotek

★★★★★ před 10 měsíci

krasna organizacia ktora meni ludom zivoty k lepsiemu :)



Marta

10 recenzí · 37 fotek

★★★★★ před 2 týdny

Ve středu 15.5.2024 Šanson - věc veřejná. Pohodový večer pod vedením Filipa Sychry s účastí Františka Novotného. Krásné písničky, vtipné povídání, souznění všech na jevišti i v hledišti - velké díky všem za výjimečný večer



Milena

16 recenzí · 13 fotek

★★★★★ před 11 měsíci

Velmi užitečná podpora starších seniorů v jejich domácím prostředí, pomoc v případě náhlých zdravotních nesnází, perfektní komunikace s rodinou, ochota, vstřícnost.



Jarka

Jste zlatí. ❤️

41w

Like

Reply

Hide



Správní rada ŽIVOTa 90

Předseda správní rady:

MUDr. ZDENĚK KALVACH

Členové a členky správní rady:

Ing. JIŘÍ HAUPTMANN

Ing. LADISLAV ČECHÁK

Mgr. MONIKA ŠIMŮNKOVÁ

Mgr. et Mgr. MARCELA PETROVÁ KAFKOVÁ

Ing. TOMAŠ JUNG

Finance – zpráva nezávislého auditora