

Zpravodaj



Svaz důchodců České republiky,
městská organizace Ostrava, p. s.

„Aby člověk nikdy nebyl sám.“



Ročník 3.

Číslo 3/2016

Akce, které proběhly

Chcete se něco dozvědět o zajímavé taneční a vědomostní soutěži? Pak čtěte na straně č. 2 a 3 informace, které připravila Eva Kotarbová. Autorkou těchto a dalších fotografií jsou Daniela Prošková a Ludmila Vrbová.



Náš tradiční výlet s dětmi z Mateřské školy Ostrava-Muglinov



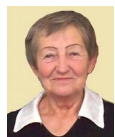
maličké pěkné zážitky, protože tato akce se každoročně připravuje a organizuje právě pro ně. Děti všem babičkám a dědečkům předaly kytičku. (Více foto v příštím čísle.)

Tentokrát se konal 17. května a cílem byl skanzen v Rožnově pod Radhoštěm. Těšily se na něj děti i dospělí, naši členové SD ČR. Zúčastnily se nejen babičky, ale i dva dědečkové. Všichni si se zájmem prohlédli Dřevěné městečko. Průvodkyně povídala velmi poutavě, jak se dříve bydlelo, s čím si hrály děti. Naše maličké rovněž zaujal šikovný řemeslník, který vyráběl vařečky a vyrobil a daroval jim památeční třísku. Pěkný zážitek měli předškoláčky také při jízdě na historickém kolotoči. Po obědě využili výletníci i dětský koutek a vyzkoušeli si nejrůznější hračky, které nemají ve školce. Samozřejmě nechyběly ani sportovní soutěže, jichž se účastnili chlapci a děvčátka i seniorský doprovod.

Všechny děti i učitelky dostaly od ostravské městské organizace SD ČR dáreček. O jeho zpestření se postaraly i naše členky: Oldřiška Kočařová ze ZO 12 přidala plyšáčka a Dagmar Palusová ze ZO 09 svůj vlastní výrobek - roztomilé strašidýlko. Oběma patří poděkování a také všem, kteří pomáhali vytvořit pro

Stanislav Pintera, foto Daniela Prošková

Upozorňujeme všechny, kdo chtějí zaslat článek k otištění v tomto Zpravodaji, aby svoje texty posílali na mailovou adresu, která je uvedena na poslední straně každého čísla. Redakce nepřepisuje příspěvky napsané na psacím stroji, ručně apod. Uzávěrka textů pro příští číslo je 7. září 2016!



Originální soutěž Zasmějme se spolu obohatila mezigenerační vztahy

„Akce, jaká tu ještě nebyla, překvapila naše soutěžící seniory, studenty i publikum,“ uvedla Anna Pinterová, předsedkyně MěO Svazu důchodců ČR. Soutěži fandila od prvočního nápadu.

- MěO Svazu důchodců ČR v Ostravě byla hlavním pořadatelem taneční a vědomostní soutěže Zasmějme se spolu. Konala se 19. dubna v Komunitním centru Archa v Porubě. Autorkou scénáře k soutěži byla Mgr. Eva Kotarbová. Pořad také moderovala.



Modrý tým v gala na začátku soutěže.



Porota to neměla lehké.

- Spolupořadatelé: Knihovna města Ostravy a Obchodní akademie Poruba. Organizační štáb: Eva Kotarbová, Anna Pinterová, předsedkyně MěO SD ČR, Mgr. Bronislava Grebíková a Ing. Radim Štefan (oba z obchodní akademie), Eva Pekárková, Alena Ridlová, KMO.



Polka jede!



Studenti chtěli i valčíkem zabodovat.

- Soutěžily 4 týmy v disciplínách polka, valčík, disko tanec. Odpovídalo se i na otázky z etikety, literatury, historie aj. Porota: Eva Pekárková, Ing. Tomáš Pekárek, Ing. Marie Katapodisová, řed. OA, Mgr. Miroslava Sabelová, řed. KMO, Pavla Srubková, MěO SD ČR.



Senioři milují disko a umí.



B. Grebíková, R. Štefan a E. Kotarbová.

- **Umístění 1. Žlutí:** Marie Ryšavá, Jiří Vypllel, studenti Marek Profota, Lea Prusková. **2. Červení** - Ludmila Vrbová, Josef Seifert, stud. Andrea Kalusová, Mário Tomica. **3. Zelení** - Ludmila Částková, Bedřich Richter, studenti Petra Špičáková, Kryštof Gajdošík.



Žlutým k vítězství blahopřeje A. Pinterová.



Publikum je spokojeno.

- Cenu studentské poroty získali Zelení. Soutěžící se na disko zkrášlili vtipným doplňkem. Dort pro studenty upekla Marie Ryšavá. Odznak jako suvenýr dodala KMO. Velkou radost, že vše proběhlo podle plánu, měla Anna Pinterová, předsedkyně MěO SD ČR.



Červení druzí na „stupni“ vítězů.



Zelení měli také velký důvod k radosti.

Další zajímavosti ze zábavného programu

„Soutěž Zasmějme se spolu se mi moc líbila,“ sdělila ředitelka Knihovny města Ostravy Miroslava Sabelová (viz. foto). Podobně vyjádřila své dojmy také učitelka tance Eva Pekárková.



- Soutěž Zasmějme se spolu překvapila diváky i doprovodným programem, ve kterém vystoupili studenti obchodní akademie a další. Všechna uvedena čísla byla oceněna nadšeným potleskem diváků a také soutěžících. Nejmladší účinkující byla Lucie Fišáková (6 let).



Každé vystoupení si zasloužilo potlesk.



Viktorie Paskerová a Vojtěch Kohoutek.

- Soutěž podpořilo město Ostrava, městský obvod Poruba aj. Přišla řada čestných hostů. Mezi nimi PaedDr. Libor Lenčo, ved. odboru školství Moravskoslezského kraje, z MMO Mgr. Martina Pavelková, metodička sociálních služeb a zdravotnictví.



Bude zpívat Nikol Türscherlová..



Lucie Fišáková v scénickém tanci Pirátka.

- Z Městského úřadu Poruba přišla vedoucí sociálního odboru Mgr. Jana Glogarová, DIS. Program se zajetím sledovala také předsedkyně Krajské rady Svazu důchodců ČR MSK Zlatoška Paršová i člen předsednictva KR SD ČR MSK Stanislav Pintera.



Daniela Pokludová umí poi žonglování.



Folklorní soubor Kotek Nadi Rokytové.

- Krajskou radu Seniorů MSK zastupovala Ing. Ludmila Holubová. Hosty byli i Ing. Petr Arnold ze Svazu tělesně postižených, Ing. Václav Džambík, koordinátor projektu Mladí duchem, a též Ing. Jarmila Burešová z KMO, která má na starosti projekty pro seniory.



Tereza Kubáčková zahrála na příčnou flétnu.



Martin Phan „tančil“ kung fu.

- „Soutěžní odpoledne bylo úspěšné. Všem zainteresovaným patří veliký dík za organizaci, dalším, že přišli rozdávat dobrou náladu svým vystoupením. Díky i těm, co při potlesku měli úsměv na tváři,“ řekla Anna Pinterová.



Blahopřání studentské poroty.



Dort pro studenty v rukou A. Pinterové.

Eva Kotarbová

Milovníky výšlapů po horách opět okouzlili Vysoké Tatry



Tuto letošní dovolenou jsme vybrali z katalogu CK Spirit a náš člen Otakar Řeháček (ZO 05 turistika) se chopil vyřizování a všechno vyšlo. Vyjeli jsme 30. dubna od Domu kultury města Ostravy autobusem směr Vysoké Tatry. První zastávku jsme si udělali už v Jablunkově na benzínce a potom to byla Liptovská Mára, kde jsme se občerstvili. Pak už jsme jeli až

na místo určení. Naše ubytování bylo v hotelu Morava, který je proslavený i z filmu Dovolená s Andělem, v němž hlavní roli ztvárnil dříve velmi populární herec Jaroslav Marvan. Po ubytování a dobré kávě jsme si udělali prohlídku Tatranské Lomnice a nejbližšího okolí. Večer nás vedoucí zájezdu,



všichni jsme mu říkali Jožo, seznámil s programem na následující dny. Sliboval mnoho překvapení.

Přidalo se k nám hodně lidí a došli jsme až do parku, kde právě stavěli májku a probíhal zábavný program. Vystoupily tam i Mažoretky z Horní Lhoty. Večer se ještě konala přednáška o stavbách horských chat.



1. 5. - Absolvovali jsme výlet na Lomnický štít, vyjeli jsme lanovkou do výšky 2634 m n. m. Počasí sice nebylo úplně špičkové, ale to nám na dobré náladě nic neubralo. Bylo to nádherné! Ocítli jsme se v pohádkové zimě. Odpoledne jsme měli velký recesní zážitek v podobě totalitních oslav 1. máje. Dnes už na ně našťestí vzpomínáme jenom z legrace. Přes Tatranskou Lomnici jsme šli v průvodů a na našich šijích vlály pionýrské šátky.

2. 5. - Vlákem jsme dojeli na Štrbské pleso a celé jej obešli. Zastávka byla v Kolibě, pak jsme pokračovali na Malé pleso a okolo hotelu Baník. Po večeri bylo příjemné posezení a také beseda o sauně a flóře ve Vysokých Tatrách.

3. 5. - To byl autobusový zájezd do polského Zakopaného. Navštívili jsme kostel Svaté rodiny, také hřbitov s velmi originální výzdobou. Večer nás čekal opět zábavný program, tentokrát s harmonikářem. Zazpívali jsme společně české a slovenské písničky. Moc dobře jsme se bavili.

4. 5. - Turistický den pro nás začínal cestou vlakem do Starého Smokovce. Pak jsme se vydali zubačkou na Hrebienok (1235 m n. m.), odtamtud šli na Reinerovu boudu, někteří účastníci se pak vraceli okolo Studeného po-

toka do Tatranské Lomnice, jiní šli zase zpět po jednodušší cestě. Večer tohoto dne byl zakončen projekcí už zmíněného filmu Dovolená s Andělem. Kdo chtěl, mohl se ale na pokoji věnovat jiné zábavě.

5. 5. - Směr Starý Smokovec, pak Vyšné Hágy a někteří šli na prohlídku Popradu. Program jsme si organizovali podle schopností a možností účastníků. Večer byl závěrečný večírek s živou hudbou. I když bylo více žen než mužů, všechny dámy si dobře zatančily. Protože jsme měli v našem kolektivu naši nejstarší členku, stále zdatnou turistku, která byla v té době i nejstarší návštěvnicí hotelu, a to Emilií Machovou (88 let, foto 4 - druhá zprava), dali jsme Miluše zahrát a všichni přítomní pánové ji postupně vytančili v kole. Byl to také krásný a nezapomenutelný zážitek! Na naší dovolené se v podstatě všechno vydařilo. Dokonce i počasí bylo většinou pěkné.

6. 5. jsme se vraceli domů s jedinou zastávkou v salaši Krajinka. Tam jsme si nakoupili sýr a další dobroty. Šťastně jsme se vrátili domů a už přemýšlíme, kam vyrazíme na další dovolenou.

Text a foto Ludmila Vrbová

Dobrá věc se podařila

Městská organizace Svazu důchodců ČR, Frýdek-Místek, p. s., pořádala ve dnech 10. až 17. dubna výstavu Hobby - Unikátní výtvarné práce a sběratelské předměty. Této akce se zúčastnili a vystavovali své výrobky i naši členové, a to Mojmíra Sucháčková (ZO 04), která se představila se svými pletenými výrobky z papíru, a Emil Smrek (ZO 10), jenž vystavoval portréty vyrobené z korálků. Výstava byla ukončena dražbou darovaných výtvarných prací. Také portréty Emila Smreka byly zahrnuty do dražení. Získaný finanční obnos za všechny vydražené předměty byl potom pořadatelem akce předán organizaci HELPPES, která se zabývá výchovou doprovodných psů pro nevidomé. Naším členům patří také velký dík za účast!

Anna Pinterová

Za hranice všedních dnů tentokrát do polské Pščiny, zahrad Kapias a ...

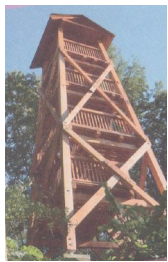
Zájezd zorganizovala MěO SD ČR Ostrava, p. s., ve spolupráci s CK Exotour. Přihlásilo se celkem 44 účastníků ze 6 zájmových organizací. Pščina není od Ostravy daleko. Už v 9 hodin jsme byli v tamním zámeckém parku. Protože zámek se otevírá až v 10 hod., začali jsme prohlídkou parku, který byl založen v 16. st. a při naší návštěvě hýřil rozkvetlými azalkami a rododendrony. Mezi parkovým porostem se ukrývaly zajímavé prvky zahradní architektury. Po skončení této prohlídky jsme prošli Bránou vyvolených, přes kterou v minulosti přijížděli na zámek králové, císařové a knížecí rodina. Dnes je tam turistické informační centrum a kavárna. Z vestibulu jsme nádherným kamenným schodištěm vyšli do prvního poschodí, do Zrcadlového sálu. Původně to byla jídelna, dnes slouží jako koncertní síň.

Zámek často měnil své majitele a byl přestavován. Za svůj nynější vzhled vděčí hraběcímu rodu von Hochberg, který jej získal v r. 1846. Místnosti jsou zrekonstruovány podle dobových fotografií a jsou tam původní dekorace, nábytek, hodiny, zrcadla, koberce a nádobí. Se zájmem jsme si prohlédli ložnici kněžny Daisy, která byla považována za jednu z nejkrásnějších žen své doby. Provádala se za Hanse Henricha XV. von Hochberg. Svatební obřad se konal ve Westminsterském opatství a svědky novomanželů byli vévoda z Walesu - Edward, pozdější král Edward VII., a jeho manželka Alexandra. Na náměstí má kněžna Daisy bronzovou lavičku, na které se návštěvníci rádi fotí. Po skončení prohlídky zámku jsme si prošli historickou část města, trochu se občerstvili a odjeli na návštěvu krále pralesa - do zubří rezervace a po půl hodině jsme jeli do zahrad Kapias. V prodejně si někteří zakoupili sazenice a pak jsme procházeli Novou a Starou zahradou. Pro milovníky květin, keřů a stromů to byla pastva pro oči. Tolik nádherných scénérií a architektonických nápadů jsem dlouho neviděla. Na prohlídku jsme měli dvě hodiny, ale pro mě byl ten čas krátký. Nezvhládla jsem si projít obě zahrady, protože jsem se neustále kochala tím, co umí vytvořit zahradní architekt. Kdo v těchto zahradách nebyl, vřele doporučuji. Poslední zastávkou byly lázně Gočalkovice s přílehlou relaxační vodní nádrží. Tady už náš zájezd skončil. Už jsme jen odjeli zpět do Ostravy. Teď se těšíme na další výlet za hranice všedních dnů.



Text a foto Prošková Daniela

Vzpomínka na turistickou vycházku po Lašské naučné stezce



Naši další pravidelnou čtvrtetní turistickou vycházku ZO 09 pro den 19. května naplánoval Antonín Lukavský ve směru z Kopřivnice do Štramberku. Sraz jsme měli na nádraží ve Svinově. Sešlo se 22 turistů. Vlak odjížděl v 7.45 hod. do Studénky, kde jsme přestoupili na jiný do Kopřivnice. Tam nás všechny přivítala vedoucí ZO 09 Olga Schwabová a svěřila do péče vedoucímu vycházky Tondovi.

Za nádražím jsme prostudovali rozcestník, který nám ukázal Janíkovo sedlo 3,5 km po zelené značce. Než jsme se vydali na pochod, minutou ticha jsme uctili památku naší zesnulé turistky Zdeňky Navrátilové. Poté jsme se vydali na turistiku. Cestou jsme míjeli zimní stadion, školu SOUS, sportovní halu a udržovaný stadion, za kterým nás rozcestník nasměroval na Bezručovu vyhlídku - 1 km. Po Lašské naučné stezce jsme míjeli památný strom Husova lípa. Lesní pěšinkou jsme došli k Jasníkově studánce (Adolf Jasník, básník). Příjemné osvěžení vodou nám dalo vzpruhu k pokračování v cestě až k Bezručově vyhlídce. Kdo měl sílu na ni vyjít 45 schodů, spatřil panorama Kopřivnice, Bílou horu a okolí. Po zhlédnutí této krásy jsme pokračovali po zelené značce k další vyhlídce nazvané Raškův kámen. Je to perla Kopřivnických hor. Jeho bělostná barva upoutá už z dálky. Výhled nabízí úžasný pohled na Štramberk, štramberské vápence, Bílou horu a Červený kámen. Neradi jsme se loučili s touto krásou, ale museli jsme pokračovat dál v cestě až k altánku u rozcestníku Pod Červeným kamenem. Tam si turisté odpočinuli, svačinkou doplnili kalorie a pak pokračovali po zelené značce až do Štramberku na nádraží. Odnesli jsme si jedinečné zážitky z kopřivnické Lašské naučné stezky.

Dagmar Pavlusová

Zájezd za světově proslulými památkami Krakova



Ostravská městská organizace SD ČR zorganizovala výlet do Krakova za poznáním cenných historických památek zapsaných do seznamu Světového dědictví UNESCO. Během cesty tam (31. května) nám naši průvodci promítli krátké filmy o historii Krakova. O to lépe jsme se potom mohli při prohlídce navštívených památek věnovat detailům, na které jsme se těšili. Měli jsme možnost zhlédnout královský hrad Wawel (foto 2), arcibiskupství, katedrály sv. Stanislava a Václava, před nimiž je umístěna socha Jana Pavla II., který byl od roku 1978 prvním slovanským papežem.



Z hradb Wawelu jsme si prohlédli sochu draka, který v určitých intervalech srší oheň. Nenechali jsme si ujít podívanou na Hlavní rynek (foto 1), kde jsme navštívili baziliku Panny Marie. Prošli jsme tržnicí Sukiennice a obdivovali množství krámků s nejrůznějšími suvenýry. Prohlédli jsme si také památný Barbakan. Navštívili jsme i stylovou hospůdku U babči Maliny. Potom jsme se vrátili na hlavní náměstí a poslechli si melodii „hejnal“, kterou z věže baziliky Panny Marie každou hodinu zatroubí trubač do všech světových stran na památku pověsti, podle které byl zde zastřelen trubač ohlašující vpád Tatarů. Dále jsme zhlédli kostel sv. Františka z Assisi. Někteří naši účastníci si zvolili individuální prohlídku, protože se zaměřili na pozoruhodnosti, které si při několikerých návštěvách Krakova nejvíce oblíbili, či ještě neznali. Poděkování patří našim průvodcům, v rámci časových možností jsme viděli mnoho vzácných památek. Pochvala náleží také všem účastníkům za dochvilnost a řidiči autobusu Petru Vávrovi za bezpečnou jízdu.



Anna Pinterová, foto Daniela Prošková

Připravujeme:

- **13. 9.** - Přednáška o prokrastinaci
- **21. 9.** - 13. roč. soutěže Co víš, co znáš
- **22. 10.** - 6. roč. Sportovně zábavného dne

Akce KR SD ČR MSK:

20. 8. Setkání na hranici

28. 9. Den seniorů

Akce KR Seniorů MSK:

1. 10. Den seniorů



Pletení z papíru aneb Jak vykouzlit krásné věci

Naše členka Mirka Sucháčková má skvělého koníčka. Dovede ze starých novin, letáků nebo telefonního seznamu, zkrátka z papíru, vykouzlit různé ozdobné věci. Několik dalších kolegyně nechtělo uvěřit, že je to možné. Mirka se proto rozhodla a domluvila kroužek pletení. Na první schůzku přišlo 12 členek z různých zájmových organizací. Měly jsme si přinést staré noviny, špejle, lepidlo v tyčince, nůžky a nůž. Z novin jsme si nastříhaly a nařezaly pruhy zhruba 10 cm široké. Pomocí špejle jsme namotávaly papír a konec jsme přilepily lepidlem. Vytvořily jsme základní materiál pro pletení - ruličky. Co jsme nestihly v kroužku, dodělaly jsme doma. Do příští tvůrčí dílny, tak jsme nazvaly naše tvoření, jsme měly mít 100 ruliček, lepidlo Herkules, tvrdý papír, misku jako formu, tužku, kuličky, nůžky. Začaly jsme plést. Ze začátku nám to moc nešlo, ruličky nás neposlouchaly, ale po chvíli jsme pochopily způsob pletení a snažily jsme se udělat misku co nejlépe. Dalším výrobkem, který jsme si chtěly vytvořit, byl věnec. Nebylo to ani tak složité, jak jsme si myslely. Jako formu jsme zvolily lak na vlasy. Pletly jsme stále dokola a délku jsme přizpůsobily velikosti věnce. Po ukončení pletení jsme stočily válec do kruhu a přišly. Hotové výrobky je ještě třeba nabarvit, případně nalakovat. To nás ještě čeká. Domluvily jsme se, že budeme pokračovat zase na podzim, abychom si vyrobily něco hezkého k Vánocům. Paní Mirce patří velké poděkování za trpělivost a pomoc každé z nás a také za pozvání do bytu na prohlídku jejích nádherných výrobků.



Marie Pluhaříková ZO 04

Představujeme další členy výboru

(pokračování)



Ing. Daniela Prošková

Členka početně malé avšak velmi aktivní ZO 07 Kačeři (keškaři). Ze všech akcí zajišťuje fotodokumentaci. Její zásluhou jsou naše webové stránky vyhledávány nejen členy, ale také lidmi, které zajímají seniorské aktivity. Je v redakční radě Zpravodaje ostravské městské organizace SD ČR a v redakční radě Svazu důchodců ČR v Praze. Zpracované dokumenty odesílá SD ČR, Krajské radě Seniorů, do časopisu Senior tip a dalším, se kterými spolupracujeme.



Mojmíra Sucháčková

Je členkou ZO 04. Stará se o kontakt a spolupráci s Magistrátem města Ostravy při realizaci komunitního plánování. Zpracovává zprávy o činnosti z našich ZO a výboru pro všechny organizace, kterým je předkládáme. Pořizuje zápisy z výborových schůzí a aktivů. Je vždy nápomocna při kulturních akcích městské organizace.



Růžena Gřešová

Je členkou ZO 05, dále předsedkyní kontrolní a revizní komise městské organizace Svazu důchodců ČR v Ostravě. Pravidelně důsledně provádí spolu s dalšími dvěma členkami kontrolu všech účetních a finančních dokladů. O každé kontrolní akci sepisuje zápisy.

Anna Pinterová, foto Daniela Prošková

Sociální služby pro seniory, poskytované na území města Ostravy (2)

Co můžeme očekávat od terénní sociální služby

Potřebujete pomoci s nakupováním, vařením či úklidem vaší domácnosti? Nebo vám již zcela síly nestačí na každodenní hygienu a koupání? Cítíte se mnohem jistěji, pokud by vám pečovatel nebo osobní asistent pomohl s vyřízením vašich osobních záležitostí, doprovodem k lékaři či na úřady? Přihlédl, zda jste v pořádku a pomohl vám s oblékáním a pohybem? Pokud jste si na některou z výše uvedených otázek odpověděli kladně, doporučujeme seznámit se blíže s nabídkou terénních sociálních služeb osobní asistence nebo pečovatelské služby.

● Kdo konkrétně osobní asistenci a pečovatelskou službu na území města Ostravy zajišťuje? A jakým způsobem lze kontaktovat poskytovatele?

Osobní asistenci seniorům a osobám se zdravotním postižením (i neseniorského věku) nabízí především 3 zkušení poskytovatelé: neziskové organizace Agentura Slunce, Podané ruce - osobní asistence a Centrum pro zdravotně postižené MSK. Poskytovateli pečovatelské služby (dále jen PS) jsou jak město Ostrava a jeho 6 městských obvodů (Mariánské Hory a Hulváky, Moravská Ostrava a Přívoz, Ostrava-Jih, Slezská Ostrava, Vítkovice a obvod Poruba (s vlastní organizací Centrem sociálních služeb, p. o.), tak také neziskové organizace, například Charita Ostrava (PS Tereza), Slezská diakonie (PS Elim), Diakonie Československé církve evangelické (PS v rodinách) a Židovská obec Ostrava (PS Tikvah).

Městské obvody zajišťují potřebnou pomoc zejména občanům na svém území, naopak neziskové organizace zprostředkují zpravidla potřebnou péči i občanům v okrajových částech města a přidružených obcích. Kontakty na jmenované organizace lze samostatně vyhledat v katalogu sociálních služeb (www.kpostrava.cz – oddíl dokumenty ke stažení) nebo na veřejném portálu o sociálních službách (www.socialnisluzby.ostrava.cz). Pokud ale dáváte přednost osobnímu jednání, pak vám konkrétní kontakty sdělí sociální pracovníci všech 23 ostravských obvodů.

● Jaké podmínky musíte splnit, abyste mohli terénní sociální službu čerpat? Kolik bude tato služba stát?

Osobní asistence i pečovatelská služba jsou zajišťovány na základě písemně sepsané smlouvy o jejich poskytování. Smlouvu sepišete s vybranou organizací (poskytovatelem dané soc. služby) a předem s ní projednáte váš požadavek: vyberete konkrétní činnosti z celkové nabídky služeb, např. pomoc při osobní hygieně, a jak často ji budete využívat. Do smlouvy zahrnete vše, s čím potřebujete pomoci a co současně poskytovatel je schopen svými zaměstnanci zajistit. Hodina osobní asistence i pečovatelské služby stojí od 1. 1. 2014 maximálně 130 Kč, zpravidla se ale v praxi cena pohybuje od 75 do 110 Kč.

K úhradě za uvedené služby se doporučuje vyřídit si na kontaktním místě ostravského Úřadu práce (nyní na ulici Pivovarská 84/1 v Moravské Ostravě) příspěvek na péči.

● Velmi často občané kombinují péči profesionální s pomocí svých blízkých a přátel. Případně pro zvýšení pocitu bezpečí v domácím prostředí požádají o zavedení služby Tísňové péče Dorkas, kterou v Ostravě nabízí Slezská diakonie, se sídlem v Ostravě-Nové Vsi.

Mgr. Martina Pavelková, odbor sociálních věcí a zdravotnictví MMO

Z Knihovny města Ostravy ... Přečtete si ... Z Knihovny města Ostravy



Žena v barvě vlčího máku

Noëlle Châtelet

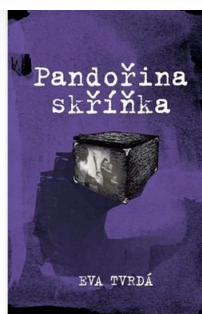
Sedmdesátiletá hlavní hrdinka Marta žije nudný, stereotypní život ovdovělé ženy. Jednoho dne upoutá v kavárně její pozornost „muž vždy s šálou kolem krku“ a jednotvárnost i s osamělostí jsou rázem pryč.



Kniha ztrát a nálezů

Lucy Foleyová

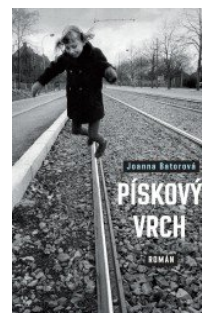
Od začátku zajímavý příběh se odehrává ve třech časových rovinách, a to v letech 1928, 1939 a 1986. Mladá fotografka až po smrti matky objeví záhadný portrét. Pátrá po historii obrázku a dovídá se překvapivé informace o matce a prarodičích.



Pandořina skříňka

Eva Tvrďá

Známa slezská autorka svou další prózou po deseti letech volně navazuje na knihu Dědictví. Pražačka Agáta odjíždí do Slezska za zatajovanou rodinou svého otce a nachází pro sebe zcela novou a překvapivou identitu.



Pískový vrch

Joanna Batorová

Polská autorka vykresluje osud 3 žen, žijících na hornickém sídlišti Pískový vrch, a to ve 20. st., od války přes dobu budování socialismu až do nedávné doby kapitalismu. Kniha získala cenu Magnesia Litera 2016.

Jubilanti v 3. čtvrtletí roku 2016

Všem našim jubilantům přejeme hodně štěstí, pevné zdraví a plno životní pohody.

měsíc	příjmení, jméno	č. ZO	měsíc	příjmení, jméno	č. ZO	měsíc	příjmení, jméno	č. ZO
8	Bauerová Marie	01	7	Čechová Alena	05	8	Bureček Václav	10
8	Blaská Marta	01	7	Hrabcová Svatava	05	7	Filipová Hermína	11
7	Dvořáková Danuše	01	9	Kiša Přemysl	05	9	Janečková Jana	11
9	Klosko František	01	7	Kusynová Melanie	05	7	Míčková Božena	11
9	Kusák Otmar	01	9	Leštinská Marie	05	9	Nováčková Libuše	11
9	Sováková Věra	01	8	Ryšavá Marie	05	7	Tomiová Magdalena	11
7	Janečková Štěpánka	02	7	Starý Miroslav	05	8	Václavíková Jiřina	11
9	Remiášová Šárka	02	8	Bezděková Ladislava	06	9	Vala Josef	11
7	Kadlčáková Jiřina	04	7	Pyrdeková Helena	06	8	Vantuchová Jaroslava	11
9	Kaštovská Jarmila	04	7	Vávrová Věra	06	9	Carbolová Helena	12
9	Krčmářová Marie	04	8	Fiurášková Marie	09	8	Klímek Pavel	12
8	Macenauerová Marie	04	9	Fojtíková Marie	09	8	Krečmerová Věra	12
7	Podešvová Věra	04	8	Poláková Marie	09	8	Poláková Marie	12
7	Rýdlová Vlasta	04	7	Vančurová Věra	09	8	Schubertová Karla	12
9	Střížovská Anna	04	7	Kolářová Dagmara	09			

Zveřejňujeme jména těch, kteří slaví půlkulaté nebo kulaté jubileum, dále všechny jubilanty nad osmdesát let.

Redakční rada: Zdeněk Kudělka, Mgr. Eva Kotarbová, Anna Pinterová,
Ing. Daniela Prošková, Ing. Jaroslav Šála

Grafické zpracování a korektura textu: Mgr. Eva Kotarbová
Zpravodaj (čtvrtletník) je určen jen pro vnitřní potřebu.

Vydání: červen 2016

OSTRAVA!!! Sídlo svazu: M. Majerové 1733, 708 00 Ostrava-Poruba, telefon 596 951 813, IČO 70631484
E-mail: svazduchodcu.mostrava@seznam.cz, web. stránky: <http://mosd-ostrava.webnode.cz>
Naše aktivity a služby jsou podporovány a financovány z rozpočtu statutárního města Ostravy.