

Radost ve stáří



zdarma | červen/červenec 2011

DO ROKU 2031 SE STANE PÉČE O SENIORY PRESTIŽNÍ ZÁLEŽITOSTÍ

Rozhovor s Ivou Holmerovou

Předsedkyně České gerontologické společnosti, spoluzakladatelka České alzheimerovské společnosti. MUDr. Iva Holmerová Ph.D. od roku 1992 pracuje v Gerontologickém centru v Praze 8 – Kobylisích. Zabývá se geriatrií, medicínou stáří, ale postupně čím dál tím více i dalšími otázkami, které se stáří, postavením seniorů a rodinných pečujících, ale také se službami pro seniory, souvisejí.

Dobrý den, paní Holmerová, děkuji, že jste si ve Vašem nabitém programu našla čas na rozhovor pro Radost ve stáří a popovídáte si se mnou o životě a o Vaší práci. Jaké jsou Vaše současné aktivity?

Teď jsem psala pro jednu konferenci o dlouhodobé péči příspěvek o tom, jak bude vypadat péče za 20 let, v roce 2031 v ideální situaci.

To by mne zajímalo. Jak to bude vypadat v roce 2031?

Péče bude především respektovat potřeby lidí, a že bude koordinovaná na jejich úrovni a že budou manažeři, kteří lidi vyhledají, jakmile budou v nemocnici a že se o ně budou starat. V ideální situaci by to mělo vypadat tak, že ještě než se člověk dostane do zdánlivě neřešitelné situace, přijde někdo kvalifikovaný, kdo poradí a pomůže. To uspíš dřívější návrat domů, do života. Pak jsem také psala, že v roce 2031 budeme pamatovat na podporu zdraví, protože ta je strašně důležitá. V současné době se na ni vůbec nemyslí, vůbec se o ní nemluví. Je strašně důležité, abychom byli aktivní, abychom se hýbali. ▶



„Proč mám ráda práci se seniory“

Jednou tak všichni dopadneme. Stáří se nevyhne nikomu a přijde doba, kdy na spoustu věcí nebudeme sami stačit a pomocná ruka přijde vhod.

Když vyrážím za dalším klientem, myslím na to, že za padesát let to třeba budu já, kdo bude otevírat dveře nějaké slečně. Budu doufat, že vstoupí někdo, komu bude alespoň trochu záležet na tom, co mám za potíž. A budu doufat, že k tomu ještě přidá úsměv, abychom se těch příštích několik hodin, které spolu strávíme, cítili příjemně.

Toho se snažím držet, když vcházím k někomu domů. Je mi jasné, že pro nikoho není úplně snadné pustit prakticky cizího člověka přes práh a ihned mu důvěřovat, že mu pomůže s jeho problémem tak, jak očekává. Ale když si pak uprostřed toho leštění oken, drbání podlahy nebo vykládání nákupu uvědomím, že si vlastně s klientem už nějakou tu chvíli docela hezky povídáme, vím, že nervozita je pryč a je vyhráno.

A když při odchodu dostanu ujištění, že je spokojený nebo si mě příště pozve zas, můžu se s klidem poplácat po rameni, že si mojí pomoci někdo cení...



Anna Hofanzlová
pracovnice Home Senior

V roce 2031 bude mít podpora zdraví podporu politiků, ale i zájem novinářů, kteří už nebudou psát o skandálech a zoufalých případech, ale o těchto důležitých věcech.

Nemyslíte si, že to je trochu utopie?

Já nevím. Víte co, já jsem před 20 lety přišla sem do jeslí a řekla jsem si, že to je fakt zajímavé místo a že by tady mohlo být gerontologické centrum. Městská část řekla ano, dělejte, co umíte, ale nemůžeme Vás moc podporovat. S městskou částí máme gentleman-skou dohodu už 20let. Podporují nás a dokonce nás zařadili do rozpočtu.

Já jsem si tenkrát vzala papír a řekla si, že centrum bude německé nemocnicí a domácností, něco mezi zdravotní a sociální péčí, bude mít denní centrum, lůžkové oddělení, domácí péči – tenkrát taky trošku utopie, ale za těch 20 let se to víceméně všechno podařilo naplnit, když to po těch dvou dekádách hodnotím. Vše vychází z trendů, životní praxe a potřeb lidí. Sama jsem zvědavá, až si za 20 let tu svojí letošní fantasmagorii přečtu. (smích)

V současné době můžeme vidět velké pokroky v oblasti technologií ovlivňujících každodenní chod domácnosti. Budou starší lidé s těmito technologiemi schopni držet krok?

Víte, jak začínaly počítače? Lidé se učili programovat. Dnes už vůbec programování nepotřebujete. Bude to fantasticky jednoduchý. Budou dotykové displeje a vše půjde do prostoru. Externí počítače nám budou v medicíně pomáhat. V lehčích případech budou operace provádět roboti.

Jak bude v roce 2031 vypadat péče o seniory?

Myslím si, že to bude strašně novátorská oblast, tak jako jsou třeba teď informační technologie. Všechny informace o zdravotním stavu, o různých diagnózách, způsobech léčby už bude možné velmi jednoduše najít. Společnost si uvědomí, že morálka,

vztahy a hodnoty, jsou budoucností. Tím pádem se změní i pohled na lidi, působící v pečovatelských povoláních, budou to ti nejcennější, společnost je bude podporovat.

Určitě bude hodně starých lidí, lidí s chronickým onemocněním a o pečovatelské povolání – v té době již prestižní – bude enormní zájem, lidé se do něj budou snažit vstupovat, třeba i jen na zkrácené úvazky, protože jejich pracovní prostředí bude natolik odosobněné, že budou toužit po kontaktu.

Takže od nutnosti, která je zde teď, kdy se o lidi „musíme“ starat, to přejde ke stavu, kdy se o lidi „chceme“ starat.

Ano. Přesně tak.

Kéž by to tak bylo. Jak se koukáte na připravovanou důchodovou reformu?

Já na ní v podstatě nemám názor, protože jsem slyšela od jednoho velice informovaného člověka, že důchodová reforma se dá dobře spočítat. Víme, jak se má nastavit, co ta společnost by měla chtít. Vše se dá spočítat. Je to spíše otázka politiky. Z pohledu lékaře je přirozené, když lidé pracují. Důchodová reforma je spíše otázkou společenské smlouvy. Společnost by měla lidem umožnit a zároveň je podporovat v rekvalifikacích. Může horník dělat do 90ti? Nemůže. To ale neznamená, že by se horník nemohl rekvalifikovat na jinou práci. Spousta seniorů dělá neplacené práce, které by nikdo jiný ve společnosti nedělal a které často nejsou hrazené (péče o děti, péče o staré lidi, péče o hendikepované, apod.). Neváháme platit milionové odměny lidem, kteří rozkrádají, a nejsme schopni zaplatit péči, která se dělá zadarmo, to je nemravné.

Spoříte si na důchod?

Ano, snažím se na to myslet. Víte co, to je také jedna z velkých otázek a problém současné společnosti nejen vzhledem k penzijní reformě. I když se snažíte nějakým způsobem šetřit, tak v podstatě obecná nedůvěra

ve špatné veřejné hospodaření je tak velká, že si člověk klade otázku jakým způsobem. Takový pocit nejistoty, nesolidnosti, neslušnosti, to je myslím, jeden z velkých problémů, se kterým se současná společnost potýká.

Jaký je rozdíl mezi americkým a českým seniorem?

Rozdíl je především v životní úrovni, ale Česká republika není chudou zemí. Je to ale také otázka spokojenosti a postoje k životu. Nejsem sociolog, nevím. Je otázkou, do jaké míry si na situaci čeští senioři stěžují a do jaké míry je důvod ke stěžování. Nabízí se zde analogie jedné zdravotní reformy, kdy se zjistilo, že co se týká ukazatelů zdravotního stavu a zdravotnictví na tom ČR není zdaleka tak špatně, a co se týká spokojenosti se zdravotnictvím, tak jsme se umístili někde úplně vzadu... takže je to spíše otázka pohledu na svět.

O seniory se v České republice stará především stát a neziskové organizace, na západě je ten model trošku jiný, vstupují do něj i komerční subjekty.

Senioři v ČR si zatím nedokážou prosadit, aby služby byly kvalitní. Jsou zatím spokojeni s tím, co je. Kdyby se více ozývali, tak bude více nabídek různých služeb. Spoustu věcí si nedokážeme prosadit, jenom na to nadáváme. Kdyby lidé vyjednávali, kdyby měli připomínky, kdyby se nenechávali odbýt, kdyby alespoň upozorňovali na nedostatky, tak se začnou řešit a spousta věcí se může změnit.

Jak se díváte na vztahy mladé generace a seniorů? Spousta mladých má na seniory negativní názory, viz. kampaň Přemluv bábu. Co s tím?

Vychovávat a vzdělávat! Na druhou stranu senioři by neměli jen fňukat a být protivní (myslím, že už tohle mohu ve svém věku říkat, protože se to do jisté míry týká i mě samotné). Měli bychom si vzít příklad z toho, co říká Soňa Červená: „když už jsem stará, budu aspoň milá“. To nám strašně chybí. ■



800 888 014

PROCHÁZKA S DOPROVODEM

Nejenom za stromy, ale například do středověkého městečka Řepora, na Vyšehrad, do Prokopského údolí, na vítkovický památník, či do parku Hvězda se můžete vydat v našem doprovodu. Slunečná provoněná procházka je tím nejlepším způsobem, jak nabýt energii. Nebo co třeba výlet parníkem či vlakem projet legendární Pražský semmering.

home senior
TIP

S JÓGOU AŽ DO STOVKY

Něco málo o józe s lektorkou jógy Petrou Kalina Zappovou

Jóga je jedním z nejucelenějších filozofických systémů na světě, který se zaměřuje na celkovou péči o člověka a cílem mnoha jógových praktik je dosažení duševní a tělesné harmonie. Historie jógy se počítá v řádech tisíců let (asi 5 tisíc let stará nauka) a její kořeny jsou v Indii, navazuje na tradici védského náboženství. Slovo jóga by se dalo volně přeložit jako sjednocení. Praktikováním jógy propojujeme naše tělo, mysl a duši. K docílení tohoto propojení jsou určeny různé techniky – tělesná cvičení (ásany), dechová cvičení, nácvik relaxace a koncentrace. Není tedy pouhým „cvičením“, které zpevňuje lidské tělo po fyzické stránce a udržuje jej zdravé, ale zpevňuje i lidskou psychiku. Jóga působí na vegetativní nervový systém, jelikož ovlivňuje činnost sympaticu a parasympaticu. Tyto nervové systémy regulují životní funkce jednotlivých orgánů v těle a tím zajišťují dosažení optimálního vnitřního prostředí organismu. V praxi to znamená, že při pravidelném cvičení jógy dochází k celkovému lepšímu „vyladění“ celého organismu, tzn. našeho fyzického těla, ale i naší psychiky. Další velkou výhodou jógy je, že působí relaxačně. Ten, kdo praktikuje jógu, se brzy velmi dobře naučí uvolnit. Použití relaxačních technik lze pak snadno zařadit do běžného života, v situacích, kdy jsme nervózní, nedaří se nám, nejsme schopni se soustředit atd. Pokud se umíme uvolnit, daleko snadněji se nám pak hledají řešení různých obtížných situací. V neposlední řadě je velkou výhodou jógy působení na naše tělo. Každá jógová pozice působí na některou část těla a pomáhá k jejímu lepšímu fungování.



Pravidelným cvičením jógy tak postupně dochází k protahování a zpevnění svalů v těle, ke zlepšení celkové pohyblivosti, zlepšení pohyblivosti kloubů, zvýšení pružnosti a následné odolnosti těla. Ásany působí také na naše vnitřní orgány, aktivují jejich činnost a mají velmi dobrý vliv na fungování žláz s vnitřní sekrecí. Zlepšují paměť, schopnost soustředit se a odstraňují stres.

Jógu může začít cvičit kdokoli a v jakémkoliv věku. Každý postupuje dle svých vlastních možností, dělá pouze to, co mu jeho tělo dovolí, co je mu příjemné. Vždy je třeba se plně soustředit na každý pohyb, naučit se správně v pozicích dýchat

a nic neuspěchat. Pro cvičení samotné potřebujeme pohodlný oděv, který nám umožní dostatek pohybu a podložku, která by neměla být příliš měkká (ve většině jógových center jsou podložky na půjčení k dispozici). Cvičí se na boso a cvičební lekce trvá většinou 60 – 90 minut. Vhodné je cvičit pravidelně a ve stejnou dobu.

Jóga není soutěživá, nezáleží na tom, kdo jak kterou pozici dokáže či nedokáže. Důležitá je chuť dělat pro sebe něco dobrého. V současné době se můžete setkat s velmi širokou nabídkou lekcí jógy. V mých lekcích se setkáte především s praktikováním hatha jógy (procvičování jednotlivých ásán, ale i dynamičtějších sestav jako např. Súrja namaskár) a v každé lekci se věnuji také pránájámě (dechovým cvičením) a relaxaci. Na mé lekce se nemusí bát přijít i úplní začátečníci. Každý cvičení přizpůsobuje svým možnostem, tak aby přinášelo obohacení a radost. Pokud budete chtít vědět víc podrobností o mém rozvrhu cvičení, plánovaných akcích či máte jenom nějaké dotazy ohledně jógy, můžete se na mne obrátit na email – petra.zappova@gmail.com či na telefonní číslo 603784996. Na léto plánuji lekce venku, v areálu pražské Stromovky, na podzim 3 – 4 denní výjezd mimo Prahu s cvičením, povídáním a vycházkami do okolí. Běžně mne najdete v jógovém centru v pražských Holešovicích (Na Manínách 1590/29, Praha 7 – Holešovice, areál bývalého holešovického pivovaru, www.yogacentrum.cz). Jóga mě v mém životě velmi inspiruje a budu ráda, když se mi podaří předat tuto inspiraci i vám. Namasté.

inzerce

S NÁMI DOLETÍTE NA MARS JIŽ DNES!

EŠAV ÍNDÍRTOVRP EIGETARTS AN UTENRETNÍ

<http://MARS.KORBELMEDIA.CZ>

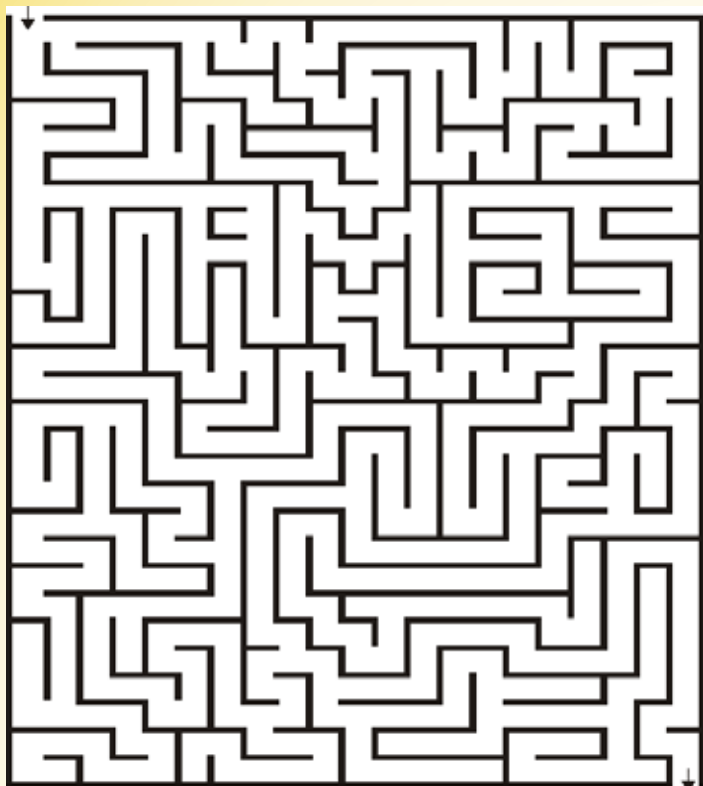
840 888 223

KORBEL
MEDIA®

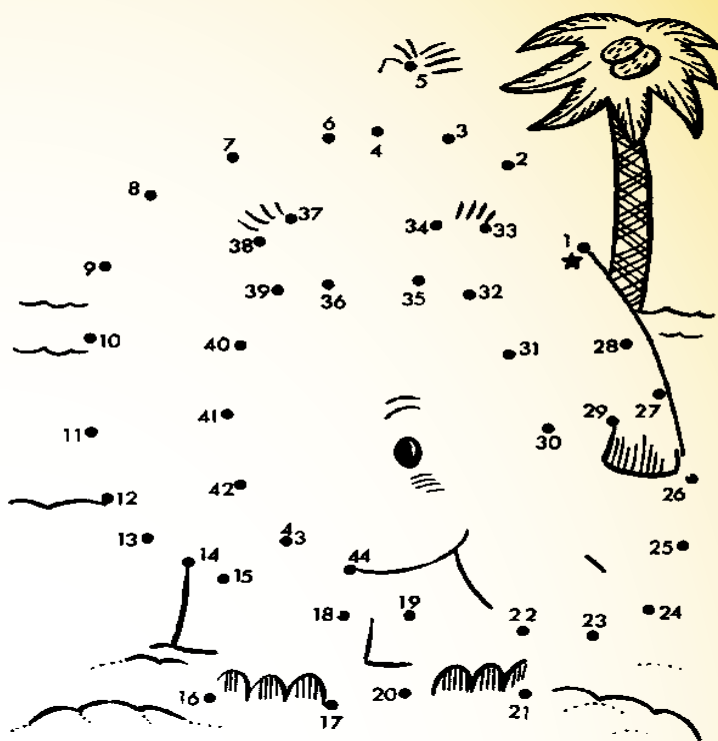
www.korbelmedia.cz
840 888 223



ZABLOUDÍTE V TOMTO BLUDIŠTI?



SPOJTE BODY DLE ČÍSEL...



800 888 014

OTEVŘEME VÁM NOVÉ OBZORY

S námi se můžete vzdělávat i Vás doma. S internetem, počítačem, fotoaparátem, cizími jazyky a dalšími formy vzdělávání

vám pomůže náš vyškolený pracovník nebo student v soukromí vašeho domova. Co takhle si vyzkoušet a naučit se s internetem a následně dělat nákupy a hledat seriózní i zábavné informace přímo z vašeho obýváku...



www.homesenior.cz

PROCVIČTE SI HLAVIČKY...

Důchodce cestovatelem

Byl jednou jeden důchodce a ten, jelikož neměl co na práci, každý den jezdil na výlet. Přímo naproti jeho domečku byla vlaková zastávka a u ní dvě koleje. Po jedné jezdil vlak do Železného Brodu a po té druhé do Turnova.

Vlaky tenkrát ještě jezdili častěji než dnes - oba po půlhodinových intervalech. Důchodce každý den vstal v libovolnou dobu a nehlédě na jízdní řád šel na zastávku. Tam pak počkal na první vlak a tím jel (bylo mu jedno jestli do Brodu nebo do Turnova - stejně už znal obojí jako své boty).

Takto jezdil každý den po celý rok. Pak si prohlédl svůj deník a zjistil, že v Turnově byl 2x více než v Železném Brodě a to i přes to, že na zastávku chodil naprosto nahodile a že oba vlaky jezdili v půlhodinových intervalech.

Tajenka křížovky: Nalezený na území Antarktidy
Tajenka osmisměrky: Hmm, ale to byla poslední
Řešení hádanek: Je to docela jednoduché. I když vlaky jezdily po 30 minutách, tak ten, co jel do Železného Brodu jel 10 minut po tom do Turnova. Důchodce, který čekal na první vlak, měl tedy šanci 2:3, že pojede do Turnova a pouze 1:3, že se podívá do Železného Brodu.

inzerce



Senior Praha

veletrh pro péči a život seniorů

8.-10. 9. 2011

Výstaviště Holešovice

**DNY SENIORŮ
2011**

tradiční setkání seniorů
nové v rámci veletrhu

Srdečné zve
pořadatel veletrhu
spolu s generálním
partnerem
o. s. ŽIVOT 90



www.seniorpraha.cz

VÝSTAVA VTIPŮ

Od 11.května do 22.července 2011 budou mít návštěvníci školicího centra InGarden v Praze 10 jedinečnou možnost shlédnout výstavu vtipů karikaturisty Pavla Kantorka pocházejících z let 1970 až 1988. Jedná se o výjimečnou akci, protože Kantorkovy vtipy z této doby, které jsou kresleny pouze tuší a nebyly v České republice doposud vystavovány. V rámci výstavy budou prodávány jak autorské tisky, tak i originály vystavených vtipů a knihy s ilustracemi pana Kantorka. Vernisáž výstavy bude 10.5. od 19,00 hodin pro registrované účastníky (ingarden@ingarden.cz).

Na vernisáži bude přítomen pan Pavel Kantorek osobně a také osobně bude podepisovat autorské tisky, popř. knihy. V rámci vernisáže proběhne dobročinná aukce originálů více než 80 kreseb. Jejich vydražením můžete přispět ke vzniku knihy „Mluv se mnou“ podporující lepší komunikaci lékařů a jejich pacientů. Vydání knihy připravuje a vydává nadace T-SOFT ETERNITY.

Kde: Ingarden školicí centrum
Nad Primaskou 292/45
Strašnice, Praha

Cena: Vstupné dobrovolné

www.ingarden.cz



KINOBUS 2011

Letos vyrazí Kinobus na své turné 13. června 2011 na pražském Petříně.

Svou pouť pak zakončí až 4. září 2011 na náměstí Jiřího z Poděbrad.

Již tradičně promítneme divákům prověřené české filmy jakými jsou: Dáma nakolejích, František je děvkař, Habermannův mlýn, Hlídač č. 47, Jak se krotí krokodýli, Je třeba zabít Sekala, Kajínek, Největší z Čechů, Nickyho rodina, Obsluhoval jsem anglického krále, Odcházení, Pouta, Román pro muže, Tajnosti či Tmavomodrý svět.

více na: www.dpp.cz/program-kinobusu-2011

Protože za vstupné nezaplatíte vůbec nic, můžete spojit zábavu s účinnou pomocí a při návštěvě Kinobusu podpořit charitativní akci Pomozte dětem!. Sbírková pokladnička bude po celou dobu součástí akce.

Cena: Vstup zdarma!

www.dpp.cz



inzerce

Pro život bez bariér

domácí schodišťové sedačky | schodišťové plošiny | vertikální plošiny



Flow - domácí schodišťová sedačka, která bezpečně a spolehlivě překoná jakékoliv schodiště.



HomeGlide - domácí schodišťová sedačka určená pro přímá schodiště bez mezi-podest s velmi zajímavou cenou.



Na pořízení těchto sedaček lze získat příspěvek od Vašeho městského úřadu!

Cestování - AFRIKA

HomeSenior, to není jen pomoc seniorům se zvládním každodenních výzev, ale také zajímavé kulturní a vzdělávací akce. Jednoznačně největší oblibě se těší populární cestovatelské besedy z cyklu „Poznáváme svět“. Na stránkách radosti vám budeme postupně představovat jednotlivé kouty naší planety. Dnes začneme vyprávěním o východní Africe.

Má to být odpočinkový tábor pro nabrání nových sil na poslední část výšlapu, ale mě pobyt v Kibo Hutu (4.750 mnm) každou minutou bere poslední zbylou energii. Dorazili jsme sem kolem třetí odpoledne a o půlnoci máme vyrážet, abychom na vrchol Kilimandžára dorazili společně s prvními slunečními paprsky.

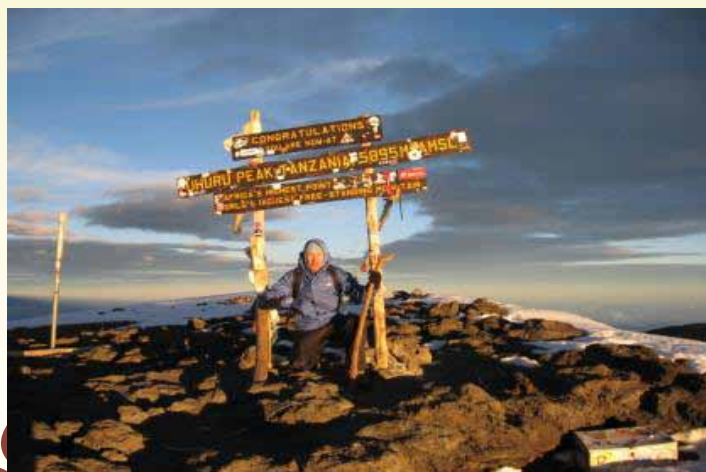
Zatím jen bolí hlava, jako kdyby měla prasknout, prášky nepomáhají. Při společné večeři nikomu z nás není do řeči, úsměvy z prvních dní výpravy zmizely, je zima. Žaludek je také bez nálady. Důrazně mi to dává najevo po spolknutí pár soust sušenek s čajem. Málem jsem nestihl vyběhnout od stolu...



Zkouším si jít lehnout, usnout nejde, společně s dalšími patnácti odvážlivci se v promrzlé místnosti na palandách choulíme do spacáků. Za pár hodin to přijde. Kvůli tomuhle jsem do Afriky přijel, říkám si. Překonat větší výzvy, než na nás obvykle v životě čekají. Teď přišla, teď musím zatnout zuby.

Venku je pod nulou, máme na sobě snad všechny věci, které jsme do Afriky na měsíční výpravu sbalili a vyrážíme tmou vstříc vrcholu. Říkají nám, že je důležité pít, tak piju. Během pár vteřin je všechna voda zase venku, žaludek stávkuje. Pečlivě schovávaná čokoláda na chvíli, až bude nejhůř je teď také k ničemu. Jsem zticha a šlapu, první spolucestovatelé začínají ztrácet, já se snažím zůstat vpředu, peru se s každým metrem. Dřevěná hůl, kterou jsem před pár dny našel v lese je mým nejuvěrnějším přítelem. Cesta nahoru je nekonečná...kolem páté ráno se blížíme na podvrchol. Pak už jen něco přes hodinu sněhem po hřebeni. Do žil se mi vlévá energie, jsme blízko. Zatínám pěsti a pomalými krůčky se potácím na samotný vrchol. Všichni z naší skupiny jsou až na Johnyho za mnou. Johny se drží zhruba 100 metrů přede mnou a žene mě dopředu.

Již svítá. Sluneční paprsky zalévají krajinu a výhled je neskutečný. Pod námi spící krajina a našlehané mraky zbarvené do oranžova. Konečně! Již je vidět cedule s názvem Uhuru Peak, 5 895m nm., Tanzania. Počkáme, až se vyfotí polští kolegové a slavnostně se fotíme také. Jsem šťastný, sednu si stranou brečím. Jsem hrdý, že jsem to dokázal.



S vypětím všech sil a s notnou pomocí tanzanských průvodců vrchol zdolali i ostatní. Sestup bude také náročný, ale když jsme zvládli vrchol, zvládneme všechno.

Teď si budeme užívat sluníčka, tepla a krásy africké divočiny.

O tom vám rád zase někdy povyprávím.

Martin Podařil

Vážení čtenáři, členové, příznivci a fanoušci, chtěl bych Vám krátce představit organizaci HOME SENIOR Pro Bono o.s. Občanské sdružení vzniklo registrací na Ministerstvu vnitra ČR pod číslem jednacím: VS/1-1/84278/11-R.



home senior pro bono

Tato organizace bude v budoucnu nabízet osvědčené a moderní služby v péči o seniory v té nejvyšší kvalitě, respektující individuální přístup jednotlivce. Organizace má za cíl působit na celém území České republiky a dále se rozrůstat i do jiných regionů a států. Předsedou sdružení je Jaroslav Karhánek, který má několika letou praxi v neziskovém a veřejném sektoru. Jeho pravou a levou rukou jsou kolegové Ing. Mgr. Martin Podařil a Mgr. Pavel Vykydal, s kterými také vybudoval společnost Home Senior.

Další informace naleznete na našem webu: www.radostvestari.cz. Můžete nám napsat na e-mailovou adresu: info@radostvestari.cz.

Naše cíle a připravované projekty:

1) Časopis: Radost ve stáří

Jedná se o časopis, který seniorům zdarma nabízí rozptýlení nejen v čekárnách, ale i při domácí kávě a zákusku. Křížovky, soutěže, rozhovory se známými osobnostmi, kulturní tipy nebo cestovatelské reportáže by měly seniory nejenom pobavit, ale také ukázat nabídku pro využití volného času a informovat o důležitých událostech v regionu. Naším cílem je tento časopis vydávat v měsíčních intervalech celostátně s regionálními aktuálními příspěvky. Můžete přispět na vybudování tohoto projektu v Praze.

Darovací smlouvu si můžete stáhnout z našich webových stránek www.radostvestari.cz.

Číslo účtu: 6359931001/5500 (Raiffeisen BANK)

Variabilní symbol pro časopis Radost ve stáří je 001.



2) Kavárna pro seniory

Kavárna je projektována a navrhována tak, aby vyhovovala přáním a potřebám seniorů. K dispozici bude internet, deskové hry, výuka na sociálních sítích, odpolední přednášky, hudební, literární a výtvarné aktivity a další. Nabídka jídel a nápojů bude odpovídat přáním seniorů za dostupné ceny. Na samotných specialitách se budou moci sami senioři podílet. Personál by měl být také pokryt ze silné části z řad aktivních babiček a dědečků. Realizace těchto kaváren by měla být realizována v síti HOME SENIOR Pro Bono o.s. v České republice. Kavárna se v daném městě stane neoddiskutovatelným a hlavním centrem společenského veřejného života starších spoluobčanů.

Variabilní symbol pro Kavárnu pro seniory je 002.



3) Dům pro seniory

Domy pro seniory budou postaveny v krajských městech České republiky, které mají nedostatečnou kapacitu momentálně nabízených služeb. Tyto domy budou splňovat ty nejnáročnější standardy, jak na výstavbu, ekologičnost, funkčnost a design. Naším cílem je vybudovat domy, které budou nabízet nejvyšší komfort za přijatelnou cenu. Bude zde kladen důraz na individuální přístup a požadavky klienta, jako ve vyspělých a vyvinutých západních zemích. V rámci komplexnosti těchto domů budou nabízeny seniorům nadstavbové programy a aktivity, jako jsou např. výlety, zájezdy, výměnné pobyty, turistické a poznávací zájezdy. Budou zde zájmové kroužky např. hudební, výtvarný, cvičení apod.

Variabilní symbol pro Domov pro seniory je 003.



4) Hřiště pro seniory

Chceme vybudovat síť hřišť pro seniory ve velkých městech České republiky se stroji, které budou pomáhat seniorům v motorice, udržování tělesné kondice a také možným setkáváním.

Variabilní symbol pro Hřiště pro seniory je 004.



5) Server a sociální síť zaměřená na specifické požadavky seniorů

Budou zde seznamy a reference a kontakty seniorů, kteří se chtějí podělit se zážitky, jak mezi sebou, rodinou tak například podat zpětnou vazbu poskytovatelům služeb pro seniory. Dále pak možnost institucí, hotelů apod. o sobě informovat tuto specifickou cílovou skupinu.

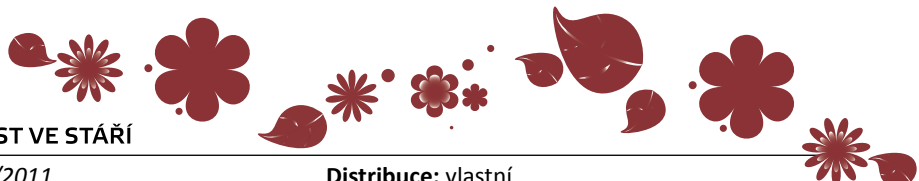
Variabilní symbol pro Server pro seniory je 005.



6) Informační katalog pro seniory v tištěné podobě

Katalog bude seniorům pomáhat se rychle zorientovat v nabízených službách, které jsou pro ně určeny v rámci České republiky. Budou zde uvedeny instituce, firmy, organizace, které se úzce zabývají problematikou seniorů nebo mají specifické programy či produkty (např. půjčovny pomůcek, lázeňské pobyty, levné řemeslné práce atd.).

Variabilní symbol pro Kavárnu pro seniory je 006.



RADOST VE STÁŘÍ

Číslo 2/2011

Bezplatný občasník pro seniory

© 2011 HOME SENIOR Pro Bono o.s.

Revoluční 30, Praha 1, 110 00

www.homesenior.cz

Distribuce: vlastní

Náklad: 10 000 ks

Redakční rada:

Mgr. Vykydal Pavel; vykydal@homesenior.cz

Ing. Martin Podařil; podaril@homesenior.cz



home senior

REALIZAČNÍ TÝM HOME

SENIOR VÁM DĚKUJE

Martin Podařil

Pavel Vykydal

Jaroslav Karhánek

Marcela Contrerasová

Anna Hoffhanzelová

Marie Bezděkovská

Klára Komárková

Miroslava Trojáková

Lenka Hekerová Mertová

www.homesenior.cz

800 888 014