

SENIORI NA CESTÁCH

Představy o tom, že by měli podzim života strávit doma, pečovat o vnoučata a na aktivní život zapomenout, současní senioři rozhodně nesdílejí. Právě naopak. Přibývá těch, kteří chtějí ve starším věku cestovat. Zareagovaly na to i cestovní kanceláře, které nově nabízejí pobyty „pro starší a pokročilé“ s přihlédnutím k jejich kondici a zdraví. Moderní je vzít s sebou na cesty vnoučata nebo domácího mazlíčka.

Starších lidí, kteří chtějí cestovat, rok od roku přibývá. Nejžádanější je podle zástupců cestovky „klasika“. Tedy pobyty v tuzemských lázních, nebo rekondiční pobyty na horách, kde starším lidem dají dohromady zdraví a nalijí do žil novou chuť do života. Ta často starším osamělým lidem chybí. A s ní také odvaha vyrazit si na dovolenou sám. Velká část seniorů už ztratila partnera a nemá si na dovolenou s kým vyrazit. To je jedna z hlavních věcí, kterou cestovky pro seniory řeší. Všichni zúčastnění jsou ve stejné věkové kategorii a zhruba stejné kondici. Ostych proto není na místě. Naopak - starší člověk si při podobné akci může najít nové přátele.

Čeští senioři tak mohou i v pokročilém věku vyrazit na běžky na Šumavu, za kulturou do Prahy

nebo na rekondiční pobyt do lázní nebo hotelu s wellness centrem, kde se o zlepšení zdravotního stavu postará proškolený personál. Kromě fyzické kondice by měl pobyt seniorům zlepšit i psychiku.

Na hory na běžky – s mazlíčkem nebo vnoučaty

Kromě běžných pobytů existují i nabídky pro „akčnější“ seniory. Třeba speciální zimní lyžařské kurzy, kde je věk zúčastněných rozhodně vyšší než obvyklý průměr. Vitální senioři několik dní poznávají pod dohledem zkušeného instruktora buď na běžkách, nebo na procházkách, krásy našich nejvyšších hor. Vzít si s sebou v hodné případech mohou i domácího mazlíčka, kterého nemá kdo hlídat. Objevují se dokonce i pobyty, kam je možné vyrazit společně s vnoučaty. Ta stráví část dne na svahu při kurzu lyžování, část dne se svou babičkou nebo dědou. Ostatně dá se předpokládat, že podobných nabídek bude přibývat. Celá evropská populace stárne, podíl seniorů v společnosti roste, a pokud je zdravotní stav uspokojující a také je k cestování chuť, není důvod, proč zůstat doma.

Naše tipy na výlety: viz strana 5

Zdroj: Magazín Žena-in
(redakčně kráceno)



Cestování vám dá novou chuť do života.

Téma tohoto čísla:

DOMA DOBŘE - VENKU NEJLÉPE



Už několik let se setkávám s jedním pánem, kterému je 84 let a je od svého mládí nevidomý. Jirka měl v životě velké štěstí na svou partnerku, s kterou procestoval celou republiku. Než zemřela, byla jeho velkou oporou a průvodkyní. Jirkovo vyprávění o milované Šumavě, kde zná každou kámen, je neuvěřitelné. Při našich procházkách v Českých Budějovicích mě vždy bezpečně dovede domů a když zabloudíme do mě neznámých končin, vždycky je to on, kdo nás vymotá ven... Krásu umí popsat tak „barvitě“, že máte chuť sundat mu jeho tmavé slepecké brýle a zeptat se ho, proč si z nás všech dělá ta léta legaci... Jirka potřebuje slunce, vzduch, pohyb. Je to pro něj životně důležité.

Domov je prima. Je tu teplo a světlo. Máme zde soukromí, pouštíme si sem jen milé lidi, můžeme zde chodit neupravení a nahlas vzlykat, když nám není dobře. Domov však může být i hradba před okolním světem, kterou stavíme, stavíme, stavíme... až je prostě jednoho dne obtížné vyjít ven, do světa. O svůj domov si tedy pečujte s láskou, užívejte si ho a odpočívajte v něm. Ale pokud to jen trochu jde, vyrazte na vzduch! Jestli se necítíte na dlouhé výlety, nastavte alespoň tvář slunci, na chvíli zavřete oči a zkuste si vybavit oblíbené místo nebo milovanou osobu, kterou jste měli rádi. Vzpomínky vám nikdo a nic nezveze. Ani slepota, ani stáří.

Dana Kalistová



Ledax | Osobní
asistence

- pomoc při osobní hygieně
- pomoc při přípravě stravy
- výchovné a vzdělávací akce (procvičování paměti, cvičení hrubé motoriky apod.)
- aktivizační činnost
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím

KDE SE VEDLE DOMOVA CÍTÍTE NEJLÉPE? / MÁTE TIP NA VÝLET VHODNÝ PRO SENIORY?



Drahomíra Lencová,
*garant kvality sociální
práce Ledax o.p.s.*

• Kromě svého domova se cítím dobře v přírodě. Miluji procházky se svým psem. Stejně tak se ale cítím dobře u svých rodičů, třeba když si povídáme a popijíme při tom čaj.

• Seniorům, kteří bydlí v Českých Budějovicích, bych doporučila výlet k Vrbenským rybníkům. Nyní je tam krásně. Vhodným výletem je jistě i prohlídka Terčina údolí u Nových Hradů nebo procházka zámeckým parkem v Hluboké nad Vltavou. K příjemnému odpočinku je také možno navštívit Třeboň a některé z jejích lázní. Kdo ale rád mlsá, doporučuji cukrárnu ve Vyšším Brodě.



Miloslava Hanousková,
*vedoucí Občanské poradny
při Jihočeské rozvojové o.p.s.*

• Pokud chápu domov, jako prostor, který je ohraničen 4 stěnami, pak se nejlépe cítím v přírodě, na procházkách se svým psem a na zahradě, kterou mám u chalupy nedaleko Českých Budějovic.

• Určitě bych doporučila výlet do Třeboně, kde jsou rovinaté cyklostezky a výborné lázeňské koupání. Myslím si, že cílem vhodného výletu může být jakékoli místo na mapě, pokud se jede s přáteli či rodinou.



Marie Ticháková,
*Poradna podpory zdraví
a zdravého životního stylu*

• Tam, kde má člověk své kořeny, to znamená na Vysočině, kde jsem se narodila a kam odjíždím z Č. Budějovic alespoň jednou za 14 dní. Pacov a Pelhřimov, to jsou města, o kterých se hovoří jako o bráně Vysočiny. Klid v polích a lesích pod Strážštěm, tam odpočívám a nabírám nové síly.

• Možná, že se to bude zdát trochu daleko, ale právě do Pacova dojedete vlakem za dvě hodiny. Zde doporučuji navštívit blízký vrch Strážště a také Lukavec, kde pobýval známý pacovský rodák, básník Antonín Sova. Cestou si můžete prohlédnout informační tabule, které výletníky seznámí s historií obcí na Pacovsku a životem Antonína Sovy.

NEPŘESTANEME SENIORY UPOZORŇOVAT – POZOR NA PŘEDVÁDĚCÍ AKCE!

Přinesli jsme Vám již mnoho příběhů klientů Občanské poradny, kteří měli zkušenosti s předváděcími akcemi a všechny jsou v podstatě velmi podobné. Klient jede na předváděcí akci, pod nátlakem, hraničícím s lidskostí, podepíše kupní a úvěrovou smlouvu. Doma zjistí, že zboží buď nefunguje, nebo že ho v obchodech prodávají za polovinu ceny nebo s ním z jiného důvodu není spokojený. Následkem jsou bezesné noci, hádky s rodinou a starosti, jak se z tohoto obchodu vyvázat.

Proč je nejčastějším cílem těchto akcí senior? Příčinou je zejména samota. Nabídka je pak mnohem lákavější. Důvodem výletu není koupě, ale potřeba nebýt sám. Senior tím často nahrazuje nedostatečnou podporu rodiny.

Přečtěte si 10 základních rad a doporučení, na co si na předváděcích akcích dávat pozor, aby se něco podobného nestalo i Vám.

10 rad, na co si dát POZOR na předváděcí akci:

POZOR na pozvánky, telefonáty či nabídky, které slibují něco zdarma!

Nikdy Vám nikdo nedá nic zadarmo.

POZOR na Vaši důvěřivost!

I když prodejce vypadá seriózně a chová se profesionálně, neznamená to, že je hodný a poctivý.

POZOR na odloučení od ostatních!

Prodejci se budou snažit vylákat Vás pryč od ostatních. Sami jste zranitelnější. Nechoďte proto sami do žádné kabinky, nebo do jiné místnosti, ať nemusíte odolávat přesile „vy-cvičených“ obchodníků. Dbejte, ať máte kolem sebe vždy svědky pro případ, že se k Vám budou chovat nedůstojně.

Doporučení: Berte si s sebou svého známého nebo člena rodiny, který Vám v případě nátlaku ze strany prodejce pomůže.

POZOR na manipulaci!

Pamatujte, že prodejci jsou speciálně vyškoleni k tomu, aby Vás přesvědčili nepotřebnou

věc koupit. Znají psychologické triky, kterým se jen těžko odolává.

POZOR na vyhrožování a zastrašování!

Velmi běžné jsou výhrůžky typu: „Musíte podepsat, za to, že jsme Vás sem dovezli“, „Když nepodepíšete, neodvezeme Vás zpět, nepustíme Vás z místnosti“ atp. Nic z toho není pravda, nikdo Vás nemůže nutit cokoli podepsat.

Doporučení: Když Vám někdo vyhrožuje nebo Vás zastrašuje, zavolejte policii - 158. Mějte u sebe telefon, abyste si mohli zavolat odvoz (rodina, taxi služba...), ať nejste zcela závislí pouze na prodejci.

POZOR na nátlak a vydírání!

Prodejci jsou často v manipulacích agresivní. Výjimkou nejsou tvrzení: „To se ještě nestalo, aby někdo vyhrál 50% slevu!“, „Neříkejte, že nemáte v rodině mladé, kterým by se to určitě hodilo, uvidíte, jak budou rádi!“, „Co odkážete svým vnoučatům?“

Doporučení: Naučte se říkat NE! Pomohou Vám věty typu: „Potřebuji si vše promyslet.“ „Chci si vše v klidu pročíst doma.“ Nedávají Vám prostor? Nutí Vás do něčeho, co nechcete? Nepodepisujte, volejte policii - 158.

POZOR na listiny, které podepisujete!

Pečlivě si přečtěte každý list smlouvy a nepodepisujte, čemu nerozumíte, s čím nesouhlasíte, co nemůžete přečíst a s čím jste se detailně neseznámili! Pokud podepisujete smlouvu, je nutné minimálně vědět: Kde je sídlo prodejce, kolik za zboží celkem zaplatíte

(i s úroky), jak se dá smlouva zrušit v případě, že si to rozmyslíte a jaké jsou sankce za porušení smlouvy (např. nezaplacení splátky...).

POZOR na obnos peněz, který si berete s sebou!

Neberte si sebou mnoho peněz, prodejce je z Vás vyláká.

POZOR na případnou exekuci!

Nezaplatíte-li celou cenu zboží hned na místě, podepisujete spolu s kupní smlouvou i smlouvu úvěrovou (tzv. vázaný spotřebitelský úvěr) a stáváte se dlužníkem. Pokud nemáte dostatečný příjem na splácení pravidelných měsíčních splátek, hrozí exekuce.

POZOR na lhůtu pro odstoupení od smlouvy!

Nejpozději 14. den od podpisu smlouvy odešlete doporučené písemné odstoupení od smlouvy na adresu prodejce. Poté je nutné vrátit prodejci veškeré zboží. Tímto krokem se vše ruší, jako by žádná smlouva nikdy neexistovala.

Pokud se i přesto všechno chystáte navštívit předváděcí akci, buďte opatrní, nepodceňujte výše uvedené rady a myslete na možná rizika.

... V případě dotazů se můžete obrátit na Občanskou poradnu při Jihočeské rozvojové o.p.s., rádi Vám pomůžeme.

Článek vyšel v rámci projektu Asociace občanských poraden Dluhové poradenství.

ROZHOVOR S REŽISÉRKOU SILVÍÍ DYMÁKOVOU – O FILMU „ŠMEJDI“

Dokumentaristka Silvie Dymáková odhaluje snímkem Šmejdi otřesné praktiky obchodních dealerů nutících seniory kupovat předražené zboží. „Kdybych nezveřejnila to, co jsem zažila, selhala bych sama před sebou.“ K tématu se dostala díky babičce, která výlety „s obědem zdarma“ navštěvuje. „Nechápala jsem, proč utrácí za zbytečnosti, a tak jsem jela na akci s ní. A pak znovu, abych zjistila, jestli šlo poprvé o výjimku nebo strategii.“ Další akce, které Silvie absolvovala jako doprovod seniorů Dany a Jardy, už natáčela skrytou kamerou: „Došlo mi, že nechci být tím, kdo svou toleranci či ignoraci připustí, aby se taková zvrácenost stala normou.“

Jak se měnilo vaše vnímání předváděcích akcí?

Zprvu jsem o nich věděla jen to, že se na nich prodává předražené nádobí a deky. Nikdy by mě nenapadlo, o jak propracovanou manipulaci jde. Seniory, kteří prodejní akce opakovaně navštěvují, jsem považovala za hloupé. Ale nejsou. Zdravý člověk v produktivním věku, který má rodinu, kamarády, práci, nemůže odsuzovat někoho, komu je osmdesát, žije sám a selhává mu zdraví, navíc je na akci pod neuvěřitelným nátlakem ze strany prodejců, kteří právě aspektů spojených se stářím využívají ve prospěch svých peněženek.

Měla jste strach?

Často. Je mi třicet a na akcích jsem byla vždy podezřelá. Soustředili na mě svou pozornost, hlídali mě. Co tady dělá tak mladý člověk? Připadala jsem si v sálech jako vězeň, kolem kterého krouží bachaři. Jednou jsem sahala pod stůl do tašky pro kapesník a řečník kvůli mě přerušil prezentaci, sledovali každý můj pohyb. Bála jsem se, že mě odhalí, ale strach jsem měla i o své seniory, bez nichž bych se na akce nedostala. Hned na prvním výletě skřípli Danu, tlačili na ni, ale ustála to. Za to všechno bych jí chtěla moc poděkovat. Strach jsem měla i o Jardu, prodejce na něj jednou křičel, že mu nedá oběd a pak si ho odvedl na chodbu. To jsem už zasáhla a při následné konfrontaci jsem dostala strach, jen jsem si ho v tu chvíli pořádně neuvědomova-



Sama doma s nepotřebným zbožím...



„Jsou to většinou pětadvacetiletí manažeři v růžových košilích, „nadsamci nabití testosteronem.“ Zažila jsem ale i muže středního věku. Jednají arogantně, povýšenecky, jejich motivace je jasná, peníze. Mají „hrnce v očích““
Silvie Dymáková, režisérka

la. Musela jsem opustit sál a dojít pěšky do vedlejší vesnice. Tam jsem si sedla na krajnici, začala brečet a čekala, až pro mě přijedou kamarádi. Až pak doma jsem se zhroutila a tři dny nebyla schopná normálně fungovat.

Brání se nějak postižení?

Pro starého člověka jsou soudy nebo uniforma strašák. Pokud má proti komukoliv vypovídat, většinou to neudělá. Jde zkrátka o to, že kde není žalobce, není soudce.

Jak byste charakterizovala typického prodejce?

Jsou to většinou pětadvacetiletí manažeři v růžových košilích, „nadsamci nabití testosteronem.“ Zažila jsem ale i muže středního věku. Jednají arogantně, povýšenecky, jejich motivace je jasná, peníze. Mají „hrnce v očích“.

Co vás při natáčení nejvíce překvapilo?

Spíš šokovalo, a to několik mých „schizofrenních momentů“, kdy jsem se přistihla při úvaze koupit si pro sebe nějaký ten hrnec i za vysokou cenu.

Co se dělo po natáčení?

Okamžitě jsme pustili informace o doku-

mentu do médií. Přímým a otevřeným svědectvím se nám podařilo vyvolat obrovskou rezonanci a zájem, za což jsem moc ráda. Sesypaly se na nás seniorské kluby z celé republiky, žádají po nás projekce, ve volném čase jezdím s psycholožkou Romanou Mazalovou po přednáškách, kde děláme mezi důchodci osvětu. Natočené materiály jsme také postoupily policii a JUDr. Černý na základě záznamů vyhodnotil, kde dle jeho právního názoru dochází k trestným činům či přestupkovému jednání. Vyšetřování už probíhá, nejdeme proti konkrétní firmě, ale problematice jako celku.

A co vaši hrdinové, Dana a Jarda?

Když jsme s Danou navštívily na konci natáčení zámek, který si i za její peníze prezentační společnost koupila, nadávala. Ale stejně na jejich akce pořád jezdí. Bohužel s tím nedokáže přestat. Vykazuje všechny znaky závislosti a Jarda jí to nijak neulehčuje. Tvrdí mi, že si na akcích nic nekupuje, tak doufám, že nemá doma čtvrtou indukční plotnu nebo třetí parní čistič.

Autorka: Barbora Baronová pro Jeden svět
(Převzato z www.aerofilms.cz)

NEÚNAVNÝ CESTOVATEL PAN SPIRIDON SI NYNÍ UŽÍVÁ DOMOV S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU

Spiridon je bulharsky hezký den. A takový byl i den strávený s uživatelem Pečovatelské služby v Trhových Svinech, panem Spiridonem Todorovem. Nynějším spokojenému životu v Domě s pečovatelskou službou předcházela život, který by vydal na několikadílův román. Přinášíme vám zajímavý příběh o cestě věčného optimisty, který doputoval z Bulharska až do Trhových Svinů.

Spiridon Todorov neměl lehké dětství. Bylo mu teprve 9 let, když mu zemřela maminka a zůstal s mladším bratrem a otcem sám a musel zastat nejen práci na statku, ale částečně i péči o rodinu. Otec si po nějaké době našel novou partnerku, se kterou si však pan Spiridon moc nerozuměl. Macecha mu bránila ve studiu a tak když přišla nabídka pracovat ve Vídni, neváhal ani na chvíli... Bylo mu teprve sedmnáct, práci získal v restauraci, kde pomáhal s úklidem a provozem. Ve Vídni také poznal svou první lásku Hanu, kterou popisuje i po letech mile téměř dokonalou češtinu: „Byla to blondýna, měla vlasy jako ze zlata,“ a vzpomíná dál: „To, že jsem si ji nevzal, možná byla chyba. Ale tehdy mě čekala v Bulharsku vojna na dva roky a já se pak do Vídně už nevrátil.“

Příjezd do Československa

Po vojně našel pan Spiridon práci v Sofii, v továrně na kuchyňské nádobí. V té době zrovna fungovaly nadstandartní vztahy mezi Bulharskem a Československem, které po válce hledalo pracovní síly. Pan Todorov se přihlásil a přestěhoval se do Československa. Nejdříve pracoval ve Světlíku na Šumavě v zemědělství. Po třech letech ve Světlíku se měl vrátit zpět do Bulharska, ale přišla pracovní nabídka z Českých Budějovic, konkrétně z Calofrigu v Borovanech, kde se i seznámil se svou pozdější ženou, Růženkou, se kterou vchoval 2 syny a dceru. Bulharská nátura se u pana Spiridona nezapře. Pan Todorov byl celý život velice podnikavý a pracovitý. Vedle svého zaměstnání

se ještě věnoval zemědělství. Spolu se svými syny postavil v Borovanech fóliovníky a pěstoval na poli mrkev a petržel. Vypěstovanou zeleninou zásoboval kuchyně škol, školek a firem. I když už se podle svých slov cítí pan Spiridon být víc Čechem, do Bulharska se rád vracel celý život. V rodné zemi byli s manželkou i v rušném srpnu 1968, kde stačilo málo a již by se nemohl do Čech vrátit.

Na výlet se už zase těší

Pan Spiridon bohužel velmi brzy ovdověl. Nastalou situaci se snažil vyřešit i tím, že se přestěhoval ke své dceři. Po nějakém čase společného soužití se nakonec pan Todorov rozhodl mít také již svůj klid a to ho přivedlo do Domu s pečovatelskou službou v Trho-

vých Svinech. 4. července letošního roku pan Spiridon oslaví 93let. „Receptem na dlouhý život je zdravě žít, radovat se a mít dostatek fyzické práce...a občas si dát panáka,“ s úsměvem dodává pan Spiridon a doplňuje: „Funkčnost tohoto doporučení dosvědčuje, že mám všechny vlastní zuby a doktora jsem poznal až po osmdesátce.“ Ester Šnajdrová, vedoucí střediska Pečovatelské služby Ledax o.p.s., uzavírá naše společné povídání: „Pan Todorov je neuvěřitelně vitální člověk! Ještě loni jezdil na kole a chodil tancovat. Teď ho trochu zlobí noha, ale doufám, že se to brzy zlepší a pan Spiridon bude s námi moct opět začít jezdit na výlety. On je totiž takový neúnavný cestovatel.“

Připravila: Eva Hejduková



Spiridon Todorov s Ester Šnajdrovou, vedoucí střediska Pečovatelské služby Ledax o.p.s. v Trhových Svinech

S Ester Šnajdrovou, vedoucí střediska Pečovatelské služby Ledax o.p.s. v Trhových Svinech

Pracujete na pozici vedoucí střediska Pečovatelské služby Ledax o.p.s. v Trhových Svinech. Proč jste se rozhodla pracovat v sociálních službách?

Pro práci v sociálních službách jsem se rozhodla již při výběru studia na vysoké škole, vždy jsem cítila jako své poslání pracovat v pomáhajících profesích, což jako sociální pracovníce u seniorů se snažím plnit. Sociální oblast je pro mě smysluplná a jedná se často o pomoc u těch, kteří jsou zranitelní nebo znevýhodnění a třeba i široké okolí na ně zapomíná. Jako čerstvý absolvent jsem dostala tu velkou příležitost a možnost pracovat ve svém vystudovaném oboru a naučit se spoustu praktických zkušeností. Ve středisku Trhové Svině pracuji již tři roky a jsem zde spokojená. Pečovatelská služba je pro mě velice zajímavý druh sociální práce hlavně proto, že to není „jen kancelářská činnost“. Jedná se o terénní práci a často

vykonávám sociální šetření v různých koutech a „zapadlých“ vesničkách a jsem tak blíže konkrétnímu člověku a jeho sociálnímu prostředí a potřebám.

Co vás v poslední době v práci potěšilo? Z čeho jste měla dobrý pocit...

V posledním období mám dva silné pozitivní a potěšující zážitky z naší práce. Jedná se o to, že jsme celý kolektiv pečovali o dva naše uživatele, kteří byli prakticky závislí na naší péči. Rodiny se o ně starali víc než příkladně a tito naši uživatelé za naší pomoci mohli až do posledních chvil zůstat ve svém domácím prostředí. Proto pro nás bylo velkým poděkováním a oceněním naší práce, když nás rodinní příslušníci nazvali svojí rodinou. I pro samotné naše pečovatelské byly naši uživatelé jako babička a dědeček a chodili k nim ne jako do práce, ale téměř jako domů, aniž by něco ubýlo

z naší profesionality. Proto si tohoto opravdu moc vážíme a je to pro nás velké povzbuzení pro naši další práci.

Můžete nám říct v souvislosti s tématem tohoto čísla Ledax NOVIN...Všude dobře a... kde je pro vás nejlíp?

(pozn. Téma tohoto čísla je o cestování: Doma dobře, na cestách nejlépe?) Kde je pro mě nejlépe? Samozřejmě doma, ale pro to aby to člověk mohl náležitě ocenit, také musí občas někam vyrazit, odcestovat. Právě dovolená, aspoň pro mě, je dovolená mimo domov. Člověk opravdu vypne, odreaguje se a „nasává“ nové poznatky. Osobně cestuji velice ráda a jen tak spontánně mimo turistické destinace. Vždy se ale ráda vracím domů. A tak by to asi mělo být, aby se člověk měl kam vrátet a vracel se rád.

Připravila: Dana Kalistová

Koncert:

Open Air koncert

čtvrtek 27. 6. 2013 začátek: 19:00

Náměstí Přemysla Otakara II.

České Budějovice

Jihočeská komorní filharmonie

Sólista: Pavel Šporcl - housle

Dirigent: Jan Talich

Vstup volný



Festival:

XXII. Mezinárodní hudební festival Český Krumlov 2013

Termín: 19. července - 17. srpna 2013

Místo konání: Auvieux, s.r.o., Latrán 37, Český Krumlov

Na české kulturní scéně neexistuje, co do délky trvání, větší hudební akce. Spojení atraktivního prostředí historického města a koncertů hudby mnoha žánrů od 15. století až po současnost, navíc za účasti řady slavných našich i světových interpretů, vydobylo festivalu skvělé renomé.

Letos se koná již 22. ročník festivalu. Přehlídka je nejen vrcholem krumlovského kulturního léta, ale jednoznačně i přední kulturní akcí v rámci celé České republiky.

Za vše hovoří jména umělců, jejichž účinkování je s festivalem spojeno a z nichž mnozí se na jeho scénu opakovaně vrací, jako například pěvkyně Eva Urbanová, houslisté Gabriela Demeterová a Pavel Šporcl, americká sopránistka Renée Fleming nebo Alison Bolshoi, dirigent Maxim Šostakovič, argentinský tenorista José Cura a další.

Tip na výlet:

ZEMSKÁ VÝSTAVA JIŽNÍ ČECHY A HORNÍ RAKOUSKO

26. dubna - 3. listopadu 2013

Přeshraniční zemská výstava ve 4 městech v jižních Čechách a Horním Rakousku. Český Krumlov, Vyšší Brod, Bad Leonfelden a Freistadt představí expozice zaměřené na život v příhraničí, kulturní a umělecké poklady, rozvoj obchodu, hospodářství a další prvky, které ovlivnily vztahy Čech a Rakouska.

Výstava pod názvem „4 fotografové, 2 země, 1 region“ představí v prostorách nově zrekonstruované českokrumlovské synagogy práci čtyř fotografů, kteří působili na konci 19. a v první polovině 20. století v Českém Krumlově, Vyšším Brodě, Bad Leonfeldenu a Freistadt. Výstava fotografií je zaměřena mj. na architekturu, tradice, náboženství, výrobní odvětví a příběhy konkrétních rodin žijících v dané příhraniční oblasti.

Rakouský Freistadt pozve návštěvníky do místního pivovaru na výstavu exponátů zobrazujících měšťanský život a rozvoj obchodu. Kromě toho budou mít návštěvníci výstavy možnost seznámit se i se samotným procesem výroby piva a ochutnat gastronomické speciality z obou stran hranice.

Dějiny lékařství, péče o tělo a sociální oblast jsou stěžejními tématy výstavy v Bad Leonfeldenu. Celkový dojem z výstavy jistě umocní umístění expozic v prostorách bývalého měšťanského špitálu.

V klášteře ve Vyšším Brodě budou moci návštěvníci „zažít“ svět klášterů a šlechty v kontextu dějinných zlomů, především střetů mezi Přemyslem Otakarem II. a Rudolfem I. Habsburským. Skutečnou raritou bude veřejné vystavení vzácné památky - Závišova kříže.



www.zemskavystava.cz

Výstava:

Fleur de lys

Slavnosti lilí, květin králů Francie

Lilie, květina králů Francie, se v letošním roce stává leitmotivem oblíbených květinových výstav v historických interiérech. Projekt Fleur de lys – Slavnosti lilí postupně vyzdobí interiéry dalších šesti památkových objektů na území krajů Jihočeského, Vysočina a Jihomoravského.

Výstavy květinových vazeb se zároveň konají v rámci celorepublikového projektu Rok francouzské kultury.

Obliba aranžování květin v historických interiérech rok od roku vzrůstá. Letošní projekt Slavnosti lilí navazuje na loňskou sérii úspěšných výstav věnovaných tulipánům v renesanci. Květ lilie, francouzsky Fleur de lys, byl vybrán záměrně, protože koresponduje s projektem Rok francouzské kultury.

Program výstavního cyklu:

Zámek Kratochvíle (31. května – 9. června)

Zámek Telč, Justiční sál (9 - 16. června)

Zámek Třeboň, Hrobka Schwarzenberků (27. – 31. července)

Akce pro vnučata:

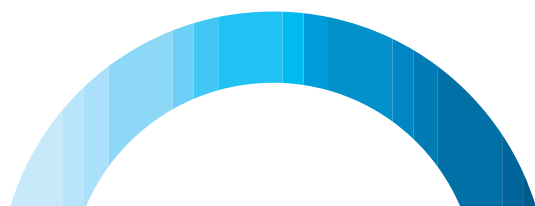
Letní Letná na cestách 2013

Termín: 30. června - 6. července 2013

Místo konání: Lipno nad Vltavou, centrální parkoviště

Léto je ideální čas pro festival. Máme pro vás tip na krásný výlet s vnučaty nebo rovnou celou rodinou! Ve dnech 30. června do 6. července se bude konat v Lipně nad Vltavou festival Letní Letná na cestách. Na centrálním parkovišti vyrostou pestrobarevné cirkusové městečko s celodenním programem pro malé i velké návštěvníky – dětskými představeními, pohádkami, večerními zahraničními soubory pro dospělé, s fotoateliérem Le Petit Cheval herečky Vandy Hybnerové, výtvarnými a cirkusovými dílnami.

Součástí výletu pak může být i výstup na Stezku korunami stromů Lipno, o které jsme psali v Ledax NOVINÁCH č. 12.



Ledax

Domácí ošetrovatelská
a hospicová péče

- převazy, ošetření pooperačních ran
- prevence a ošetrování proleženin
- odběry krve, aplikace injekcí
- měření krevního tlaku, pulsu, glykémie
- zaučení v aplikaci inzulinu

POMŮCKA: CASH, UOJ	ZN. KOS- METIKY	OBČAN	CHEM. ZN. ARGONU	KORÝŠ		DRUH TRÁVY	PODNIK V OPAVĚ	ZESÍLENÝ POPĚVEK	ZKRATKA UMĚLECKÉ ŠKOLY		HEREC PETR ???	MAĎARSKÝ SALÁM	ZNAČKA MILITRU	KOŘIST		TYKAJÍCÍ SE PÁKY	ZÁVODNÍ KLUB ZKR.
STŘEDOVÉ- KÝ NÁJEZ- DNÍK					PLACHET- NICE CITOSLOVCE DUPNUTÍ					BÝVALÁ POLITICKÁ ŠKOLA ZKR.					INICIÁLY HERCE ZEDNÍČKA SLIMÁK		
1. DÍL TAJENKY										2. DÍL TAJENKY ZN. NANOVOLTU							
ŘÍMSKÝCH 49			UCTIVÁNÍ ULTRAKRÁT- KÉ VLNY ZKR.					ANGL. VÁH, JEDNOTKA RUS. MUŽ- SKÉ JMÉNO					TLACH CÍZÍ ZNAČKA KOSMETIKY				ZNAČKA CIGARET
VÝKONNOST- NÍ STUPEŇ V DŽUDU				BRKO ZNAČKA MLÉČNÝCH VÝROBKŮ				VERONIKA DOMÁC. STARÁ ZN. ČES. AUT						VELKÝ PYTEL 2X SNÍŽENÝ TÓN A			
SOUKROMÝ DETEKTIV HOVOR.					BICYKLY CHEM. ZN. KRYPTONU					OBLÍBENÝ NÁPOJ ZÁPLAVY					ŘÍMSKÁ 6 HUMUS		
	BĚLORUSKÉ HLAVNÍ MĚSTO	PSOVITÁ SELMA Z TOHO DŮVODU				TERÉNNÍ VŮZ FUNĚT					DÁMSKÝ OBLEK NEDOSTA- TEK SVĚTLA						
INICIÁLY REŽISERKY POLEDNÁ- KOVÉ			PANÍ ANGL. ZKR. PUŠKA HOVOR.				STARÝ ČESKÝ PENÍZ PŘEDLOŽKA					NAROZEN ZKR. HOTOVOST ANGLICKY				CITOSLOVCE PODIVU	OPOTŘEBIT JÍZDOU
OBYVATEL- KA ČÁSTI BRITÁNIE					UNIVERZITA PALACKÉHO ZESÍLENÝ ZAPOR			JEDEN Z RODIČŮ SPODEK NÁDOBY					DRUH INTERNÍHO VYŠETŘENÍ DŘ. STROPY				
FÁZE MĚSICE				A PODOBNÉ ZKR. JIHOZÁPAD ZKR.				PRACOVAT S PLUHEM SNÍŽENÝ TÓN E						SPZ ÚSTÍ NAD ORLICÍ ZAVÝSKNUTÍ			
3. DÍL TAJENKY							4. DÍL TAJENKY										
ŠNĚRO- VAČKA							PŘÍMKY JDOUcí STŘEDEM				CITOSLOVCE ZAHNÁNÍ DRŮBEŽE				FILMOVÝ MIMOZEM- ŠTAN		

Tajenkou je citát amerického spisovatele Marka Twaina: „Rozdávat rady je zbytečné. Moudrý si... dokončení v tajence“. Správné znění pošlete na adresu: **Ledax o.p.s., Riegrova 1756/51, 370 01 České Budějovice**. Obálku či korespondenční lístek prosím označte heslem „Ledax NOVINY“. Správné odpovědi budou slosovány a výherce obdrží **poukázku v hodnotě 1000 Kč na úkony pečovatelské služby či osobní asistence společnosti Ledax o.p.s.** Výhra je určena pro uživatele těchto služeb nebo zájemce o tyto služby a lze ji čerpat po dobu jednoho kalendářního měsíce. Uzávěrka soutěže 30. 8. 2013.

Výherkyní 2 ks ČESKÝ KRUMLOV CARD v hodnotě 800,-Kč z minulého čísla Ledax NOVIN se stala paní Zdeňka Čurdová z Nové Hlíny u Třeboně. Za Pečovatelskou službu Ledax o.p.s. gratulujeme!

SUDOKU

7	2					4	8	
	5			6	8			
			7			1		
				1	4			
		7				8		
			2	5				
		9			6			
			3	8			7	
	8	2					4	5



Zdeňka Čurdová s Ditou Zavadilovou z Pečovatelské služby Ledax o.p.s.

DŮLEŽITÉ JE VĚDĚT, ŽE SE MŮŽETE O VŠEM SVOBODNĚ ROZHODNOUT

Jak jste se mohli v minulém čísle tohoto občasníku dočíst, pracovníci sociální služby mají chránit práva uživatelů. Pro to, aby se zamezilo porušování práv uživatelů, má mít každá služba nastavena vnitřní pravidla. Kvalitně poskytovaná služba má vytvořena pravidla, která se věnují situacím, které by mohly ohrozit práva uživatelů.

Zmínila bych obecná práva podle Listiny základních lidských práv a svobod. Základní lidská práva a svobody vyplývají z mezinárodních úmluv a ústavních norem České republiky, jsou zakotvena také v jednotlivých zákonech a jejich prováděcích předpisech. Základní lidská práva každému člověku náleží nezávisle na jakýchkoliv dalších skutečnostech. Patří všem bez rozdílu věku, barvy pleti, pohlaví, rasy, náboženství, zdravotního stavu apod.

Mezi nejdůležitější právo, které může být při poskytování služby ohroženo či porušeno, patří **osobní svoboda**. V rámci poskytování služby je kladen důraz především na možnost volby – rozhodování o svém čase, o aktivitách, kterým se uživatelé chtějí věnovat, o svém oblečení, ale i rozhodování všeobecně o sobě samém.

Dalším právem je právo na **ochranu soukromí** a v rámci tohoto práva právo na nedotknutelnost obydlí uživatelů. Nedotknutelnost osoby zaručuje uživateli právo rozhodovat o svém vzhledu, právo rozhodnout, kdo mu bude pomáhat s osobní hygienou, právo, aby v choulostivých situacích bylo dbáno na co největší diskrétnost.

Právo na **osobní a rodinný život** v sobě zahrnuje rovněž podporu a pomoc při jeho naplňování.

Právo na **důstojné zacházení** v sobě zahrnuje zacházení přiměřené věku uživatele. Pracovníci poskytované služby se vyvarují používání nevhodných přezdívek při oslovení, tykání, stylizaci dospělého člověka do role dítěte, nerespektování intimity a studu uživatele při osobní hygieně apod.

Neopomenutelné je právo **svobodně se rozhodnout**. Rozhodování o sobě a svých záležitostech je základním právem dospělé osoby. V tomto ohledu je především nezbytné, aby uživatel dostával informace v přiměřené formě tak, aby mohl danou situaci pochopit a na základě možností volby se mohl rozhodnout. V neposlední řadě také právo **stěžovat si** – právo podávat stížnosti, podněty a připo-

mínky je nezanedbatelným právem uživatelů služby.

Pracovník každé sociální služby by měl respektovat zdravotní stav a komunikační schopnosti uživatele. Uživatele nehodnotit, brát každého jako individuální bytost, snažit se uživateli porozumět, nechvátat na něj, pracovat s uživatelem rovnocenně, s respektem a tak, aby nedocházelo k porušování jeho práv. Přesto může v průběhu poskytování sociální služby dojít k porušení práv uživatele.

K porušení práv patří:

- **manipulace** - používání takových prostředků, aby byl uživatel přinucen udělat to, co si přeje pracovník,
- **zneschopňování** - vykonávání činnosti za uživatele, kterou zvládne sám, omezování samostatného jednání,
- **infantilizace** - jednání s dospělým uživatelem jako s dítětem,
- **zastašování** - vyhrožování,
- **nálepkování** - označování uživatele jako „ležák“, „dement“ apod.,
- **nerespektování tempa** v komunikaci, v chůzi,
- **jednání s uživatelem** jako s věcí,
- **ignorování** uživatele a jeho přání,
- **vnucování názoru** pracovníka,
- **obviňování** uživatele z něčeho,
- **skákání do řeči** uživateli,
- **vysmívání** se uživateli,
- **ponižování** uživatele.

Příklady možných porušení práv uživatelů:

- **Právo na ochranu před neoprávněným zasahováním do soukromého a osobního života**

Porušení práva: zájemci o sociální službu, byla tato služba odmítnuta z důvodu nepobírání příspěvku na péči = pracovník dodržuje Zákon č. 108/2006 Sb., uživatel má právo odebírat sociální službu (spadá-li do cílové skupiny) bez uznaného příspěvku na péči.

- **Právo na ochranu soukromí**

Porušení práva: pracovníci vystavili uživatele situaci, kdy je uživatel v koupelně a zůstaly otevřené dveře, tedy uživatele má možnost kdokoli vidět = pracovníci, při provádění péče dbají na soukromí uživatele, dveře zavírají a zabezpečují před vstupem dalších osob.

Porušení práva: pracovník vstoupil do bytu nebo pokoje uživatele bez zaklepání = pracovník před vstupem k uživateli vždy nejprve zaklepe a čeká na vyzvání.

- **Právo na zachování lidské důstojnosti**

Porušení práva: pracovník tyká uživateli, aniž by se s ním na tykání nebo na způsobu oslovení domluvil = pracovník uživateli vyká, pouze v případě, že si uživatel výslovně přeje opak, je možné, aby pracovník takovému uživateli tykal.

- **Právo na ochranu osobních a citlivých údajů**

Porušení práva: pracovník poskytl osobní údaje uživatele cizí osobě bez vědomí uživatele = pracovník je vázán mlčenlivostí, postupuje podle vnitřních Pravidel o ochraně osobních údajů a o nakládání s nimi.

- **Právo stěžovat si**

Porušení práva: uživatel vyjádřil nespokojenost a pracovník se nyní k němu chová odměřeně = pracovník informuje uživatele o pravidlech pro podávání stížností a sám podle těchto pravidel postupuje. Podáním stížnosti nesmí být uživatel znevýhodňován.

V příštím čísle tohoto občasníku bychom si řekli něco blíže o střetech zájmů a kompetencích poskytované sociální služby.

*Vypracovala: Drahomíra Lencová,
garant kvality sociální práce*



Ledax

Pro nájem zdravotnických pomůcek

- antidekubitní matrace (prevence proleženin)
- polohovací pomůcky
- polohovací lůžka
- a mnohé další

PODĚKOVÁNÍ

Letošní povodně postihly i Týn nad Vltavou, kde má Ledax jedno ze středisek pečovatelské služby. Žádný z našich uživatelů nebyl povodní bezprostředně ohrožen, přesto jsme občanům v nouzi podali pomocnou ruku. Po dohodě se starostou obce jsme nakoupili dezinfekční a úklidové prostředky a zajistili dovážku obědů postiženým povodní na Vltavotýnsku. Velké poděkování za rychlou organizaci a pomoc patří paní Naděždě Podhorcové, vedoucí střediska Týn nad Vltavou.

Nejen uživatelům společnosti Ledax o.p.s., přejeme hodně sil a trpělivosti při odstraňování škod!

AKTIVIZACE UŽIVATELŮ SLUŽEB LEDAX O.P.S.



Jindřichův Hradec - Masopust



Trhové Sviny - Velikonoční zdobení perníčků



Dačice - Filmové odpoledne

Chcete se informovat o poskytování služeb Ledax o.p.s.?

Rádi Vám zodpovíme Vaše dotazy.

Středisko České Budějovice a Prachatic

Ivana Maznová
mobil: 725 071 957
ivana.maznova@ledax.cz

Středisko Dačice

Marie Cimbůrková
mobil: 725 064 310
marie.cimburokova@ledax.cz

Středisko Jindřichův Hradec

Zdeňka Snížková
mobil: 720 254 972
zdenka.snizkova@ledax.cz

Středisko Trhové Sviny

Mgr. Ester Šnajdrová
mobil: 725 071 958
ester.snajdrova@ledax.cz

Středisko Třeboň

Mgr. Dita Zavadilová
mobil: 721 388 673
dita.zavadilova@ledax.cz

Středisko Týn nad Vltavou

Bc. Naděžda Podhorcová
mobil: 725 064 308
nadezda.podhorcova@ledax.cz

V DALŠÍM ČÍSLE

1.10. 2013 pro Vás připravujeme další, v pořadí již druhou, akci k Mezinárodnímu dni seniorů. Už teď se můžete těšit např. na prezentaci služeb společnosti Ledax o.p.s., ukázkou canisterapie, trénování paměti a soutěže. Více o programu v Ledax NOVINÁCH č.16.

Dostaly se k Vám Ledax NOVINY náhodou? Máte zájem o jejich pravidelné zaslání?

Pokud ano, zašlete e-mail na adresu: info@ledax.cz a nebo zavolejte na tel.: +420 724 771 027.

Ledax NOVINY
ke stažení



Ledax NOVINY - Bulletin společnosti Ledax o.p.s. (Občasník – ročník V). MK ČR E 19452.

VYDAVATEL: Ledax o.p.s., Riegrova 51, 370 01 České Budějovice

VEDOUcí REDAKTOR: Dana Kalistová

ADRESA REDAKCE: Riegrova 51, 370 01 České Budějovice

GRAFICKÉ ZPRACOVÁNÍ: Daniel Kyncl

TISK: Tiskárna PROTISK, České Budějovice

Společnost Ledax o.p.s. je součástí skupiny

DFK
group