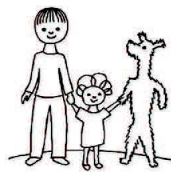




## Každodenní rutina?



Podané ruce®

Mnoho „zdravých“ lidí si ani neuvědomuje, jak složitý je život v situaci, kdy nemůžete dělat každodenní obvyklé věci. Například - vstát ráno z postele, nasnídat se, umýt se, obléknout se a jít do práce či do školy. To je přece rutina... Co když to sám nezvládnou? Tyto starosti řeší i mnoho lidí v seniorském věku. Pokud se člověk ocitne v takové situaci, hledá pomoc.



**Gerontologické dny Ostrava - 16. 10. 2015. Pracovnice organizace informují o poskytovaných službách.**

Organizace Podané ruce - osobní asistence takovou pomoc nabízí. Působí v Moravskoslezském, Olomouckém, Zlínském a Jihomoravském kraji. Posláním organizace je umožnit lidem žít takovým způsobem, který se co nejvíce blíží běžnému životu, ideálně v domácím prostředí.

V současné době Podané ruce - osobní asistence nabízí své služby 7 dní v týdnu, 24 hodin denně. Asistenti/ky (kterých v řadách organizace působí přes sto) pomáhají klientům v domácnostech, ve zdravotnických a sociálních zařízeních apod. Nevykonávají činnosti za klienta, ale poskytují mu svou pomoc a podporu při vykonávání dané činnosti. V případě, že klient vůbec není schopen dané činnosti vykonávat, provádí asistent/ka vše podle jeho pokynů a představ.

Stále pracujeme na tom, aby naše služby byly kvalitní a na odborné výši, ale, aby nám neunikl ani lidský přístup a spolehlivost. Důkazem, že se nám to daří, jsou ohlasy našich spokojených klientů a jejich rodinných příslušníků. V příštím roce oslaví naše organizace již 15. výročí své existence. Kromě osobní asistence organizace poskytuje i služby canisterapie, což je dobrovolnická činnost, které se ve svém volném čase věnují školení psodví se svými speciálně vedenými a testovanými psy. Společně přinášejí radost, pomoc a příjemné zpestření dne mnoha lidem.

Děkujeme za podporu i všem našim donátorům včetně Statutárního města Ostrava a městských obvodů Moravská Ostrava a Přívoz, Vítkovice, Hrabová, Poruba, Ostrava - Jih, Radvanice a Bartovice, díky kterým může projekt osobní asistence a canisterapie Podaných rukou pomáhat mnoha potřebným lidem.

Více informací o naší činnosti, kontakty a další údaje najdete na našich webových stránkách [www.podaneruce.eu](http://www.podaneruce.eu) Telefonický kontakt Bc. Hana Kovalská, DiS.: 777 011 934.

Bc. Jana Marková

## Městská Rada seniorů Statutárního města Ostravy jednala se zástupci města

Na svém druhém společném zasedání, které proběhlo v pondělí 2. listopadu senioři navázali na program, který již dříve vypracovalo Koordinační centrum seniorů Ostrava. Primátor města rekapituloval závěry z minulého jednání. Práce na rozpočtu města pro rok 2016 postoupily natolik, že lze reálně očekávat schválení návrhu na posunutí hranice pro bezplatnou MHD v Ostravě ze 70 na 65 let. Vyžádá si to navíc náklady asi 30 mil. Kč (odhad).

V dalším jednání byl diskutován „Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017“, ke kterému byla přijata usnesení. Tento dokument mimo jiné ukládá vytvořit seniorské rady (se zástupci samospráv) v krajích a statutárních městech a zajistit informování seniorů. Tuto informační roli v Ostravě plní zejména zpravodaj Senior Tip a [www.seniortip.cz](http://www.seniortip.cz)

### Formy spolupráce spočívají zejména v:

- Konkretizaci „Národního akčního plánu podporujícího pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017“ ve Statutárním městě Ostrava;
- aktivizace sociálních pracovníků obecních úřadů na řešení záležitostí, potřeb a zlepšení volnočasových možností seniorů ve spol. s místními seniorskými organizacemi;
- zapojení seniorů do řešení projektů a potřeb města;
- vytváření podmínek pro činnost seniorských organizací (pronájem klubových místností, finanční podpora);
- seniorské vstupné na kulturní a sportovní podniky dotované městem (konkretizovat pravidla).

Ing. Jaroslav Feix, předseda KCSO

## Seniorem roku je Rajko Doleček

Již podeváté vyhlásilo město Ostrava v Nové radnici výsledky ankety Senior roku. Pro rok 2015 se jím stal **prof. MUDr. Rajko Doleček, DrSc.**, významná osobnost českého lékařství. Cenu převzal z rukou primátora Tomáše Macury.



Dalšími oceněnými byli Mgr. Jan Breník (70), jáhen římskokatolické církve v Mariánských Horách pomáhající nezištně starým a nemocným lidem doma i v penzionech, Mgr. Anna Buroňová (75), folkloristka, cvičitelka, autorka skladeb pro sokolské slety, Antonie Gorová (92), aktivní organizátorka akcí v DpS v Hladnovské ul. ve Slezské Ostravě, Lenka Kocierzová (65), malířka a básnířka, zakladatelka kulturního centra Dům u šraňků ve Vítkovicích, Jaroslav Málek (84), hudebník, zpěvák, propagátor poezie, organizátor besed pro seniory.

Podruhé v historii ankety byl oceněn klub seniorů. Z nominovaných se stalo vítězem občanské sdružení Společnost senior, které v Ostravě působí od roku 1999. Má široké pole působnosti při zapojování seniorů do pestré škály aktivit.



Cenu převzala předsedkyně sdružení Ing. Ludmila Holubová.