

Nezůstávejte na Vánoce sami. Potěšit vás může i návštěva dobrovolníka

Blíží se vánoční čas, který by měl být obdobím radosti, lásky a pohody. Nejen pro starší generaci může být toto období výzvou, zejména pokud se potýkáte se zdravotními obtížemi. Vytvořte si proto příjemnou vánoční atmosféru, protože prostředí může pozitivně ovlivnit vaši náladu. Zůstaňte ve spojení s rodinou a přáteli, navštěvujte se.

Pokud se ale cítíte osaměle, nová přátelství můžete navázat na vánočních akcích, které pro seniory z Prahy 4 pořádá Ústav sociálních služeb v Praze 4 (ÚSS4). Jejich přehled získáte na nástěnkách, webu nebo na vyžádání u koordinátorek. Přidat se můžete k seniorskému pořadu Šanson s vůní jehličí Heleny Krupové a Jana Víznera ve čtvrtek 7. 12. od 14.00 hodin nebo k Vánočním tancům 13. 12. od 16.00 hodin. Obě akce se konají v Centru aktivního stáří Podolská 208/31 a přihlásit se můžete na telefonním čísle 606 354 133.

Lze se také zapojit do vánočních tradic ve vašem okolí, třeba ke společnému zdobení nebo rozsvěcení vánočního stromčeka. Krátká procházka na čerstvém vzduchu vám pomůže zlepšit náladu. Můžete se i zúčastnit Společného pečení vánočního cukroví 12. 12. v Centru aktivního stáří Svatoslavova (rezervace tel. 777 478 046).

A nechcete strávit nějaký čas ve společnosti dobrovolníka nebo dobrovolnice? Pokud by vás potěšila jeho/její návštěva u vás doma, povídání u kávy o počasí nebo čtení z knih, přátelství



Při společném pečení cukroví mohou osamělí senioři navázat nová přátelství. Ilustrační foto: Pixabay

po telefonu či videu, společně procházky, ozvěte se vy nebo vaši rodinní příslušníci v pracovní dny koordinátorce dobrovolníků na telefon 723 629 904.

Je ale možné, že stále máte dost sil a chcete se stát seniorským dobrovolníkem. Dobrovolnictví vám dá příležitost být mezi lidmi, pocít užitečnosti a příjemně strávený čas. Činnosti a aktivity jsou různé, vše záleží na vašich zájmech. S výběrem té správné právě pro vás vám poradí například v dobrovolnické organizaci Letokruh (www.letokruh.eu). A v neposlední řadě

jsou k dispozici odborníci, kteří mohou pomoci s chmurami na duši:

Linka seniorů 800 200 007 je vám k dispozici 365 dní v roce od 8.00 do 20.00 hodin. Bezplatně a anonymně ji provozuje Elpida,

Život 90 – telefonická krizová pomoc Senior telefon 800 157 157, kde najdete telefonickou krizovou pomoc, podporu a odborné vedení v tíživé životní situaci,

Centrum sociálních služeb Praha – Pražská linka důvěry tel. 222 580 697; zde funguje krizová pomoc - akutní konzultace s psychiatrem nebo psychologem 24 hodin denně. (red)

Terénní sociální služba pro zlepšení kvality života

Ústav sociálních služeb v Praze 4 (ÚSS4) dlouhodobě posiluje a zkvalitňuje terénní sociální služby, které pomáhají lidem s určitým znevýhodněním žít ve vlastním přirozeném prostředí. A pokud to není nutné, tak aby nemuseli svůj život trávit v pobytových zařízeních sociálních služeb.

ÚSS4 poskytuje dvě terénní sociální služby – Pečovatelskou službu a Podporu samostatného bydlení. V tomto článku představíme druhou jmenovanou službu, která není tak známá a rozšířená a ÚSS4 ji provozuje od září 2021.

Podpora samostatného bydlení je klíčová při přechodu do samostatného života a nabízí klientům podporu a pomoc přímo v jejich domácím prostředí nebo při doprovodu k lékaři, na úřad apod. Pracovníci v sociálních službách uživatelům neposkytují přímou péči o jejich osobu, jsou zejména jejich podporovatelé a průvodci samostatným

životem. Klienti se tak postupně stávají nezávislí na institucionální péči. Mají možnost rozhodovat o svém vlastním životě, plánovat svou budoucnost a rozvíjet své dovednosti. Tato forma podpory může být klíčovým krokem na cestě k nezávislosti a samostatnosti lidí s určitým handicapem. Adresa pracoviště: Viktorinova 1, Praha 4, kontaktní telefon 773 791 408.

Volné kapacity denního stacionáře a pobytové odlehčovací služby

Vedle terénní sociální služby poskytuje ÚSS4 také ambulantní a pobytovou službu. Ambulantní službou se rozumí denní stacionář, který má provozovnu v Braníku. Pravidelně, například dvakrát týdně či každý všední den, ho mohou využívat pečující rodiny pro své rodinné příslušníky, aby tak získaly čas, který potřebují k nezbytnému odpočinku.

ku či zařízení běžných osobních záležitostí. Senioři, kteří zařízení navštěvují, se tak dostanou mezi své vrstevníky a mohou trávit čas smysluplně. Podobně slouží i pobytové odlehčovací zařízení Jílovská s nepřetržitou 24hodinovou péčí, kterou je možné využívat až tři měsíce.

Denní stacionář i pobytové odlehčovací zařízení v současné době nabízí své volné kapacity. Pro více informací nejen o těchto sociálních službách naleznete na webových stránkách www.uss4.cz nebo se můžete obrátit přímo na sociální pracovnice ÚSS4 na telefonním čísle 773 791 408.

V případě zájmu o služby ÚSS4 vždy mějte na paměti, že sjednání každé sociální služby má svá pravidla a náležitosti a služba nemůže být sjednána ze dne na den. Sociální služby mají nejen pravidla, ale i své kapacity. Proto tyto záležitosti nenechte nikdy na poslední chvíli a snažte se je řešit vždy s předstihem. (red)