



Město Příbor
Historické město roku 2015

Listopad 2021

Měsíčník města Příbora

MIMOŘÁDNÉ VYDÁNÍ

ZPRÁVY Z MĚSTA

02

OBČANSKÉ ZÁLEŽITOSTI

06

SOCIÁLNÍ OBLAST

10

ZDRAVOTNÍ RÁDCE

31

TIPY NA VÝLET

35

VOLNÝ ČAS

40



Vážení čtenáři,

po třech letech se Vám dostává do rukou speciální číslo Měsíčníku věnované příborským seniorům a nejen jim. Jak se dočtete již v následujícím článku, město Příbor získalo v roce 2021 třetí místo v celostátní soutěži Obec přátelská seniorům, přičemž odměna s touto cenou spojená byla mimo jiné využita právě k tomuto oblíbenému způsobu předávání informací z města našim občanům. Letmý pohled do obsahu časopisu ukazuje, že toto číslo není určeno pouze k přečtení a odevzdání do sběru. Obsahuje cenné informace jak z oblasti zdraví a zdravého životního stylu, tak z oblasti sociálních služeb, seznamuje nás se speciálními možnostmi pomoci v nouzi („Klub otevřeného srdce“), dlouhodobě lze využívat i kapitolku Zdravotní rádce a tipy s možnostmi trávení volného času. Osobně jsem na základě svých zkušeností z výletů s dětmi i bez nich přispěl článkem s nabídkou výletů v blízkém okolí zvládnutelných většinou i bez auta, a to jak pro turisticky zdatné seniory, tak pro zájemce o výlety v délce jen několika málo kilometrů.

Jak svou účastí ve výše zmíněné soutěži, tak tímto počinem dává město najevo svůj neutuchající zájem o své občany pokročilého věku. Chtěl bych na tomto místě poděkovat všem odborům Městského úřadu Příbor, komisi pro občanské záležitosti a pracovní skupině pro seniory a osoby se zdravotním postižením, díky nimž je péče o seniory v našem městě na vysoké úrovni jak z hlediska vlastní realizace, tak i z hlediska strategie a potenciálu dalšího rozvoje. Stále se snažíme ve spolupráci se sociálními službami i zdravotnickými zařízeními o zajištění dostupných služeb pro občany, které jsou cennou pomocí nejen seniorům, ale celým rodinám.

Berte prosím toto číslo Měsíčníku jako podanou ruku, a pokud byste si přáli poskytnuté informace ještě dále rozšířit či doplnit, s důvěrou se obraťte na odbor sociálních věcí městského úřadu.

Věřím, že se Vám toto číslo bude líbit.

Mgr. Pavel Netušil, místostarosta města pověřený sociální problematikou

MĚSTO PŘÍBOR JE OPĚT VYHODNOCENO JAKO PŘÁTELSKÉ SENIORŮM



Na začátku roku Městský úřad Příbor zpracoval Příhlašku do dotační soutěže Ministerstva práce a sociálních věcí ČR Obec přátelská rodině a seniorům 2021. Obsahem dotační přihlášky jsou různé

informace o městě, o prosenior-ských aktivitách, které má město v plánu realizovat, o jejich přínosech i finančních nákladech. Město Příbor ve své kategorii soutěžilo o částku 1 100 000 Kč na prosenior-ské aktivity.

Zveřejnění výsledku dotační soutěže přineslo radost, neboť město získalo 3. místo v kategorii Obec přátelská seniorům 2021 a finanční dotaci ve výši 270 000 Kč. Slavnostní vyhlášení vítězů v soutěži a přebírání diplomu a šeku se konalo 16. září 2021 v Lichtenštejnském paláci v Praze za přítomnosti paní ministryně Dipl.-Pol. Jany Maláčové, MSc.

Z této dotace byly v září letošního roku realizovány 3 přednášky Tréninku paměti - jedna v prostorách



Městské knihovny Příbor pro veřejnost, další dvě pak v prostředí Klubu seniorů města Příbora.

Dále byl finančně podpořen probíhající XI. ročník příborské Muzejní školy nejen pro seniory pořádaný Muzeem Novojičinska - Centrem tradičních technologií. Menší část dotace byla použita na kulturní program doprovázející Setkání jubilantů - setkání letošních oslavenců 70., 75. a 80. narozenin, které každoročně pořádá v Kulturním domě komise pro občanské záležitosti.

V říjnu odbor kultury, školství, sportu a cestovního ruchu připravil pro seniory novou sportovně kulturní akci Kdo si hraje, nezlobí. Aktivita se skládala ze soutěžní části, kdy senioři v družstvech plnili úkoly na stanovištích, a ze zábavné odpočinkové části, kdy byl pro zúčastněné připraven kulturní program s občerstvením.

Poslední aktivitou z dotace je vydání tohoto mimořádného čísla Měsíčníku města Příbora s seniorskou tematikou. Měsíčník je vydán v nákladu 3 200 ks a zdarma rozdán do všech domácností ve městě. Naším záměrem je podat potřebné informace, ale i zajímavosti z dění ve městě či tipy pro volný čas, a to nejen pro seniory.

Děkujeme všem, kteří se podíleli na přípravě tohoto mimořádného vydání Měsíčníku města Příbora, i všem realizátorům aktivit dotace Obec přátelská seniorům 2021 za příjemnou spolupráci, za jejich ochotu a za zájem o zvyšování kvality života seniorů ve městě.

Mgr. Karolína Najzarová,
vedoucí odboru sociálních věcí
Městského úřadu Příbor

ČINNOST KOMISE PRO OBČANSKÉ ZÁLEŽITOSTI

Komise pro občanské záležitosti funguje v Příboře od roku 1953, kdy byla zřízena pod názvem Sbor pro občanské záležitosti. V současné době má komise sedm členů, kterým s organizací pomáhá ve funkci tajemníka komise zaměstnanec Městského úřadu Příbor – pracovnice matriky. Dalších 12 dobrovolníků spolupracuje s komisí ve 12 obvodech Příbora, včetně jeho místních částí Hájova a Prchalova.

V průběhu roku se komise schází na pracovních setkáních, která probíhají dle plánu práce. Pravidelně se projednává plnění rozpočtu, operativně se řeší zadané úkoly či iniciativní návrhy členů nebo obyvatel města. Čtyřikrát ročně se jednání účastní také členové subkomisí, kteří si vyzvedávají blahopřání pro jubilanty, sdělují návrhy pro zlepšení kontaktu s jubilanty, případně řeší problémy v jejich obvodech.

V Příboře probíhá s tradicí od roku 1957 oblíbené vítání občánků. Slavnostně bývá přivítáno každý rok průměrně kolem 50 nových občánků. Vítání se koná standardně čtyřikrát ročně. Komise v této souvislosti zajišťuje zápisy do kroniky a dárky a ve spolupráci s Mateřskou školou Pionýrů, Základní školou Příbor Jičínská a Základní uměleckou školou Příbor milý kulturní program. Za ochotu a výbornou spolupráci patří velké díky nejen účinkujícím dětem, ale také jejich pedagogům, kteří je s láskou vedou a připravují na tato vystoupení.

V červnu, tedy na konci školního roku, probíhá každý rok vyhodnocení devíti nejúspěšnějších žáků a studentů příborských základních škol a gymnázia (z každého školského zařízení tedy 3 žáci a studenti), kteří byli pro svou školu něčím výjimeční, či se jim podařilo ji prezentovat v různých soutěžích. Komise pak v tomto ročním období pomáhá také při organizaci předávání maturitních vysvědčení.

V září členové předávají prvňáčkům praktické dárkové balíčky zakoupené z rozpočtu komise. Ve stejném měsíci komise většinou pořádá, nyní již v rekonstruovaných prostorách Kulturního domu Příbor, slavnostní setkání sedmdesátníků. K tomuto setkání se od roku 2017 pro zájem občanů připravuje, většinou v následujícím měsíci, také setkání pětasedmdesátníků a osmdesátníků. Členové komise zajišťují kulturní program, zakoupení dárek a květin pro oslavence a také občerstvení na akci. Setkání probíhají vždy za účasti představitelů města.

Práce komise se dále odráží také na obřadech výročí svateb.

V prosinci bývají z rozpočtu komise zakoupeny vánoční dárky pro klienty Domova Příbor (zde bývají také osobně předány za účasti jednoho z představitelů města) a pro děti v Dětském domově Příbor.

Komise projednává na svých pracovních setkáních také návrhy na Ceny obce a Čestného občanství, pokud jsou v daném roce nějaké předloženy. Tyto ceny bývají již pravidelně slavnostně předávány v září při příležitosti Dnů evropského dědictví.

V průběhu roku členky úzce spolupracují s kluby seniorů ve městě, navštěvují obyvatele Domu s pečovatelskou službou a Domova Příbor. Komise jednou ročně odměňuje také čestné bezpříspěvkové dárce krve a předává jim věcné dary.

O akcích organizovaných komisí pro občanské záležitosti si mohou občané přečíst v průběhu roku v Měsíčníku či na webových stránkách města nebo reportáže o nich zhlédnout v LTV Příbor. Všichni členové komise a jejich subkomisí pracují s chutí, iniciativou a pochopením pro potřeby obyvatel našeho města. Za tuto činnost patří jim i všem, kteří se spolupodílejí na organizaci akcí, obrovský dík.

Bc. Ivana Bolomová, DiS,
matrikářka, Městský úřad Příbor



PŘIHLÁŠKA NA SETKÁNÍ JUBILANTŮ

Milí senioři slavící své sedmdesáté, pětasedmdesáté či osmdesáté životní jubileum, srdečně vás zveme na „Setkání jubilantů“. V případě zájmu, prosíme, vyplňte tuto přihlášku a zašlete či zanešte ji na níže uvedené kontakty.

Jméno a příjmení: **Datum narození:**

Trvalé bydliště:

Adresa pro doručení pozvánky (pokud je odlišná od adresy trvalého bydliště):

.....

(můžete uvést také)

Tel. číslo či e-mail: **Podpis:**

V souladu s ustanoveními zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých souvisejících zákonů ve znění pozdějších předpisů souhlasím s využitím výše uvedených osobních údajů pro organizační zajištění akce „Setkání jubilantů“.

i Jubilanty ve věku 70 a více let, kteří si nepřejí být zveřejnění v rubrice „Jubilanti“ v Měsíčníku města Příbora, velmi prosíme, aby svůj nesouhlas oznámili na níže uvedených kontaktech. Neobdržení nesouhlasu bude bráno jako souhlas se zveřejněním v Měsíčníku.



PŘIHLÁŠKA NA VÍTÁNÍ OBČÁNKŮ

Milí rodiče, máte-li zájem zúčastnit se slavnostního „Vítání občáňků“, vyplňte, prosím, po narození miminka tuto přihlášku a zašlete či zanešte ji na níže uvedené kontakty.

Jméno a příjmení dítěte: **Datum narození:**

Jméno a příjmení matky a otce dítěte:

Trvalé bydliště:

Adresa pro doručení pozvánky (pokud je odlišná od adresy trvalého bydliště):

.....

Tel. číslo, e-mail:

Podpis zákonného zástupce:

V souladu s ustanoveními zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých souvisejících zákonů ve znění pozdějších předpisů souhlasím s využitím výše uvedených osobních údajů pro organizační zajištění akce „Vítání občáňků“.



KONTAKTNÍ ÚDAJE: Tel.: 556 455 443, e-mail: matrika@pribor-mesto.cz; adresa: Městský úřad, odbor organizační a správních činností - matrika, náměstí Sigmunda Freuda 19, 742 58 Příbor

Na této adrese můžete odevzdat přihlášku na setkání jubilantů i na vítání občáňků a nesouhlas se zveřejněním v Měsíčníku. Přihlášky jsou k dispozici také na webových stránkách města, v informačním centru nebo na matrice Městského úřadu v Příboře. Zhruba 14 dnů před plánovanou akcí pak bude odeslána pozvánka s přesným datem a časem konání.

Nadále platí informace, že konání akce bude záviset na aktuálně platných protiepidemických opatřeních souvisejících s onemocněním covid-19. Pevně doufáme, že pro vás budeme moci setkání zorganizovat a uskutečnit. Děkujeme za pochopení a těšíme se na setkání s vámi, členové komise pro občanské záležitosti.



BYTY V DOMECH S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU

Byty v domech s pečovatelskou službou v Příboře slouží seniorům a osobám se zdravotním postižením. Město Příbor má ve vlastnictví 60 bytů v domech s pečovatelskou službou na ulici Jičínské 238 a Čs. armády 231 a 233. Z toho je 26 bytů o velikosti I+I, 19 bytů o velikosti O+I a 15 bytů o velikosti I+2.

Žádost o přidělení bytu v domě s pečovatelskou službou může podat:

Fyzická osoba starší 18 let, která je příjemcem příspěvku na péči v I. nebo II. stupni závislosti na pomoci jiné fyzické osoby a která má ke dni podání žádosti nejméně 1 rok trvalý pobyt na území města Příbora.	Fyzická osoba starší 18 let, která je invalidní pro invaliditu ve II. nebo III. stupni a která má ke dni podání žádosti nejméně 1 rok trvalý pobyt na území města Příbora.
Starobní důchodce starší 65 let, který má ke dni podání žádosti nejméně 1 rok trvalý pobyt na území města Příbora.	Starobní důchodce starší 65 let, který nemá ke dni podání žádosti trvalý pobyt na území města Příbora.

Podané žádosti jsou dle Pravidel pro přidělování bytů v domech s pečovatelskou službou ve městě Příboře pro účely sestavování pořadníku bytů o velikosti O+I a I+I bodově ohodnoceny podle těchto ukazatelů:

trvalý pobyt na území města Příbora nejméně 1 rok před podáním žádosti	10 bodů
příspěvek na péči v I. stupni	8 bodů
příspěvek na péči ve II. stupni	10 bodů
invalidita ve II. stupni	8 bodů
invalidita ve III. stupni	10 bodů
sociální služba	3 body
průkaz ZTP nebo ZTP/P	3 body
věk nad 70 let	1 bod
věk nad 75 let	2 body
věk nad 80 let	3 body
věk nad 85 let	5 bodů
věk nad 90 let	7 bodů



datum podání žádosti → nejvyšší počet bodů bude přidělen žadateli, který má žádost podanou nejdéle, ostatním žadatelům pak budou body přiřazeny sestupně.

Do pořadníku na byt o velikosti 2+I jsou žadatelé postupně seřazeni dle data podání žádosti. Žádosti přijímá a zpracovává odbor sociálních věcí Městského úřadu Příbor. Pečovatelskou službu přímo v domácnostech klientů zajišťují pracovníci Diakonie ČCE, Pečovatelská služba Příbor, Jičínská 238, Příbor, tel.: 556 725 359, 737 286 554.

Mgr. Jarmila Kyjovská, odbor sociálních věcí Městského úřadu Příbor

i Více informací mohou poskytnout pracovnice odboru sociálních věcí v době úředních hodin osobně v kanceláři odboru sociálních věcí či na telefonních číslech 556 455 471, 556 455 472.

PREVENCE V SILNIČNÍ DOPRAVĚ

Každý věk si nese v silniční dopravě svá specifika. Děti často bývají nebezpečné samy sobě i okolí, protože jsou nezkušené a nepozorné, pubescenti a adolescenti se cítí nedotknutelní a jistí, lidé v produktivním věku bývají často roztržití a nesoustředění. A senioři? Prošli si všemi těmito fázemi, kdy každá v nich něco zanechala. Důležité je si uvědomit, že z hlediska biologického i psychologického seniorský věk začíná mezi 60. až 65. rokem života. Dbát na vlastní bezpečnost či bezpečnost okolí není otázkou věku, ale zodpovědnosti. Když se nad tím zamyslíme, každý si určitě přizná, že od určitého věku nejsme v silniční dopravě tak pozorní. Velmi často spoléháme na vybudované instinkty a zkušenosti z dopravního provozu, a to jak v roli řidiče, tak chodce či cyklisty. Ve stáří se často objevují zdravotní problémy, zhoršuje se chůze, sluch, zrak, pozornost, stabilita, tedy vše, co je důležité v silničním provozu. Přestože o dopravě již toho víme dostatek, pravidla silničního provozu se stále mění. Proto je na místě si některá pravidla zopakovat.



Senioři jako chodci

Buďte vždy pozorní. Při přecházení přes vozovku, pokud je to možné, používejte vždy vyznačené přechody nebo přechody se světelnou signalizací. Chodec nemá na přechodu absolutní přednost! Žádné takové pravidlo neexistuje! Řidič musí umožnit chodci bezpečné přecházení, ale chodec nesmí vstupovat do vozovky „bezprostředně“ před jedoucím vozidlem.

⚠ Zásady přecházení po přechodu pro chodce:

- zastavte se na okraji chodníku před přechodem pro chodce a rozhlédněte se,
- v případě, že se k přechodu blíží vozidlo, buďte s řidičem v očním kontaktu,
- po zastavení vozidla bezpečně přejděte po přechodu na druhou stranu vozovky,
- v polovině přechodu se přesvědčte, zda v protisměru nepříjíždí jiné vozidlo a rychle dokončete přecházení vozovky,
- přechod pro chodce, nadchod nebo podchod musíte použít, jste-li od něj vzdáleni méně než 50 metrů,
- přecházíte-li po přechodu pro chodce s řízeným semaforem a začne svítit červená, nevracejte se a dokončete přecházení vozovky,
- na přechodě se nezastavujte,
- pokud přecházíte mimo vyznačený přechod, přecházejte v místě, kde máte dobrý rozhled, kolmo a co nejrychleji.

Tam, kde je chodník, vždy ujděte k chůzi tento chodník. Po chodníku se chodí po pravé straně. Tam, kde chodník zřízen není, ujděte k chůzi levý okraj vozovky.

Za snížené viditelnosti noste oblečení jasných, pestrých barev. Abyste byli lépe vidět v šeru a ve tmě, opatřete svoje oblečení nebo hůl nášivkami nebo nálepkami z reflexního materiálu, který ve světlech projíždějících vozidel výrazně září.



Senioři jako cyklisté

Cyklista je účastníkem silničního provozu, proto pro něj platí stejná pravidla jako pro řidiče. Než usednete na kolo, seznámte se s pravidly silničního provozu a také s povinnou výbavou jízdního kola. Zejména se zaměřte na funkci brzd. Pro eliminaci úrazů na kole nezapomínejte na bezpečnostní prvky, a to zejména cyklistickou helmu.

Pro jízdu na kole se rozhodujte vždy s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav. Přihlédněte také k hustotě provozu a momentálním podmínkám na silnici.

Za snížené viditelnosti mějte kolo řádně osvětlené, nezapomínejte také na reflexní prvky na oblečení.

Nepoužívejte kolo k přepravě nadměrných, neformálních, těžkých nákladů nebo k přepravě psa, pro tyto účely jsou různé nosiče s koši, kterými lze bezpečně převážet nákupy a věci.

Před přechodem pro chodce musíte z kola sestoupit a přejít na druhou stranu jako chodec a vést kolo vedle sebe. V žádném případě nelze po přechodu pro chodce jezdit na kole!

⚠ Základní pravidla pro cyklisty:

- dodržujte pravidla silničního provozu,
- buďte ohleduplní a opatrní,
- mějte jízdní kolo v řádném technickém stavu,
- dbejte na povinnou výbavu jízdního kola,
- nepřeceňujte své zdraví a kondici,
- používejte ochrannou přilbu,
- používejte vhodný oděv a obuv,
- volte vhodnou trasu a dobu,
- používejte za snížené viditelnosti reflexní prvky a řádné osvětlení jízdního kola,
- nákup nebo zavazadla převázejte na nosičích.



Senioři jako řidiči

Nesedejte za volant, pokud se necítíte dobře. Řízení raději odložte na dobu, kdy budete v lepší kondici, a pokud můžete, vyhybejte se dopravní špičce.

Nezapomínejte na pravidelné zdravotní prohlídky, které zákon prikazuje řidičům od určitého věku a které potvrdí vaši způsobilost k řízení. Povinnost lékařských prohlídek je nejdříve šest měsíců před dovršením 65 a 68 let věku a nejpozději v den dovršení stanoveného věku, po dovršení 68 let věku pak každé dva roky. Lékař vystaví řidiči seniorovi doklad o zdravotní způsobilosti. Tento doklad policisté při silniční kontrole požadují.

Zhoršení zdravotního stavu s sebou přináší užívání léků, které však mohou otupovat pozornost nebo prodlužovat reakci řidiče. Při jejich užívání nesmíte řídit vozidlo. Tyto léky bývají na krabičce označeny

výstražným trojúhelníkem a varování je uvedeno i v příbalovém letáku.

⚠ Základní pravidla pro řidiče - seniory:

- znejte pravidla silničního provozu,
- mějte u sebe platný řidičský průkaz,
- od 65 let mějte u sebe doklad o zdravotní způsobilosti,
- pokud používáte brýle, mějte je při řízení vozidla na očích,
- nepoužívejte léky, které tlumí pozornost a prodlužují reakci řidiče,
- dodržujte bezpečnou vzdálenost za vozidlem,
- volte vhodnou trasu a dobu pro jízdu.

Eva Durčková, DiS.,
strážník Městské policie Příbor

KLUB OTEVŘENÉHO SRDCE PŘÍBOR, SVĚPOMOCNÁ SKUPINA

Náš „srdcařský“ svěpomocný klub jsme si v Příboře založili v únoru 2019. Začali jsme jako parta šesti lidí vesměs se zkušeností s duševním onemocněním nebo jejich rodinných příslušníků z Příbora a jeho okolí.

Duševní onemocnění je to podstatné, co máme společné, diagnóza pro nás není důležitá. Může se s duševní nemocí aktuálně potýkat, již být déle zaléčen, být blízký rodinný příslušník nebo blízký kamarád, Klub otevřeného srdce je tu právě pro Tebe. Náš klub je vyloženě nízkoprahový, otevřený pro každého, kdo chce s námi jednorázově nebo pravidelně trávit čas. Scházíme se, abychom si společně popovídali „o našich slastech i strastech“, navzájem se v boji se zákeřnou nemocí podpořili či podepřeli: „Někdy já Tebe, příště Ty mě...“ Vždyť nejlépe sami víme, o čem život s duševní nemocí je.

V Příboře nás zaštitila „možností prostor a kávovaru“ neziskovka Academia Via Familia, z. s. Do koronavirové přestávky v březnu 2020 jsme se scházeli co 14 dní v počtu kolem 15 účastníků. Když to jde, scházíme se stále i nyní...

V „době koronavirové“ jsme se hned od března 2020 začali „scházet také v online prostoru“, a to několikrát týdně. Zpočátku, když bylo třeba, i dvakrát denně. Do této chvíle máme

za sebou více jak 170 setkání s průměrnou účastí 13 členů a v online setkáních stále pokračujeme. O vedení aktuálního online Klubu se stará vždy dopředu domluvený dobrovolník z řad členů Klubu, který má vedení diskuse na starosti. Probereme jak naše osobní věci, tak to, co se aktuálně děje kolem nás.

Klub neorganizují profesionálové, ale svěpomocí sami lidé se zkušeností s duševním onemocněním. Zatím pro naše scházení nepotřebujeme finanční podporu „zvenku“, buchty sami upečeme, peníze na dobrou kávu či toaletní papír vybereme mezi sebou. Zorganizovali jsme již také „z vlastních zdrojů“ několik výstav kreseb a básní a přednášek o duševním zdraví pro příborskou veřejnost. Významná je v tomto pro nás spolupráce s iniciativou Na rovinu, jednoho z „destigmatizačních“ projektů právě realizované psychiatrické reformy.

Zajímavostí je, že Klub otevřeného srdce končíme dobrovolnou modlitbou, a to jak za nás, tak naše blízké. Jsme spolu rádi a chceme mít otevřené srdce jeden pro druhého, tak také pro další potřebné lidi kolem nás.

Pro více informací nás můžete kontaktovat na tel. 603 552 276 nebo na e-mailu martin.okac@viafamilia.cz

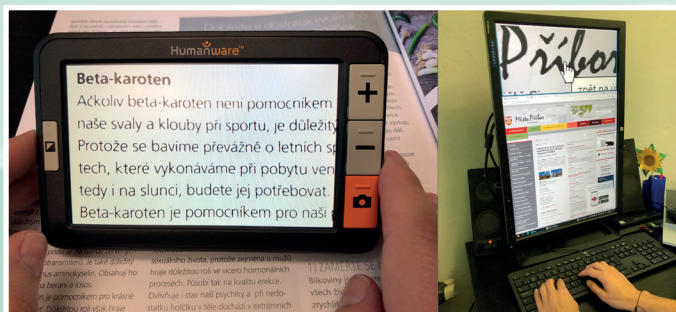
Mgr. Martin Okáč, peer konzultant





PSÁNO ŽIVOTEM, KDYŽ UŽ BRÝLE NESTAČÍ

„Vědomí toho, že mi už žádné brýle nepomohou tak, abych viděla jako dřív, a že budu vidět hůř a hůř a možná časem i oslepnu, bylo pro mě nejprve naprosto ochromující. Nevěděla jsem, co si počít, jak budu dál žít, jak zvládnou se o sebe postarat, pomáhat dětem a vnoučatům. Budu možná brzo všem na obtíž,“ vzpomíná paní Jarmila na dobu před pěti lety, kdy se dozvěděla neúprosnou diagnózu.



Věkem podmíněná makulární degenerace je jednou z nejčastějších příčin závažného poškození zraku u seniorů. U paní Jarmily se začala projevovat těsně po šedesátce. V té době už nosila brýle na čtení. Všimla si, že se jí stále hůře zaostřuje na drobná písmena, nemůže navléknout nit do jehly a před očima jí pluje malá černá skvrna. Sestra z oční ambulance jí tenkrát podala do ruky letáček se slovy: „Tam vám pomohou.“

„Když jsem si přečetla název organizace, okamžitě jsem návštěvu zamítla,“ rozpačitě se usmívá Jarmila, „přeci je to pro nevidomé, to já nejsem, nechci být. Já přece ještě vidím a určitě to nebude tak hrozné, jak říkají doktoři. Leták jsem vyhodila do koše a zapomněla na něj.“

Časem však přišly potíže spojené se zhoršením zraku. Paní Jarmila už nedokázala číst své oblíbené časopisy, špatně viděla na mobilní telefon, stále hůře se jí pomocí počítače hledaly recepty a četly emaily. „Celá rodina milovala mé buchty, koláče a cukroví. Najednou jsem měla problém odvážit suroviny, oddělit žloutky od bílků a další práce v kuchyni pro mě začaly být velmi obtížné.“

Nakupování se stalo noční můrou. „Najít něco nebo zjistit cenu, to byl problém. Ptala jsem se lidí, často jen mávli směrem k regálu, což mi moc nepomohlo. Vysvětlovat, že nevidím, pro mě bylo těžké.“

„Někdo mě pozdravil a já vůbec netušila, kdo to byl. Známi mi vyčítali, že je na ulici mójím bez pozdravu. Postupně jsem přestávala chodit ven nejen kvůli strachu z přecházení silnice. Zakopávala jsem o nečekané překážky, obrubníky, schody, obávala jsem se i setkání s lidmi.“

V podstatě se uzavřela doma, děti jí nakoupily, vařila jen sporadicky, ale péct úplně přestala. Dcera jí koupila v optice lupu, ale oči jí ze čtení bolely a slzely, a tak i to postupně vzdala. Celé dny jen bloumala po bytě a litovala se.

V té době potkala v čekárně u lékaře svou spolužačku ze základní školy. Paní Vlad'ka se k Jarmile srdečně hlásila. „Postěžovala si na cukrovku a na to, že se jí kvůli ní zhoršuje vidění. Na mou otázku, jak to zvládá, odpověděla, že docela dobře. Začaly jsme rozebírat, jaké problémy se ztrátou zraku souvisejí, a já začala zjišťovat, že se dá spousta věcí, které mě trápily, řešit.“

Vlad'ka Jarmile ukázala mobilní telefon, který vše, co je na displeji, přečte, taky elektronickou kamerovou lupu, která krásně zvětšuje text a dá se s ní pohodlně číst. Když se Jarmila zajímala o to, kde se tyto věci dají pořídit, vysvětlila jí Vlad'ka, že všechny tyto informace dostane ve Sjednocené organizaci nevidomých a slabozrakých u autobusového nádraží v Novém Jičíně. Jarmila si tenkrát vzpomněla na letáček, který vyhodila.

„Do kanceláře SONS jsem vstoupila se slovy, že tam asi nepatřím, ale že mě tam posílají, a tak jsem teda tady,“ směje se.

Dnes paní Jarmila chodí po městě se signalizační holí, kolemjdoucí, řidiči na přechodech i lidé v obchodech už vědí, že Jarmila špatně vidí. Nebojí se schůdků, obrubníků ani potkat známé. Lidé se k ní sami hlásí. V kabelce si nosí přenosnou kamerovou lupu, a tak si snadno zvětší a přečte text. Zase peče a vaří. Kuchyň má speciálně vybavenou vhodnými pomůckami. Používá mobilní telefon a počítač s hlasovým výstupem. Vrátila se i ke knihám, které jí posílají z knihovny pro nevidomé načtené na CD.

„V SONS jsem našla i přátele. Setkáváme se u kávy, chodíme na exkurze, výlety, které jsou přizpůsobené tak, aby si je užili i lidé, kteří špatně vidí. Dokonce jsem společně s Vlad'kou byla už na dvou týdenních rekondičních pobytech ve Velkých Losinách a v Lázních Bohdaneč. Sdílíme zkušenosti, radíme si, podporujeme se. Vzájemně si rozumíme. Člověk tak nějak zjistí, že není sám, kdo má potíže se zrakem, a vidí, že ti lidé i přesto žijí dál, a dokonce si život i užívají. Dá se říct, že po společenské a kulturní stránce mám život mnohem bohatší než kdy dříve.“

Hana Petrová,

pracovnice v sociálních službách SONS ČR, z. s., Nový Jičín

**Sjednocená
organizace
nevidomých
a slabozrakých**



SONS

pomáhá lidem s potížemi se zrakem prostřednictvím oblastních odboček již 25 let. Služby jsou potřebným poskytovány bezplatně. Obrátit se na tuto organizaci mohou jak lidé, kterým zhoršení zraku působí potíže v běžném denním životě, tak jejich příbuzní a přátelé.

Více na webových stránkách sonsnj.cz, sons.cz nebo na telefonním čísle +420 776 488 164.

ILCO NOVOJIČÍNSKA

Pacientská organizace ILCO Novojičínska spolek stomiků působí v regionu od roku 1993. Pomáháme stomikům vyrovnat se s novou životní situací po operaci, kdy se z důvodu vážných zdravotních problémů musí vytvořit stomie.



České ILCO, z. s., jako národní pacientská organizace stomiků, získala už podruhé cenu Coloplast Merit Award 2018 v regionu Evropy, Afriky a Středního východu. Cena se uděluje pravidelně každé tři roky a je určena pro tu asociaci stomiků, která podle hodnotící komise nejlépe prezentovala heslo Světového dne stomiků WOD. Tuto cenu získala ČR i v roce 2012.

Pro stomiky a jejich blízké připravujeme různá setkání a rekondiční pobyty s kulturním, ale i informačním programem, kde se dozví důležité informace o používání stomických kompenzačních pomůcek a jak snáze zvládnout život se stomií. Stomici mají i své Světové dny, tato událost je vyhlašována Evropskou asociací stomiků periodicky jednou za tři roky na druhou sobotu v říjnu. Cílem Světových dnů stomiků (WOD – World Ostomy Day), které doposud proběhly (první WOD byl v roce 1993), bylo zlepšit postavení stomiků po celém světě. Jejich prostřednictvím upozorňujeme veřejnost na potřeby a úsilí stomiků a jejich rodin, které vede k plné rehabilitaci a znovu zapojení do běžného života.

V roce 2021 oslavíme kulaté výročí: je to již 10. Světový den stomiků, který opět sjednotí stomiky a jejich členské asociace na celém světě. Hesla Světových dnů stomiků v jednotlivých letech vypovídají o tom, co stomici potřebují a co dělají. Heslo letošního roku: „Máme svá práva“ souvisí se situací, kdy všichni v roce 2020 a 2021 čelíme hrozbě SARS Cov2-virus (Covid-19) a jeho důsledkům na zdraví a každodenní život lidí téměř na celém světě.

Je nezbytné, aby se stomikům dostalo takové péče a informací, které jim umožní žít samostatným a nezávislým životem.

Na tento rok připadá ještě jedno kulaté výročí, a to 10 let provozování informačního centra Českého ILCO

pro stomiky. I když je informační centrum v Praze, mohou se zde obrátit stomici anebo jejich rodinní příslušníci z celé ČR telefonicky nebo emailem. Kontakt najdete na www.ilco.cz. Dostanou potřebné informace, které hledají, anebo také kontakt na nejbližší regionální spolek stomiků podle svého bydliště.

Malým ohlédnutím do roku 2018, kdy se povedla jedinečná osvětová celostátní cyklo akce „Překonej své hranice“ připravená k příležitosti 9. WOD pod heslem „Hovoříme otevřeně, měníme životy“, kdy tým stomiků z Česka, Polska a Slovenska společně překonal (nejen svoje) hranice. Vydal se na kolech z Hranic u Aše přes Hranice na Moravě do Nového Jičína. Ujel v devíti etapách během devíti dnů celkem 675 km. V osmi městech stomici debatovali s místními občany o tom, co vše je možné zvládnout a překonat navzdory závažnému onemocnění, které prodělali. Důležité je chtít. Celou trasu, od startu do cíle, jelo 14 stomiků ve věku od 34 do 73 let, z toho 2 ženy. Na jednotlivých etapách se přidávali další a do cíle dorazilo 30 cyklistů. Akci podpořili také stomici z Německa a z Maďarska. Spánilé jízdy se aktivně zúčastnil i prezident Evropské asociace stomiků Jón Thorkelsson z Islandu, který absolvoval pět etap z Prahy až do Nového Jičína.

Bronislav Tučný,
předseda ILCO Novojičínska spolek stomiků

JEDEN DEN S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU PŘÍBOR



V 7:00 přicházím do práce. Vstoupím do růžové budovy domu s pečovatelskou službou na rohu ulic Jičínské a Čs. armády. V prvním patře vejdu do kanceláře pečovatelek, kde se převléknu do pracovního oděvu. Obleču si modré diakonické tričko s příhodným sloganem „Pomoc má mnoho tváří“ a mohu vyrazit do terénu za našimi uživateli.

Dnes jedu hned po ránu kousek dál, proto použiji naše služební auto – šedý Citroën Berlingo. Než vyrazím za svými uživateli, opatřím ještě nákup pro paní Elišku, která mi nákupní seznam předala už včera, když jsme jí přivezly s kolegyní oběd.

Jedu k první uživateli dle svého denního plánu. Paní Janě pomohu s nachystáním snídaně a připomenu jí užití léků. Popovídáme si spolu a mezitím jí na talíř připravím snídani. Jídlo a teplý čaj donesu ke stolu v kuchyni, protože paní Jana už hůře chodí s francouzskými holemi a obává se, že by si na sebe teplý čaj vylila. Je ráda, že jí pomohu s přípravou a podáním jídla. Nádobí si už uklidí sama. A pokračuji k dalšímu uživateli.

Přijíždím k domu a беру si klíče od branky, které naší službě svěřil pan Jan. Nemůže mi přijít otevřít, proto si otevírám svěřenými klíči. Pomohu mu s hygienou na lůžku. Hygienu provádíme každý den od pondělí do pátku, jinak se o něj stará jeho rodina. My s kolegyněmi jim pomáháme vykryt čas, kdy jsou v práci. Pan Jan má polohovací postel, manipulace s ním je tedy pro nás snadnější. Pan Jan je vždycky rád, že přicházím a již netrpělivě čeká, jaké mu povím novinky – co se děje ve městě a jaké je venku počasí. Velmi rád si povídá. Po vykonání hygieny a převléknutí pana Jana se s ním rozloučím a odcházím. Teď na mě čeká paní Eliška, která potřebuje také pomoci se snídaní, hygienou a převléknutím z noční košile do denního oděvu. Paní Eliška mě dvakrát týdně čeká s úsměvem na tváři. Dnes jí ještě vezu i objednaný velký nákup, který jsem nakoupila hned ráno. S paní Eliškou je radost spolupracovat. Pomáhám jí jen s tím, co ona už sama nezvládne. Paní Eliška se cítí dobře, protože si ještě může některé činnosti obstarat sama.

Jedu vrátit auto na základnu, protože ještě dnes musí moje dvě kolegyně rozvézt obědy pro zhruba 60 našich uživatelů. Tedy spěchám, ať nemají zpoždění.

Já mám také přestávku na oběd. Za chvíli půjdu k paní Anně nachystat ten její, tudíž se musím najíst, abych po tom jejím obědu nešilhala hlady 😊.

Jelikož mi auto s obědy odjelo, na další cestu použiji služební elektrokoloběžku. Je hezké počasí a mohu na ní bez otálení vyrazit. K paní Anně si беру klíče, protože mi sama nepřijde otevřít dveře. Zazvoním, otevřu si a vcházím do domu. Paní Anna je milá a už ví, co ji čeká. Střídáme se u ní s kolegyněmi každý den od pondělí do pátku. Pomohu jí s toaletou a nachystám jí jídlo. Doprovodím ji ke stolu. Paní Anna si sní svůj výborný oběd, který jí připravila rodina. Počkám, až dojí, a vše uklidím. Pak se s ní rozloučím a odcházím. Spíše odjíždím na elektrokoloběžce zpět na základnu.

Po příchodu do domu s pečovatelskou službou na mě čeká podávání obědů uživatelům, kteří tady bydlí. Rozdám obědy a jdu ještě k jedné uživateli. Té pomohu s hygienou na lůžku a s podáním jídla. Paní Marie je zcela závislá na naší pomoci a na péči ze strany své rodiny. Někdy je její nálada veselá, jindy smutná. Přítomnost jí splývá s minulostí a každý den je pro ni novým začátkem. Žije v přívětivém prostředí s pravidelnou péčí a láskou svojí rodiny. I takový je život.

Blíží se konec mé směny. Dnes odcházím dříve, protože mám ještě odpolední směnu, na které mě očekávají dva uživatelé.

Odpolední směna mi začíná v 17:00. Přicházím k první uživateli paní Marii. Pomáhám jí s večerní hygienou na posteli a s přípravou na spaní. Potom jdu ještě nachystat večeri a připomenout užití léku paní Věře. Tím končí má dnešní směna.

Vracím se domů a myslím na to, jak moc mám svou práci ráda. Jak moc mě naplňuje vidět spokojené a usměvavé obličeje našich uživatelů. Tohle mi dává smysl. Tak zase zítra, moji milí uživatelé 😊!

Šárka Tóťová, DiS.,
vedoucí – sociální pracovnice Pečovatelské služby Příbor

JEDEN PERNÝ DEN S DIAKONÁČKEM

První kontakt se zájemcem o dopravu Diakonáčkem probíhá telefonicky, během kterého si zájemce o jízdu domluví termín a přesný čas odjezdu, obvykle do zdravotnických zařízení v Příboře, Kopřivnici nebo v Novém Jičíně.

Na základě objednávky jede naše řidička Diakonáčkem – Renaultem Kangoo vyzvednout seniora do jeho bydliště. Pomůže, pokud je to potřeba, s nastoupením do vozidla a společně se vydávají na cestu. Klient si vystoupí na předem domluveném místě a má-li to dohodnuto, tak jej tam řidička znovu i vyzvedne a odveze nazpět domů.



Pojďte s námi absolvovat jeden „perný“ den s Diakonáčkem!

Zkušená řidička i pečovatelka Diakonáčku Miládka zná harmonogram jízd pro celý den. Ráno si pozorně vizuálně zkontroluje technický stav vozidla, doplní pohonné hmoty a již vyrazí pro paní Annu do jejího bydliště. Pomůže jí s nástupem do auta, paní Anna zaplatí za jízdu a mohou společně vyrazit k cíli. Dojedou ke zdravotnímu středisku v Příboře, kde paní Anna vystoupí. Má za hodinu domluvenou i zpáteční jízdu, tak ji ještě dnes potkáme.

Paní řidička ihned vyjíždí za další objednávkou dopravy pro paní Lenku, která již čeká u svého domu. Paní Lenka potřebuje zavést na polikliniku v Ko-

přivnici, kde má domluvené odborné vyšetření. Jsou dohodnuty, že na ni řidička počká a vezme ji zpět domů. Vše klaplo na minutu a již uhání zpátky, samozřejmě při dodržení pravidel bezpečné jízdy :), z Kopřivnice do Příboře. Tam před zdravotním střediskem už čeká i paní Anna, kterou Diakonáček zdárně a bez komplikací doveze domů.

Potom se jede pro paní Zuzanu s doprovodem, která čeká na odvoz do nemocnice v Novém Jičíně. Miládka je vyzvedne na uvedené adrese a bez otálení směřují k novojičínské nemocnici. Jsou domluveny, že za dvě hodiny pojedou spolu i nazpět.

Diakonáček si musí pospíšet a již kvapí pro dalšího klienta. Pan Karel se potřebuje dopravit na příborskou pobočku České pošty a zpět. Následuje pojíždka paní Boženy, která si potřebuje dojet na rehabilitaci v Příboře. Řidička jí pomůže nastoupit do vozidla, vezme jí berle a odváží na místo určení, kde jí pomůže s vystoupením. A už je čas vyrazit pro paní Zuzanu a její doprovod do Nového Jičína. Vyzvedne je v nemocnici a odváží domů do Příbora. Pak se Diakonáček ještě vrací pro paní Boženu, kterou veze domů z rehabilitací.



Diakonáček se vrací zpět na své stanoviště před domem s pečovatelskou službou na křižovatce ulic Jičínské a Čs. armády. Miládka jde zapsat všechny absolvované jízdy do počítače k evidenci a uloží získanou hotovost za uskutečněné cesty do pokladny.

Příborští klienti jsou z dopravy seniorů Diakonáček stále nadšení. Paní Božena kvitovala s povděkem tuto službu ostravské Diakonie ČCE: „Jsem moc ráda, že byla taková služba pro seniory s podporou města zřízena a perfektně funguje.“

A my jsme rádi, že můžeme odpovědět: **„DIAKONÁČEK JE TU PRO VÁS!“**

Šárka Tóťová, DiS., vedoucí Pečovatelské služby Příbor

STISKNI V TÍSNI!

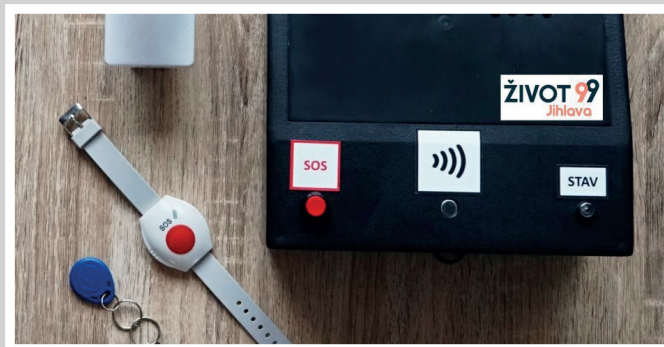
Paní Marie žije sama v rodinném domě a neudrhuje kontakty s rodinou. Před 10 lety vyhledala naši službu Tísňové péče, jelikož se u ní objevily srdeční potíže a depresivní syndrom. Hledala někoho, kdo ji zajistí podporu a pomoc, když se nebude cítit dobře. Marie měla jediné přání a to, aby se cítila ve svém domově bezpečně. Nadlidský úkol? Vůbec ne, pro službu Tísňové péče denní rutina!



Jak to funguje?

V krizové situaci, jako je pád, náhlé zhoršení zdravotního stavu, ohrožení či pocit samoty, klientka stiskne tísňové tlačítko. Po stisknutí tísňového tlačítka dojde ke spojení s operátorem tísňové péče, který zprostředkovává adekvátní pomoc. Operátor si s klientem povídá, uklidňuje ho a vysvětluje vše potřebné. Ptá se klientky, jak se v danou chvíli cítí a co pro ni může udělat. V případě potřeby operátor zprostředkovává pomoc ve formě záchranné služby, hasičů, policistů či třeba sousedů.

Bc. Martina Šprynarová, Tísňová péče, Život 99 – Jihlava, z. ú.



Jsme našim klientům na blízku kdykoliv potřebují, ve dne, v noci, tak chráníme životy seniorů a poskytujeme potřebnou pomoc a podporu. Chcete se dozvědět více informací o službě Tísňová péče?

Kontaktujte nás: Bc. Martina Šprynarová a kolektiv ŽIVOT 99 – Jihlava, z. ú.
e-mail: tisnovapece@zivot99-jihlava.cz, telefon: 606 055 004

DOMOV PŘÍBOR, PROFESIONÁLNÍ PÉČE V POBYTOVÉ SOCIÁLNÍ SLUŽBĚ



Jistě jste si všimli, že se „náš“ domov pro seniory velice často prezentuje v místním Měsíčníku, v regionálních novinách, čas od času v celorepublikovém časopise „Sociální služby“ a dalších periodikách. S pravidelností se také objevují reportáže o našem působení v místní Local TV a býváme k slyšení i v rozhlase. Zdánlivě to může vypadat, že si chceme coby příspěvková organizace Moravskoslezského kraje dělat reklamu a navodit pocit, že Domov Příbor je ideálním místem pro lidi vyžadující pomoc jiných. Pravda je taková, že neděláme věci pro efekt, ale pro jejich skutečnou podstatu a snažíme se opravdu vytvořit ideální místo pro pokojné stáří. Děláme maximum pro to, aby naše organizace byla organizací s rodinnou atmosférou a místem, kde může být ještě dobře, i když pravý domov nikdy nahradit nelze. Pro spoustu z nás je naše práce posláním a vlastně zde trávíme mnohdy více času než s vlastními rodinami. Často tak vznikají silná pouta, mnohdy zažíváme emocemi nabitě okamžiky a setkáváme se se složitými životními situacemi uživatelů, které nás nutí přehodnocovat priority i v osobním životě. Vše se děje samozřejmě na profesionální úrovni z hlediska sociálního i zdravotního, kdy prim hraje mimo jiné navyšování počtu zdravotních sester a pečovatelek a poskytování kvalitní ošetrovatelské péče, včetně léčby bolesti a nezbytné paliativní péče. Prostě části sociální a zdravotní nelze oddělit.

Aktivizační pracovník Martin Poruba před časem zmínil, že naše organizace je jedním velkým mraveništem, kdy každý jedinec je nepostradatelným článkem a utváří svým působením atmosféru, která zde panuje. Jednotnou myšlenku příjemného prostředí pro vzájemné soužití utvářejí pracovníci úklidu, prádelny, kuchyně, údržby, sociální a administrativní pracovníci, pracovníci aktivizační, pra-

covníci přímé péče, zdravotníci až po pracovníky ve vedoucích funkcích a ředitelku organizace.

Lidé, jimž poskytujeme sociální službu, pro nás neznamenaají pouze tištěné jméno ve smlouvě nebo cedulce před pokojem nebo dokonce jen číslo. Každý je pro nás osobnost a takto k ní přistupujeme, s pokorou a úctou. Pomyslnou čárkou a založeným spisem v archivu pro nás nejsou ani uživatelé, kteří již nejsou mezi námi. Často žijí dál v našich srdcích a vzpomínkách, třebaže v Domově strávili jen krátký úsek svého života. V době, kdy lidstvo objevilo fotografii, panoval názor, že když se člověk nechá vyfotit, ztrácí svou duši. „Já si naopak myslím, že část duše díky fotce zůstává s námi a je živou připomínkou lidí, kteří byli součástí našich životů,“ říká aktivizační pracovník. Většinou, když si prohlédneme fotografie let minulých, vybaví se nám nejen konkrétní tváře, ale také celá jména uživatelů, který pokoj obývali a jak jej měli zařízený, názvy obcí, z nichž pocházeli, kde se narodili, jejich profese, životní osudy, radosti i křivdy. Najednou se nám vybaví i jména rodinných příslušníků, dokonce je-

jich domácích mazlíčků. A už se nám vybavují jednotlivé charakteristické znaky, které byly

Děkujeme, že jste s námi a že důvěřujete sociální službě poskytované organizací Domov Příbor.

těmto lidem vlastní – tato paní vyprávěla výborné anekdoty, a tahle pěstovala bylinky, naučila nás z nich vařit čaje, tato vyšívala, dodnes její výrobky máme schované, celý dům dokázala postavit „do latě“ zase tato žena a tento pán byl statečný bojovník ve své nemoci. Tato „babička“ nádherně zpívala a tahle hýřila optimismem, tahle milovala květiny a tento muž by ještě ve svých letech dokázal vyučovat přírodním vědám...

Jak dále uvedl Martin Poruba: „Stává se mi také, že si u většiny lidí vybavím i barvu a tón jejich hlasu, intonaci, způsob mluvy a nářečí, které prozrazovalo místo, odkud pocházeli. Na samotnou knihu by pak vydaly jednotlivé hlášky a perličky, které často zaznívaly z jejich úst. Myslím si, že není v Domově pracovníka, který by si nenesl ve svém nitru nějaký okamžik, nějaký silný zážitek, situaci či vzpomínku, tak jak to mívá a zažívá i ve vlastní rodině.“ Tato paralela jistě není náhodná a ukazuje na fakt, že i pro zaměstnance je Domov Příbor místem s rodinnou atmosférou, kterou tvoříte právě Vy, uživatelé.

Mgr. Kamila Demlová, ředitelka Domova Příbor

STARÁM SE A PEČUJI DOMA ANEB PORADENSTVÍ PRO PEČUJÍCÍ OSOBY

K péči o blízkého většinou dochází náhle, aniž by si to člověk nějak dopředu plánoval. Do rodiny přijde nemoc, nehoda, najednou postoupí stařecká senilita u blízkého člověka. Péče může být náročná, může být posledním darem opečovávanému, ale neměla by být destruktivní pro pečující ani pro opečovávaného. V následujícím článku vám přinášíme informace o finanční podpoře, o sociálních a jiných službách, praktické tipy a informace, jak péči zvládat a jak postupovat při ukončení péče.

Na začátku péče o nemocnou osobu je třeba:

- poradit se s ošetřujícím nebo praktickým lékařem o náročnosti péče,
- zjistit, jaké pomůcky by nemocnému a pečující osobě pomohly a usnadnily péči,
- zjistit, zda budou v domácnosti nutné stavební úpravy,
- informovat se na odboru sociálních věcí městského úřadu o sociálním poradenství pro pečující osoby,
- zjistit, kdo s péčí může ještě pomoci (domácí zdravotní péče, terénní sociální služby, rodinní příslušníci, přátelé),
- zjistit, o jaké sociální dávky je možné požádat, co si může rodina finančně dovolit,
- zjistit, na co má nárok pečující osoba.

1 Finanční a materiální podpora

Dlouhodobé ošetřovné

Dlouhodobé ošetřovné umožňuje čerpání až 90 kalendářních dní pracovního volna s náhradou příjmů ve výši 60 % denního vyměřovacího základu. Je upraveno v zákoně č. 187/2006 Sb., o nemocenském pojištění, ve znění pozdějších předpisů.

Základní podmínky pro čerpání dlouhodobého ošetřovného jsou:

- nemocný propuštěný z nemocnice musí s péčí souhlasit,
- péči musí předepsat v den propuštění z nemocnice lékař nemocnice,
- pobyt v nemocnici musí trvat alespoň 7 dnů,
- doporučená doba péče v domácnosti musí být aspoň 30 dnů,
- pečující musí svoji nepřítomnost v práci oznámit zaměstnavateli a ten má možnost sdělit vážné provozní důvody a zaměstnanci dlouhodobé ošetřovné neumožnit,
- zaměstnání pečující osoby musí před zahájením péče trvat nejméně 4 měsíce a podnikatel musí být 3 měsíce přihlášen k nemocenskému pojištění,

- pečující osoba musí být k opečovávanému ve vztahu manželském, registrovaném, příbuzným v linii přímé nebo sourozenec, tchyně, tchán, snacha, zeť, neteř, synovec, teta nebo strýc nebo manžel/partner těchto osob. Druh, družka nebo jiná fyzická osoba žijící s ošetřovanou osobou má nárok na dlouhodobé ošetřovné, má-li shodné místo trvalého pobytu alespoň 3 měsíce před vznikem potřeb dlouhodobé péče.

Od 1. 1. 2022 vejde v účinnost novela, která mění podmínky pro dlouhodobé ošetřovné. Nově bude možné požádat o vydání rozhodnutí o vzniku potřeby dlouhodobé péče až do 8 dnů po skončení hospitalizace. Dále dojde ke zkrácení doby pobytu v nemocnici na 4 dny a pečující druh či družka již nebudou muset mít shodné trvalé bydliště s ošetřovanou osobou.

Dlouhodobé ošetřovné při péči o dítě je možné pouze tehdy, pokud osoba o dítě obvykle pečující onemocněla, utrpěla úraz, porodila, byla přijata do ústavní nebo lázeňské péče a nemůže tak o dítě pečovat.

KONTAKTY:

Okresní správa sociálního zabezpečení,
Svatopluka Čecha 1697, 741 01 Nový Jičín,
tel.: 556 769 520

Příspěvek na péči

Nárok na příspěvek má osoba, která z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu potřebuje pomoc jiné fyzické osoby při zvládnutí základních životních potřeb v rozsahu stanoveném stupněm závislosti. Péči a pomoc poskytuje osoba blízká nebo asistent sociální péče nebo poskytovatel sociálních služeb anebo zařízení hospicového typu. Nárok nemá osoba mladší jednoho roku.

Výše příspěvku:

Stupeň závislosti	osoby do 18 let	osoby nad 18 let
I. stupeň lehká závislost	3 300 Kč	880 Kč
II. stupeň středně těžká závislost	6 600 Kč	4 400 Kč
III. stupeň těžká závislost	9 900 Kč* / 13 900 Kč**	8 800 Kč* / 12 800 Kč**
IV. stupeň úplná závislost	13 200 Kč* / 19 200 Kč**	13 200 Kč* / 19 200 Kč**

* Částka platí, když pomoc poskytuje pobytová sociální služba.

** Novela od 1. 1. 2022 uvádí jednotnou výši příspěvku.

Při posuzování stupně závislosti osoby se hodnotí schopnost zvládnout tyto základní životní potřeby:

- mobilita, orientace, komunikace, stravování, oblékání a obouvání, tělesná hygiena, výkon fyziologické potřeby, péče o zdraví, osobní aktivity a péče o domácnost.**

Řízení o přiznání příspěvku na péči se zahajuje na základě žádosti, která se podává na kontaktním pracovišti úřadu práce dle místa trvalého pobytu žadatele. Po podání žádosti provede sociální pracovník sociální šetření, při kterém se zjišťuje schopnost samostatného života osoby v jejím přirozeném prostředí. Následně úřad práce zašle okresní správě sociálního zabezpečení žádost o posouzení stupně závislosti osoby. Okresní správa sociálního zabezpečení vychází při posouzení ze zdravotního stavu osoby, ze sociálního šetření a z vlastního vyšetření posuzujícího lékaře. Následně úřad práce vydá rozhodnutí, zda se příspěvek na péči přiznává a v jakém stupni závislosti, či nikoliv.

KONTAKTY:

Úřad práce ČR, Krajská pobočka v Ostravě,
Kontaktní pracoviště Kopřivnice, Štefánikova
1163, Kopřivnice, tel.: 950 139 586

Další sociální dávky a průkazy pro osoby se zdravotním postižením

Pečující mohou pečovaným pomoci s podáním žádosti o dávky v hmotné nouzi a dávky státní sociální podpory – příspěvek na bydlení, příspěvek na živobytí, doplatek na bydlení a dávka mimořádné okamžité pomoci.

Osoby s tělesným, smyslovým nebo duševním postižením, které podstatně omezuje pohyblivost nebo orientaci, včetně osob s poruchou autistického spektra, mohou mít nárok na dávky pro osoby se zdravotním postižením:

- průkaz osoby se zdravotním postižením (TP, ZTP, ZTP/P),
- parkovací průkaz pro osoby se zdravotním postižením,
- příspěvek na mobilitu,
- příspěvek na zvláštní pomůcku a úpravu bydlení.

Nárok na příspěvek na mobilitu má osoba, která má vyřízen průkaz ZTP nebo ZTP/P. Výše příspěvku na mobilitu je 550 Kč měsíčně.

Nárok na příspěvek na zvláštní pomůcku má osoba, která má těžkou vadu nosného nebo pohybového ústrojí, těžké sluchové postižení anebo těžké zrakové postižení. Dlouhodobý nepříznivý zdravotní stav je ten, který trvá nebo má trvat déle než 1 rok.

KONTAKTY:

Úřad práce ČR, Krajská pobočka v Ostravě,
Kontaktní pracoviště Kopřivnice,
Štefánikova 1163, Kopřivnice, tel.: 950 139 586

Parkovací průkaz pro osoby se zdravotním postižením lze vyřídit na **Městském úřadě Kopřivnice, odboru sociálních věcí a zdravotnictví**, Štefánikova 1163, Kopřivnice, tel.: 556 879 480

Zdravotní a kompenzační pomůcky

Zdravotní pomůcky, především zdravotnický materiál, jako jsou např. inkontinenční pomůcky, lze získat na lékařský předpis ošetřujícího lékaře. V případě, že nemocný potřebuje kompenzační pomůcku, může ji předepsat ošetřující či odborný lékař, popř. se můžete obrátit na půjčovny těchto pomůcek. V nejbližším okolí provozují půjčovny pomůcek tyto organizace:

Centrum pro zdravotně postižené
Moravskoslezského kraje, o.p.s., Detašované
pracoviště Nový Jičín, Sokolovská 9,
Nový Jičín, tel.: 556 709 403

Charita Studénka, Půjčovna kompenzač-
ních pomůcek, Malá strana 460,
Studénka, tel.: 605 842 475

Sjednocená organizace nevidomých
a slabozrakých ČR, z. s., oblastní pobočka
Nový Jičín, Sokolovská 617/9, Nový Jičín,
tel.: 776 488 164

Na co má nárok pečující osoba

Pečující osobě mohou vzniknout výhody pro účely zdravotního a sociálního pojištění jen pokud pečuje o osobu, která má priznaný příspěvek na péči.

Zdravotní pojištění

Pokud osoba pečuje o osobu mladší 10 let v I. stupni závislosti nebo o osobu jakéhokoliv věku ve II., III. nebo IV. stupni závislosti, je zdravotní pojištění po dobu péče hrazeno státem za osobu, o kterou je pečováno i za pečující osobu. Pro hrazení zdravotního pojištění státem je třeba se nahlásit na úřadu práce jako hlavní pečující osoba a vyžádat si potvrzení o péči, které je nutné odevzdat své zdravotní pojišťovně.

Sociální pojištění

Pro potřeby sociálního pojištění je pečujícímu, který se nahlásí na úřadu práce jako hlavní pečující osoba, započítávaná tzv. náhradní doba pojištění v případě, kdy pečuje o osobu mladší deseti let v I. stupni závislosti nebo o osobu jakéhokoliv věku ve II., III. nebo IV. stupni závislosti. Pro zahrnutí péče do náhradní doby pojištění je potřeba podat na okresní správě sociálního zabezpečení návrh na řízení o vydání rozhodnutí o době a rozsahu péče, které bude následně sloužit jako podklad při sepisování žádosti o důchod.

Pečující, který je zároveň zaměstnán, má nárok na úpravu nebo zkrácení pracovní doby, zaměstnavatel musí úpravám vyhovět, pokud mu nebrání vážné provozní důvody. Nezapomeňte se rovněž u zaměstnavatele informovat o úlevách na daních.

Vzhledem k tomu, že problematika zdravotního a sociálního pojištění a nároků v zaměstnání je obsáhlá a záleží na mnoha okolnostech, je v každém případě nutné se před započatím péče informovat konkrétně na úřadu práce, zdravotní pojišťovně a okresní zprávě sociálního zabezpečení.

2 Služby, které mohou s péčí doma pomoci

Důležité pro pečující je mít dostatek informací. Na webových portálech pro pečující osoby je možné najít videa s ukázkami a návody, jak péči doma poskytovat. Pečující osoby zde mohou najít informace a podporu v dalších oblastech péče. Jedná se např. o tyto webové stránky:

www.pecovatazit.cz
www.staramseapracuji.cz
www.pecujdoma.cz
www.socialnipolitika.ue/2021/02/podivejte-se-na-videospoty-pro-pecujici

Vhodnou sociální službu je možné vyhledat v internetovém registru sociálních služeb na webové adrese: iregistr.mpsv.cz. Sociální služby ve městě a okolí jsou uvedeny na stranách 18–30 tohoto Měsíčníku.

Na základě doporučení lékaře lze rovněž poskytovat pečované osobě domácí zdravotní péči, která je plně hrazena ze zdravotního pojištění.

Domácí péči zajišťují:

Domácí péče TheraPon 98, a.s.,
Kopřivnice, tel. 556 870 233, 602 557 118

Charitní ošetrovatelská služba,
Charita Kopřivnice, tel.: 731 625 702

Když je potřeba si odpočinout

Respitní (odlehčovací) služba je velmi důležitá podpora ke zmírnění břemena a stresu pečujícího. Poskytuje pečujícím přestávku od obvyklých povinností pečujícího na krátký i delší čas. Bez odlehčení mohou být pečující ohroženi zdravotními a sociálními riziky díky stresu, který péče o blízkou osobu

přináší. Pečující mohou mít také nedostatek času na základní osobní a sociální potřeby nebo se cítit izolovaní.

V péči o příbuzného pomohou tyto služby:

**Středisko sociálních služeb města
Kopřivnice, p.o.,** Odlehčovací služba, Česká
320, Kopřivnice, tel.: 556 808 622, 737 247 565

**ProSenior Nový Jičín, Odlehčovací
služba Pohoda,** Pod Lipami 19, Nový Jičín,
tel.: 556 778 300, 731 532 932

Péče o dítě se zdravotním postižením

Pro rodiny s dětmi od narození do 7 let věku je určena služba rané péče, která je poskytována zpravidla terénní formou, kdy pracovníci přímo dojíždějí k rodinám v Příboře.

Poradna rané péče MATANA pracuje s dětmi:

- s opožděným a odlišným vývojem (například v oblasti řeči, pohybu),
- s mentálním, pohybovým, kombinovaným postižením,
- s poruchou autistického spektra,
- s ohroženým vývojem v důsledku předčasného narození.

**Slezská diakonie, Poradna rané péče
MATANA,** Hlubčická 9, Krnov, tel.: 731 191 868

Společnost pro ranou péči z Ostravy poskytuje služby :

- rodinám s dětmi se zrakovým postižením,
- rodinám s dětmi s kombinovaným postižením (příčemž postižení je také v oblasti zrakového vnímání a je převažující nebo pro dítě určující v daném období jeho vývoje),
- rodinám s dětmi, kde je vývoj dítěte v oblasti zrakového vnímání v důsledku jeho nepříznivého zdravotního stavu ohrožen.

**Společnost pro ranou péči, pobočka
Ostrava, Rodinná 2719/57, Ostrava-Zábřeh,**
tel.: 774 567 236

Rodiče dětí starších 7 let s postižením se mohou obrátit na tyto organizace:

Základní škola a Mateřská škola Motýlek,
Kopřivnice, Smetanova 1122, p. o.,
tel.: 556 810 242, 737 207 446

**Armáda spásy, Sociálně aktivizační služba
pro rodiny s dětmi,** Horní 1112,
Kopřivnice, tel.: 773 770 474

3 Rady po ukončení péče v domácím prostředí

Pobytové sociální služby

Péče o blízkou osobu může být časem tak náročná, že v domácím prostředí již není z jakéhokoli důvodu nadále možná, a proto nezbyvá než péči přenechat pobytovému zařízení. S výběrem vhodného zařízení vám mohou pomoci sociální pracovníce odboru sociálních věcí Městského úřadu v Příboře nebo lze oslovit přímo konkrétního sociální služby. Především se může jednat o pobyt **v chráněném bydlení nebo v týdenním stacionáři, v domově pro osoby se zdravotním postižením, v domově pro seniory nebo v domově se zvláštním režimem.**

Úmrtí blízké osoby

V případě, že blízký zemře, dostaví se pocity smutku, hněvu, vyčerpání, ale i úlevy. Nebraňte se odpočinku, požádejte o pomoc rodinu a přátele. Využijte pomoc psychologa, duchovního nebo poradce pro pozůstalé. Nezapomeňte také jako pečující osoba vyřídit úřední záležitosti, např. nahlášení na úřad práce ukončení příspěvku na péči, zaevidování se jako uchazeč o zaměstnání, vrácení dokladů blízkého, dědické řízení, případný přechod nájmu bytu, ukončení smluv na telefon, smluv na odběr na plyn, elektřiny, vody, požádat o vdovský, vdovecký důchod atd.

Péče o blízkou osobu je po všech stránkách náročná a může být vyčerpávající. Je dobré mít na paměti, že domácí péči nemusíte zvládat sami. Existují možnosti, místa a lidé, na které se můžete obrátit pro radu, podporu nebo pomoc. Se svými dotazy se také můžete obrátit na sociální pracovníce odboru sociálních věcí Městského úřadu v Příboře osobně v době úředních hodin na adrese Freudova 118, Příbor, nebo telefonicky na telefonních číslech 556 455 470-472.

Mgr. Jarmila Kyjovská, odbor sociálních věcí Městského úřadu Příbor

SOCIÁLNÍ SLUŽBY A SOUVISEJÍCÍ AKTIVITY VE MĚSTĚ A V BLÍZKÉM OKOLÍ

V této části vám představíme sociální služby a související aktivity ve městě a v blízkém okolí. Podrobnější přehled včetně sociálního poradenství lze získat přímo na odboru sociálních věcí Městského úřadu Příbor nebo také na webových stránkách města či u jednotlivých poskytovatelů sociálních služeb a souvisejících aktivit.

Městský úřad Příbor, odbor sociálních věcí

Na Městském úřadě v Příboře, odboru sociálních věcí, je poskytováno základní i odborné sociální poradenství seniorům, osobám se zdravotním postižením, rodinám s dětmi, osobám v hmotné nouzi a nezaměstnaným, osobám ohroženým sociálním vyloučením a žijícím rizikovým způsobem života. Sociální poradenství je rovněž poskytováno osobám se ztrátou přístřeší, pečujícím osobám,

opatrovníkům při výkonu opatrovnictví nebo přímo osobám omezeným ve svéprávnosti atd.

Na základě schváleného poradníku Radou města Příbora jsou zájemcům z řad seniorů přidělovány byty zvláštního určení v domech s pečovatelskou službou ve městě. V kompetenci odboru sociálních věcí je rovněž přidělování sociálních bytů na dobu určitou občanům v našem městě, kteří se ocitli v nepříznivé bytové nebo sociální situaci.

Z dalších činností sociálních pracovníků zmíníme rozhodování o ustanovení zvláštního příjemce dávek důchodového pojištění a následné kontrolování hospodaření s důchodem, výkon funkce veřejného opatrovníka v oblasti sociální péče osobám omezeným ve svéprávnosti v případech, kdy je město soudem ustanoveno jako opatrovník aj.

	Adresa:	Freudova 118, 742 58 Příbor
	Telefon:	556 455 470, 556 455 471, 556 455 472, 739 553 587
	E-mail:	soc@pribor-mesto.cz
	Webové stránky:	www.pribor.eu

Bc. Lenka Filipcová, odbor sociálních věcí Městského úřadu Příbor

SLUŽBY PRO SENIORY A OSOBY S POSTIŽENÍM

Domy s pečovatelskou službou v Příboře

Cílová skupina: Osoby, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení.

	Adresa:	Jičínská 238, Čs. armády 231 a Čs. armády 233, 742 58 Příbor
	Kontaktní adresa:	Městský úřad Příbor, odbor sociálních věcí, Freudova 118, 742 58 Příbor
	Telefon:	556 455 471, 556 455 470
	E-mail:	soc@pribor-mesto.cz
	Webové stránky:	www.pribor.eu

 **Žádost o přidělení bytu v domě s pečovatelskou službou (v domě zvláštního určení) se podává na odboru sociálních věcí Městského úřadu Příbor, Freudova 118, 742 58 Příbor.**

Diakonie ČCE – Pečovatelská služba Příbor

Cílová skupina: Osoby, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického nebo zdravotního onemocnění a které potřebují pomoc druhé osoby.

	Kontaktní adresa:	Jičínská 238, 742 58 Příbor
	Telefon:	556 725 359, 737 286 554
	E-mail:	totova@diakonieostrava.cz
	Webové stránky:	ostrava.diakonie.cz

i Pečovatelská služba je poskytována ve smluveném čase v domácnostech uživatelů služeb nebo v domech s pečovatelskou službou na území města Příbora, včetně místních částí Hájev a Prchalov. Zpravidla jsou služby poskytovány na ranní směně od 7:00 hod. do 15:30 hod. V případě potřeby a přání uživatelů se zajišťují služby do 19:00 hod., a to i o sobotách, nedělích a svátcích. Dovoz obědů z jídelny se provádí od pondělí do pátku od 10:30 hod. do 14:00 hod. Sídlo Pečovatelské služby Příbor je umístěno na Jičínské ulici 238 v Příboře v budově Domu s pečovatelskou službou.

Diakonie ČCE - Senior doprava Diakonáček

Cílová skupina: Občané města Příbora starší 65 let věku, držitelé průkazu ZTP nebo ZTP/P.

	Kontaktní adresa:	Pečovatelská služba Příbor, Jičínská 238, 742 58 Příbor
	Telefon:	737 286 554

i Diakonáček slouží k dopravě seniorů na území města Příbora, včetně místních částí Hájev a Prchalov, a to k lékaři, do lékárny, rehabilitačního centra, na poštu, městský úřad, hřbitov a k cestám do zdravotnických zařízení v Kopřivnici a v Novém Jičíně.

Domov Příbor, p. o.

Cílová skupina: Osoby starší nad 65 let, které jsou z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu těžce nebo úplně závislé na pomoci jiné fyzické osoby.

	Adresa:	Masarykova 542, 742 58 Příbor
	Telefon:	604 236 518, 556 720 043
	E-mail:	socialni@domovpribor.cz
	Webové stránky:	www.domovpribor.cz

i Domov Příbor s kapacitou 68 lůžek nabízí uživatelům deset jednolůžkových a dvacet devět dvoulůžkových pokojů. Ceny jednotlivých pokojů se liší podle počtu lůžek, velikosti pokoje a dostupnosti vlastního sociálního zařízení. Většina pokojů má vlastní koupelnu se sprchou a toaletou nebo společnou prostornou koupelnu pro dva pokoje.

Domov Duha, p. o.

Domov pro seniory

Cílová skupina: Senioři ve věku 65 let a více, kteří vzhledem ke svému věku a ztrátě soběstačnosti potřebují péči, která jim nemůže být zajištěna rodinnými příslušníky ani jinou formou pomoci.

	Adresa:	Budova Bezručova 419/20, budova Máchova 1435/19, 741 01 Nový Jičín
	Kontaktní adresa:	Hřbitovní 1128/41, 741 01 Nový Jičín
	Telefon:	556 787 217, 734 858 915
	E-mail:	stramberska@domovduha.cz
	Webové stránky:	www.domovduha.cz

Domov se zvláštním režimem

Cílová skupina: Osoby ve věku 55 let a více, kteří vzhledem ke svému onemocnění Alzheimerovou chorobou, stařeckou demencí či jinými typy demence potřebují péči, která jim nemůže být zajištěna rodinnými příslušníky ani jinou formou pomoci.

	Adresa:	Hřbitovní 1128/41, 741 01 Nový Jičín
	Telefon:	556 709 747, 733 598 552
	E-mail:	schaffelhoferova@domovduha.cz
	Webové stránky:	www.domovduha.cz

Domov Hortenzie, p. o.

Cílová skupina: Osoby starší nad 65 let, které jsou z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu těžce nebo úplně závislé na pomoci jiné fyzické osoby.

	Adresa:	Za Střelnicí 1568, 744 01 Frenštát pod Radhoštěm
	Telefon:	556 806 119, 734 260 456
	E-mail:	stasova@domovhortenzie.cz
	Webové stránky:	www.domovhortenzie.cz

Centrum pro zdravotně postižené MS kraje, o. p. s.

Osobní asistence Novojičínsko

Cílová skupina: Osobní asistence je určena osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu vysokého věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Osobní asistence je určena osobám od šesti let věku.

 Organizace nabízí možnost individuální bezbariérové dopravy a půjčování kompenzačních pomůcek.

Poradna pro osoby se zdravotním postižením

Cílová skupina klientů: Služba je určena osobám, které se ocitly v obtížné sociální situaci z důvodu zdravotního postižení nebo vysokého věku. Minimální věk uživatele služby je 15 let.

i Poradenství je poskytováno v oblastech dávek pro osoby se zdravotním postižením, systému sociálních služeb a zákona o sociálních službách, pomoci v hmotné nouzi, poradenství v oblasti omezení svéprávnosti, pracovní poradenství aj.

	Adresa:	Sokolovská 9, 741 01 Nový Jičín
	Telefon:	556 709 403
	E-mail:	czp.novyjicin@czp-msk.cz
	Webové stránky:	www.czp-msk.cz

Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR, z. s.

Oblastní odbočka Nový Jičín

Cílová skupina: Služby jsou určeny všem ve věku 16 a více let, kteří mají výrazné potíže se zrakem nebo jsou zcela nevidomí či mají zrakový deficit kombinovaný s dalším zdravotním postižením.

	Adresa:	Sokolovská 617/9, 741 01 Nový Jičín
	Telefon:	776 488 164
	E-mail:	novyjicin-odbocka@sons.cz
	Webové stránky:	www.sonsnj.cz

i Bezplatné odborné sociální poradenství – v oblasti sociálních a dalších služeb pro zrakově postižené, dávek hmotné nouze, sociální péče, státní sociální podpory, důchodového, nemocenského a zdravotního pojištění, pracovního práva a zaměstnanosti, vzdělávání, přípravy na povolání, rekvalifikace, v oblasti odstraňování bariér z hlediska potřeb zrakově postižených (pomoc při sepsání žádostí, odvolání a jiných právních úkonů). Půjčovna speciálních pomůcek pro zrakově postižené, vč. zaškolení v jejich používání.

Sociálně aktivizační služby pro zrakově postižené, kteří se chtějí naučit novým dovednostem a aktivně trávit svůj volný čas.

Therápon 98, a. s.

Následná lůžková péče – zdravotní služby

Cílová skupina: Osoby se ztrátou soběstačnosti, kteří se nemohou obejít bez pomoci jiné osoby.

i Středisko se zaměřením na geriatrii slouží k léčbě chronicky a dlouhodobě nemocných pacientů, kteří vyžadují komplexní léčebnou a rehabilitační péči. Převažující nemoci umístovaných pacientů jsou choroby cévní, gastrointestinální, nemoci pohybového aparátu, ale také onemocnění psychická a nervová.

Sociální lůžko – sociální služby

Cílová skupina: Osoby, jejichž zdravotní stav je po ukončení ústavní zdravotní péče stabilizovaný, ale vzhledem ke snížené soběstačnosti nejsou schopny se obejít bez pomoci jiné fyzické osoby a rodinní příslušníci nemohou péči zajistit.

	Adresa:	Štefánikova 1301, 742 21 Kopřivnice
	Telefon:	556 870 202, 556 870 196
	E-mail:	kryskova.ludmila@therapon98.cz
	Webové stránky:	www.therapon98.cz

i Středisko následné lůžkové péče se zaměřením na geriatrii slouží k léčbě chronicky a dlouhodobě nemocných pacientů, kteří vyžadují komplexní léčebnou a rehabilitační péči. Převažující nemoci umístovaných pacientů jsou choroby cévní, gastrointestinální, nemoci pohybového aparátu, ale také onemocnění psychická a nervová.

Včelka sociální služby o.p.s.

Pečovatelská služba

Cílová skupina: Osoby se sníženou soběstačností z důvodu věku, osoby s chronickým onemocněním nebo zdravotním postižením a rodiny s dětmi, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby.

Osobní asistence

Cílová skupina: Osoby se sníženou soběstačností z důvodu věku a osoby s chronickým onemocněním.

Sociálně aktivizační služby

Cílová skupina: Osoby v důchodovém věku nebo osoby se zdravotním postižením ohrožené sociálním vyloučením.

	Adresa:	Jičínská 608, 742 58 Příbor
	Telefon:	601 152 606
	E-mail:	chybova@pecevcelka.cz
	Webové stránky:	www.senior-care.cz/novy-jicin

Slezská diakonie

EDEN Nový Jičín, denní stacionář

Cílová skupina: Lidé s lehkým, středně těžkým až těžkým mentálním a kombinovaným postižením, kteří potřebují dopomoc při běžných činnostech jako je sebeobsluha, hygiena, mobilita, komunikace.

	Adresa:	Beskydská 274, 741 01 Nový Jičín
	Telefon:	733 142 416
	E-mail:	eden.nj@slezskadiakonie.cz
	Webové stránky:	www.slezskadiakonie.cz

i Posláním Denního stacionáře EDEN Nový Jičín je podporovat lidi s mentálním a kombinovaným postižením, kteří potřebují pravidelnou pomoc při běžných činnostech, jako je sebeobsluha, hygiena, mobilita a komunikace. Podporuje je v aktivním prožívání dne. Jedná se o službu ambulantní. Věková hranice pro přijetí do služby je od 15 do 60 let.

Poradna rané péče MATANA

Cílová skupina: Služba je určena pro rodiny s dětmi do 7 let věku, rodiny s dítětem s mentálním, pohybovým, kombinovaným postižením, rodiny s dítětem s autismem, rodiny s dítětem s opožděným či odlišným vývojem, rodiny s dítětem s ohroženým vývojem v důsledku předčasného narození.

	Adresa:	Hlubčická 9, 794 01 Krnov
	Telefon:	731 191 868
	E-mail:	matana@slezskadiakonie.cz
	Webové stránky:	www.slezskadiakonie.cz

i Služba rané péče je terénní a probíhá převážně v domácím prostředí rodiny. Výhodou je bezpečné a přirozené prostředí pro dítě i rodiče. Raná péče je rodinám poskytována bezplatně.

RÚT Nový Jičín, sociální rehabilitace

Cílová skupina: Lidé s mentálním a kombinovaným postižením, s duševním onemocněním, s poruchami autistického spektra ve věku od 16 let, kteří přistupují aktivně ke spolupráci.

	Adresa:	Sokolovská 9, 741 01 Nový Jičín
	Telefon:	739 525 375
	E-mail:	v.raska@slezskadiakonie.cz
	Webové stránky:	www.slezskadiakonie.cz

i Posláním služby RÚT Nový Jičín, sociální rehabilitace, je podporovat své klienty v nábídku a rozvoji dovedností, které vedou k větší samostatnosti a soběstačnosti a lepšímu využití příležitostí tak, aby jejich život získával na kvalitě a vedl k sociálnímu začlenění, včetně začlenění na trh práce. Služba je poskytována zdarma.

EFFATHA Kopřivnice, sociálně terapeutické dílny

Cílová skupina: Dospělí lidé s mentálním a kombinovaným postižením, kteří aktivně přistupují k nácvikům sociálních a pracovních dovedností. Maximální věková hranice pro využívání služby je 65 let.

	Adresa:	Školní 926, 742 21 Kopřivnice
	Telefon:	703 872 222, 734 366 561
	E-mail:	effatha.sp@slezskadiakonie.cz, d.lhotska@slezskadiakonie.cz
	Webové stránky:	www.slezskadiakonie.cz

i EFFATHA Kopřivnice, sociálně terapeutické dílny Slezské diakonie podporují dospělé lidi s mentálním a kombinovaným postižením v upevnění a získání pracovních, sociálních dovedností a návyků, v získávání nebo udržení soběstačnosti a nezávislosti na pomoci druhých lidí. Sociální služba je poskytována zdarma.

EFFATHA Nový Jičín, sociálně terapeutické dílny

Cílová skupina: Dospělí lidé s mentálním nebo kombinovaným postižením, lidé s poruchami autistického spektra. Maximální věková hranice pro využívání služby je 65 let.

	Adresa:	U Jičínky 25, 741 01 Nový Jičín
	Telefon:	734 872 222, 734 366 561
	E-mail:	effatha.sp@slezskadiakonie.cz
	Webové stránky:	www.slezskadiakonie.cz

i Posláním služby je podpora dospělých lidí s mentálním a kombinovaným postižením, lidí s poruchami autistického spektra v upevnění a získání pracovních dovedností a návyků prostřednictvím sociálně pracovní terapie na základě jejich individuálních potřeb a schopností. Služba je poskytována zdarma.

Andělé Stromu života, pobočný spolek MS kraj

Cílová skupina: Nevyléčitelně nemocní lidé, kteří chtějí žít a dožít doma a

- o které jejich blízcí mohou a chtějí pečovat v závěru života doma,
- u nichž byla ukončena léčba vedoucí k vyléčení a byla doporučena léčba paliativní,
- u nichž při obvyklém průběhu nemoci lze očekávat, že mají před sebou život v řádu týdnů či měsíců.

Mobilní hospic Strom života

	Adresa:	Kostelní 71/37, 741 01 Nový Jičín
	Telefon:	553 038 016
	E-mail:	wasilova@zivotastrom.cz
	Webové stránky:	www.zivotastrom.cz

Odborné sociální poradenství

	Adresa:	Kostelní 71/37, 741 01 Nový Jičín
	Telefon:	734 571 194
	E-mail:	dorazilova@zivotastrom.cz
	Webové stránky:	www.zivotastrom.cz

Odlehčovací služba – terénní

	Adresa:	Kostelní 71/37, 741 01 Nový Jičín
	Telefon:	604 144 504
	E-mail:	odlehcovaci@zivotastrom.cz
	Webové stránky:	www.zivotastrom.cz

Středisko sociálních služeb města Kopřivnice, p. o.

Odlehčovací služba

Cílová skupina: Osoby, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, o které je jinak pečováno v jejich přirozeném sociálním prostředí.

	Adresa:	Česká 320, 742 21 Kopřivnice
	Telefon:	556 808 622, 737 247 565
	E-mail:	socialni@sssmk.cz
	Webové stránky:	www.sssmk.cz

i Posláním odlehčovací služby je poskytnout podporu a pomoc pečujícím osobám se zajištěním dočasné péče o jejich blízké v případě, kdy potřebují čas ke svému odpočinku, dovolené a regeneraci sil, popř. tehdy, nejsou-li sami schopni zajistit náročnou péči o svého blízkého.

Denní stacionář KOPRETINA

Cílová skupina: Dospělé osoby se středně těžkým a těžkým mentálním případně přidruženým kombinovaným handicapem a autismem.

	Adresa:	Francouzská 1181, 742 21 Kopřivnice
	Telefon:	604 317 786
	E-mail:	kopretina.socialni@sssmk.cz
	Webové stránky:	www.sssmk.cz

i Služba je ambulantní, tzn. že uživatelé do stacionáře denně docházejí a odtud se pak vrací zpět do svých rodin. Každý den může stacionář navštívit maximálně 12 uživatelů s tím, že uživatel si může dle svých potřeb stanovit jak rozsah poskytovaných služeb, tak i dny, ve kterých bude službu využívat.

Tísňová péče Život 99 – Jihlava

Cílová skupina: V domácím prostředí i venku pro osoby se zdravotním postižením od 18 let a seniory, kteří se nacházejí v nepříznivé sociální situaci, protože je u nich zvýšené riziko pádu, zhoršení zdravotního stavu nebo ohrožení života.

	Adresa:	Žižkova 98, 586 01 Jihlava
	Telefon:	606 055 004
	E-mail:	tisnovapece@zivot99-jihlava.cz
	Webové stránky:	www.zivot99-jihlava.cz

i Služba je poskytována po telefonu nepřetržitě, 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Klient u sebe nosí tísňové tlačítko (pověšené na krku, jako náramek), a pokud se ocitne v tísni (upadne a zraní se, náhle se mu zhorší zdravotní stav apod.), stiskne tlačítko a díky telefonu s hlasitým výstupem je spojen s dispečinkem, který mu zprostředkuje adekvátní pomoc.

SLUŽBY PRO DĚTI, MLÁDEŽ A RODINU

Armáda spásy v České republice, z. s., sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi

Cílová skupina: Rodiny s dětmi (i osamělí rodiče s dětmi), osoby, které mají dítě svěřeno do své péče. Rodiče, kterým byly děti odebrány a kteří usilují o svěřením dětí zpět do své péče.

	Adresa:	Horní III2, 742 21 Kopřivnice
	Telefon:	773 770 474, 773 770 475
	E-mail:	sarka.flodrova@armadaspasy.cz
	Webové stránky:	www.armadaspasy.cz

i Služba je bezplatná, terénní, pracovníci navštěvují rodiny v Příboře v jejich domácím prostředí nebo na jiném domluveném místě. Posláním sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi je zachovat optimální podmínky rodiny a pomáhat řešit její krizovou sociální situaci. Pracovníci prostřednictvím sociální služby přispívají k sociálnímu začlenění rodiny a zdravému rozvoji dítěte v bezpečném prostředí, podporují zachování rodiny jako celku (sanace), podporují rodiče při přípravě dětí do školy a při trávení volného času s dětmi. Pracovníci služby mohou nabídnout doprovod, nácviky běžných činností aj.

Centrum psychologické pomoci, p. o.

Rodinná a manželská poradna Nový Jičín

Cílová skupina: Osoby, které se nacházejí v tíživé nebo nepříznivé situaci, kterou se nedaří řešit přechodně vlastními silami. Přijít může sám jednatel nebo s partnerem, manželem, dalšími členy rodiny. Klientem může být také dítě, kterému je péče a pozornost věnována přiměřeně jeho věku, komunikačním schopnostem a rozumové vyspělosti.

	Adresa:	Štefánikova 7, 741 01 Nový Jičín
	Telefon:	556 702 265, 777 499 633
	E-mail:	nj@cepp.cz
	Webové stránky:	www.cepp.cz

i Poradna nabízí odborné psychologické a sociální poradenství. Poradna rovněž působí v oblasti náhradní rodinné péče, kde doprovází pěstounské rodiny při jejich výkonu pěstounské péče. Poskytované služby jsou pro klienty bezplatné. Klienti mohou vystupovat anonymně. Objednat se je možné telefonicky, e-mailem nebo osobní návštěvou. Nejsou nutná žádná doporučení.

Academia Via Familia, z. s.

Cílová skupina: Děti a mládež, rodiče, náhradní rodiče, dospělí, děti v náhradní rodinné a ústavní péči.

	Adresa:	Jičínská 881, 742 58 Příbor
---	---------	-----------------------------

☎	Telefon:	731 510 616
✉	E-mail:	viafamilia@viafamilia.cz
🖱	Webové stránky:	www.viafamilia.cz

i Cílem sdružení Academia Via Familia je podpora rodiny. Tohoto cíle se snaží docílit pořádáním akcí pro děti a mládež, např. víkendových pobytů, kempů, jednodenních akcí se zaměřením na rodinné hodnoty. Sdružení pořádá také víkendy finanční gramotnosti s cílem pomoci mladým lidem naučit se hospodařit s peněžními prostředky.

Centrum pro rodinu Kopřivnice, z. s.

Cílová skupina: Rodiny, rodiče s dětmi, neúplné rodiny, děti a mládež, snoubenci.

📍	Adresa:	Štramberská 378/2, 742 21 Kopřivnice
☎	Telefon:	605 056 070, 736 112 347
✉	E-mail:	info@cprkoprivnice.org
🖱	Webové stránky:	www.cprkoprivnice.org

i Centrum pro rodinu a děti realizuje přípravu na manželství a rodičovství, podporuje fungování rodiny, poskytuje rodinné konzultace, mediace a párové poradenství, poskytuje poradenství, jak společně hospodařit, podporuje přirozené plánování rodičovství aj.

Pedagogicko-psychologická poradna, p. o.

Cílová skupina: Děti, žáci, studenti, jejich zákonní zástupci, školy a školská zařízení.

Nový Jičín

📍	Adresa:	Žižkova 3, 741 01 Nový Jičín
☎	Telefon:	556 771 144
✉	E-mail:	info@pppnj.cz
🖱	Webové stránky:	www.pppnj.cz

Kopřivnice

📍	Adresa:	Štefánikova 1163/12, 742 21 Kopřivnice
☎	Telefon:	556 879 635
✉	E-mail:	detas.kopr@pppnj.cz
🖱	Webové stránky:	www.pppnj.cz

i Pedagogicko-psychologická poradna zajišťuje odbornou psychologickou a speciálně pedagogickou službu dětem a mládeži od 3 let do ukončení středoškolského studia, respektive studia na VOŠ. V souvislosti s touto péčí je také zajišťována poradenská a metodická pomoc rodičům a učitelům těchto dětí a dospívajících ve všech typech škol v regionu Nový Jičín.

Základní škola a Mateřská škola Motýlek Kopřivnice

Cílová skupina: Děti se speciálními vzdělávacími potřebami od 2 do 16 let.

📍	Adresa:	Smetanova 1122/I, 742 21 Kopřivnice
☎	Telefon:	556 810 242, 737 207 446
✉	E-mail:	info@detske-centrum.cz
🖱	Webové stránky:	www.detske-centrum.cz

i V současné době zařízení sdružuje sedm oddělení MŠ - speciální a logopedické, základní školu speciální, kde jsou třídy pomocné, rehabilitační a třídy pro děti s autismem. Dětem a žákům je poskytována komplexní speciální pedagogická, rehabilitační a logopedická péče. Doprava je zajištěna školním automobilem.

LUNA PŘÍBOR, středisko volného času, p. o.

Mateřské centrum Zvoneček

Cílová skupina: Děti předškolního věku a školního věku s rodiči a prarodiči.

📍	Adresa:	Dukelská 1346, 742 58 Příbor
☎	Telefon:	604 188 186, 732 902 256
✉	E-mail:	luna@lunapribor.cz
🖱	Webové stránky:	www.lunapribor.cz

i V mateřském centru se setkávají děti předškolního a školního věku, baví se a vzdělávají se zde rovněž maminky a tatínkové na rodičovské dovolené. Děti mohou být rovněž doprovázeny prarodiči, pro všechny je připraven zajímavý program.

SLUŽBY PRO OSOBY V KRIZI

Sociální byty a ubytovna v Příboře

Cílová skupina: Osoby v tíživé sociální či bytové situaci, osoby ohrožené sociálním vyloučením.

📍	Adresa:	Jičínská 247, 742 58 Příbor
📍	Kontaktní adresa:	Městský úřad Příbor, odbor sociálních věcí, Freudova 118, 742 58 Příbor
☎	Telefon:	556 455 470, 556 455 471, 556 455 472
✉	E-mail:	soc@pribor-mesto.cz
🖱	Webové stránky:	www.pribor.eu

i Bližší informace o ubytovně a pronájmu sociálních bytů lze obdržet na odboru sociálních věcí Městského úřadu Příbor, Freudova 118, 742 58 Příbor.

Centrum pro zdravotně postižené MS kraje, o. p. s.

Detašované pracoviště Nový Jičín - Občanská poradna Příbor

Cílová skupina klientů: Cílovou skupinou jsou osoby, které se dostaly do nepříznivé sociální situace nebo jsou touto situací ohroženy a nedokážou ji řešit vlastními silami bez potřebné pomoci a podpory. Minimální věk uživatele služby je 15 let.

	Adresa:	Sokolovská 9, 741 01 Nový Jičín
	Kontaktní místo:	Příbor, ul. Freudova 118; od 01.01.2022 náměstí Sigmunda Freuda 19
	Návštěvní hodiny:	Úterý 9.00–12.00 hod. bez objednání, 13.00–16.00 hod. pro objednané
	Telefon:	556 709 403, 777 735 555
	E-mail:	czp.novyjicin@czp-msk.cz
	Webové stránky:	www.czp-msk.cz

i Bezplatné poradenství je poskytováno v těchto oblastech: sociální dávky, sociální služby, pojištění, pracovní právní vztahy a zaměstnanost, bydlení, rodina a mezilidské vztahy, majetkoprávní vztahy a náhrada škody, finanční a rozpočtová problematika, občansko-soudní řízení, problematika zadlužování občanů, školství a vzdělávání, zdravotní problematika, ochrana spotřebitele, základy práva ČR, právní systém EU, veřejná správa, trestní právo aj.

Odborné sociální poradenství je poskytováno ambulantní formou. Zájemci mohou pracovníky kontaktovat osobně v konzultačních hodinách, telefonicky, dopisem a e-mailem.

Služba odborného sociálního poradenství je poskytována na třech praktických úrovních a zahrnuje:

1. Informace - poskytování přesných informací ústní nebo písemnou formou (informace o platné právní úpravě, sociální síti, posouzení věcné správnosti podávaných dokumentů, kontakty na instituce apod.).
2. Rady - poskytování cílené rady na zakázku uživatele, strategie postupu, rozbor a nabídka možností řešení situace.
3. Aktivní pomoc - praktická pomoc a podpora při psaní dokumentů (návrhy, vyjádření, opravné prostředky a stížnosti na úřady, soudy a další instituce), vyplňování formulářů a vysvětlování obsahu dokumentů.

Šatník Diakonie ČCE - středisko v Ostravě

Kontaktní místo Příbor

Cílová skupina: Osoby v tíživé životní situaci ohrožené sociálním vyloučením.

	Kontaktní místo:	Jičínská 238, 742 58 Příbor
	Telefon:	556 725 359, 737 286 554
	E-mail:	totova@diakonieostrava.cz
	Webové stránky:	ostrava.diakonie.cz

i Diakonie ČCE - středisko v Ostravě pořádá ve městě Příboře každoročně na jaře a na podzim sběr šatstva a obuvi, které občané nepotřebují, a dále je využívá a nabízí osobám ohroženým sociálním vyloučením.

Středisko sociálních služeb města Kopřivnice, p. o.

Azylový dům a noclehárna

Cílová skupina: Osoby (muži i ženy od 18 let), které se ocitly v nepříznivé sociální situaci, jež je spojena se ztrátou bydlení, a mají zájem svou situaci řešit.

📍	Adresa:	Horní III3, 742 21 Kopřivnice
☎	Telefon:	556 812 811
✉	E-mail:	azyl.dum@sssmk.cz
🖱	Webové stránky:	www.sssmk.cz

Renarkon, o. p. s., Terénní program na Novojičínku

Kontaktní místo Kopřivnice a Příbor

Cílová skupina: Osoby ohrožené závislostí nebo závislé na návykových látkách a osoby, které vedou rizikový způsob života nebo jsou tímto způsobem života ohroženy.

📍	Adresa:	Štefánikova II63, 742 21 Kopřivnice
☎	Telefon:	723 946 507, 602 492 871
✉	E-mail:	tpn@renarkon.cz
🖱	Webové stránky:	www.renarkon.cz

i Posláním Terénního programu na Novojičínku je vyhledávat a kontaktovat skrytou populaci uživatelů nealkoholových drog v jejich přirozeném prostředí, minimalizovat rizika spojená se závislostním chováním jak pro samotné uživatele návykových látek, tak pro širší veřejnost. Klientům je poskytován výměnný servis vycházející z principu Harm reduction (snižování škod způsobených užíváním návykových látek), informační servis, poradenství. Základní sociální poradenství nabízí Renarkon, o. p. s., také rodičům a osobám blízkým.

Krizové centrum Ostrava, z. s.

Cílová skupina: Lidé, kteří se ocitli v krizové životní situaci a psychické tísní.

📍	Adresa:	Ruská 94/29, 703 00 Ostrava - Vítkovice
☎	Telefon:	596 110 882, 596 110 883, 732 957 193
✉	E-mail:	krizovecentrum@kriceos.cz
🖱	Webové stránky:	www.kriceos.cz

i Krizové centrum v bezpečném a naslouchajícím prostředí nabízí krizovou intervenci, psychosociální poradenství, krátkodobou psychoterapii, v případě potřeby pobyt na lůžku. Služba je bezplatná, 24 hodin denně, včetně svátků, sobot a nedělí. Je možné přijít bez doporučení a bez objednání.

Rovněž poskytuje terapeutickou práci se zvláště zranitelnými oběťmi trestných činů. Jedná se o dlouhodobou terapeutickou podporu pro dětské oběti trestného činu nebo pro děti zasažené traumatizující událostí. Podpora je určena pro děti ve věku od 5 do 18 let. Do terapie je nutné se objednat telefonicky nebo e-mailem.

NA PREVENCI NENÍ NIKDY POZDĚ

Infarkt myokardu patří mezi závažná kardiovaskulární onemocnění.

Příčinou jeho vzniku je kromě věku a dědičnosti spousta faktorů, které můžeme sami ovlivnit.

Pro prevenci infarktu myokardu jsou důležitá tzv. „life style changes“ tedy úprava životního stylu, abychom udrželi své srdce zdravé. Za vznikem infarktu myokardu stojí ischemická choroba srdeční. Nejčastější příčinou ischemické choroby srdeční je ateroskleróza, tzv. „kornatění srdečních tepen“. Jedná se o proces, kdy se v cévách ukládají tukové pláty. Tep-

ny se zužují a do srdce neproudí tolik kyslíku, kolik potřebuje. Když se tepna uzavře úplně, dochází k infarktu myokardu.

Abychom věděli, jak můžeme infarktu předcházet, je třeba poznat faktory, které se na jeho vzniku podílejí. Tyto faktory jsou dvojího typu.

1 První skupinu tvoří věk, pohlaví a genetické dispozice - okolnosti, které nemůžeme nijak ovlivnit. Infarkt myokardu častěji postihuje muže a osoby starší 50 let, nicméně stále více se týká i mladších. Pokud se některá z kardiovaskulárních chorob vyskytla ve vaší rodině, nemusí to přímo znamenat, že postihne i vás. Je to ale ještě vážnější důvod, proč se snažit infarktu, a nemocem srdce obecně, předcházet.

2 Druhou skupinou faktorů jsou ty ovlivnitelné. Patří mezi ně **vysoký krevní tlak**, který přispívá ke vzniku aterosklerózy. Úzce souvisí s nadváhou a neoptimální stravou. Nesprávný jídelníček s vysokým obsahem tuků zvyšuje cholesterol v krvi a ten je rizikovým faktorem ucpávání tepen a následného infarktu. Vznik aterosklerózy ovlivňuje také kouření, a to jak aktivní, tak pasivní. V druhém případě sice nevzniká závislost na nikotinu, ale dochází ke vdechování stejných škodlivých látek. Negativně přispívá i nadměrná konzumace alkoholu.

Dělení prevence:

- **Primární prevence** (předcházíme tomu, aby k infarktu vůbec někdy došlo).

- **Sekundární prevence** (týká se pacientů, kteří již infarkt prodělali a užívají již léky na snížení krevního tlaku, cholesterolu, srážlivosti krve nebo na snížení srdeční frekvence).

U obou typů se můžeme zaměřit na ovlivnitelné faktory:

1 Zařaďte do svého života pravidelnou fyzickou aktivitu (nejlépe 30 minut 5x týdně). Pravidelným cvičením dochází k redukci váhy i krevního tlaku. Sport je vhodný i v případě, že nemáte nadváhu ani vysoký tlak. Posilujete jím totiž své srdce, zvyšujete imunitu, děláte prevenci i před onkologickým onemocněním.

2 Ve stravě omezte množství tuku a množství soli. Příliš mnoho tuku ve stravě zvyšuje cholesterol, nadměrné solení zvyšuje krevní tlak. Vybírejte si libové maso, nízkotučné mléčné výrobky, dbejte na dostatečné množství ovoce a zeleniny

3 Přestaňte kouřit a nepobývejte v zakouřených místnostech. Skončení s kouřením je nejvýznamnějším faktorem sekundární prevence – nic nedokáže dalšímu infarktu předcházet tak dobře, jako když se pacienti zbaví závislosti na cigaretách.

4 Alkohol pijte s mírou. Mírná konzumace vína může být prevencí před výskytem srdečních chorob, zatímco nárazové pití může vést k infarktu myokardu.

5 Dělejte často to, co máte rádi. 😊

NECHŤ STRAVA JE TVOJÍ MEDICÍNOU

Složení stravy má zásadní význam v kterémkoliv období života. Čím je ovšem člověk starší, tím paradoxně kvalitnější musí být výživa. V drtivé většině případů je způsob stravování starších lidí nevhodný, i když v jiném směru než u mladé a střední generace. Je zcela běžné, že jídelníček mnoha z nich zahrnuje několik málo oblíbených jídel, které střídají pořád dokola. To vede především k nedostatku základních živin v jejich těle a způsobuje dlouhodobou nutriční podvýživu. Podle mnohých průzkumů je v praxi základem výživy současného českého seniora bílý rohlík, salám, šunka, párky, paštika, sem tam kousek rajčete či nakládané okurky, v hlavních jídlech pak dominují smetanové omáčky, řízky či sekaná. Z nápojů u nich jednoznačně vede černá káva, ideálně pořádný turek, ke které ovšem nesmí chybět oplatky, nejlépe s nějakou dobrou náplní.

Možná si řeknete, co je na tom špatně? Vlastně úplně všechno... To, co vkládáme do úst, tvoří palivo pro správný chod celého našeho organismu. Pro všechny věkové kategorie pak platí tyto jednoduché rovnice:

SPRÁVNÉ „PALIVO“ = ZDRAVÉ A DOBŘE VYLADĚNÉ TĚLO I MYSL

ŠPATNÉ „PALIVO“ = ZVÝŠENÁ NEMOCNOST, ÚBYTEK ENERGIE I NÁLADY

Obecně lze říct, že ŠPATNÉ PALIVO tvoří vysoce průmyslově zpracované potraviny, jako uzeniny a konzervované potraviny, hotová jídla s dlouhou dobou trvanlivosti, potraviny obsahující aditiva a barviva, veškeré průmyslově vyrobené sladkosti, potraviny z bílé mouky a mastné sladké pečivo typu kobliha nebo croissant.

DOBŘÉ PALIVO naopak tvoří pokrmy připravené ze základních přirozených potravin, což lze zjednodušeně popsat jako to, co někde vyrostlo (ovoce, zelenina, obiloviny, luštěniny, koření a byliny), a to, co někde někdy mělo rodiče (čerstvé maso ze zvířat a produkty ze zvířat zpracované šetrným způsobem).

Každá jednotlivá potravina a způsob její přípravy má významný vliv na celou řadu důležitých pochodů v našem těle. Díky správnému výběru potravin a jejich zdravé úpravě bez smažení a dlouhodobého vystavování vysokým teplotám, kdy dochází ke znehodnocování mnoha živin, můžeme dokonce velmi výrazně pozitivně ovlivnit vlastní imunitu, která je pak mnohem odolnější vůči různým infekcím a vnějším patogenům. A to už určitě v dnešní pandemické době stojí za pozornost.

V průběhu stárnutí se snižuje nutný příjem energie, což je důsledkem postupného ubývání svalové hmoty. Svalová tkáň je totiž největším konzumentem energie. Také se mění nebo zhoršuje funkceschop-

nost orgánů souvisejících se zpracováním potravy. Navzdory téměř vždy nadbytečnému příjmu energie trpí většina starších lidí skrytou podvýživou.

1 Tělo seniora potřebuje v první řadě dostat odpovídající množství bílkovin. Potraviny s největším množstvím bílkovin je nejlepší konzumovat v poledne, v době oběda, kdy je tělo také nejlépe zpracuje. Mezi kvalitní a doporučené druhy bílkovin patří především vejce, bílá masa, neochucené mléčné výrobky (jogurty, kefíry, netučné čerstvé sýry) a v případě dobré snášenlivosti i luštěniny. Díky dostatku bílkovin v těle se nám organismus celkově rychleji regeneruje, což lze sledovat např. i při rychlejší hojení ran.

2 U sacharidových potravin by měly dostat přednost ty, které se pomaleji tráví, takže člověk zasytí na delší dobu. Jsou to celozrnné potraviny a kváskové pečivo, nerozvařené těstoviny ze semolínové mouky, rýže natural, brambory vařené ve slupce, krátce tepelně zpracovaná zelenina a některé druhy ovoce.

3 Co se tuků týče, tak ty je dobré ve stravě seniora celkově omezovat. Přednost dáme jednoznačně za studena lisovaným olejem, jako je panenský olivový nebo lněný (ten vždy uchovávat v lednici, protože velmi snadno žlukne) jako výborné a zdravé dochucovaadlo nejen do salátů, ale také do polévek

či pomazánek. Smažené pokrmy by měl ten, komu skutečně záleží na jeho zdraví, zcela z jídelníčku vyřadit. Pokud je třeba krátce restovat či dusit, je vhodné použít takové tuky, které mají vysoký bod zakouření a tak snadno se nepřepalují (řepkový olej nebo olivový olej z pokrutin). Ztuženým pokrmovým tukům je dobré se vyhýbat obloukem a použít místo nich raději máslo nebo sádlo. I s těmi by se však v kuchyni seniora mělo šetřit a převažovat by měly tuky rostlinné nad živočišnými.

4 Nedostatečnou složkou stravy dnešního seniora je pak vláknina, která zajišťuje optimální funkci střev. Nachází se především v zelenině a ovoci a také v celozrnných obilninách.

5 Nedílnou součástí zdravé stravy je pak dostatečný pitný režim. Potřeba množství tekutin za den je individuální a stanovuje se podle věku, fyzické aktivity, teploty okolního prostředí a taky stavu a kondice ledvin a srdce. Absolutně nejlepším nápojem je vždy čistá neperlivá voda (možno ochutit čerstvou šťávou z citronu nebo lístky meduňky nebo máty), čerstvě lisované ovocné šťávy (nikoliv krabicové džusy) nebo neslazené bylinkové čaje. Kvalitní káva může tomu, kdo má zdravé srdce, žlučník a játra, být prospěšná, ale pouze tehdy, pokud je ve formě presa (bez lógru), je bez mléka a bez cukru a není jí moc (max. 2 šálky denně).

O jaké málo používané potraviny by měl tedy český senior obohatit svůj jídelní repertoár, aby si zlepšil svoji imunitu i zdraví?



Z bílkovinných potravin jsou to zejména ryby, méně používané druhy luštěnin, jako červená čočka, fazole mungo, prospěšná bude i častější konzumace bílých neochucených polotučných jogurtů (lze dochutit lžičkou medu nebo čerstvým rozmixovaným ovocem) nebo používání tvarohu do jednoduchých pomazánek s čerstvými bylinkami.

Co se netradičních sacharidových příloh týče, tak vynikající k masům i zelenině je vařená pohanka kroupa, pečený sladký brambor (batát), kukuřičná polenta nebo vařená quinoa, do sladkých pokrmů jsou pak skvělé jáhly.

Pokud dovolí dostatečně funkční chrup, tak velmi výživnými potravinami jsou v neposlední řadě i semena a oříšky. Mák (vysoký obsah vápníku), dýňová semínka (vysoký obsah zinku), nepražené a nesolené arašídy (vysoký obsah bílkovin) a loupaná lněná nebo sezamová

semínka mohou svojí chutí zpestřit a ozvláštňit mnoho běžných pokrmů.

Sušené mořské řasy Nori se pak báječně hodí jako závěrečný posyp do mnoha druhů zeleninových polévek.

Pokud to shrneme, tak strava seniorů by měla být především pravidelná, pestrá a velikost porcí by měla být spíš menší. Adekvátní porci pro sebe si může určit každý sám, dle velikosti své ruky. Plátek masa by měl být tak velký jako otevřená dlaň, porce přílohy či zeleniny by měla být velká jako ruka sevřená v pěst. S přihlédnutím ke konkrétnímu zdravotnímu stavu daného jedince platí, že důležité je to, co jíte „každý den“. Pokud si sem tam dovolíte nějaký drobný stravovací prohřešek, tak se tím nestresujte, protože psychická pohoda je v životě stejně důležitá jako správná výživa.

Tento příspěvek doplněný o následující recepty připravil sociální podnik Družstva VIKTORINA LOCA, který v pracovní dny připravuje obědové menu z kvalitních surovin pěstovaných šetrným způsobem k přírodě. Denní bistro se nachází na náměstí naproti radnici. Otevřeno je od 10 do 15 hodin. V nabídce je i možnost rozvozu obědů.

Hana Švecová, Družstvo VIKTORINA LOCA, a Petra Bergrová, poradkyně pro výživu



Recept na krůtí soté s jáhlovo-batátovou kaší

Krůtí soté se zeleninou: 400 g krůtího prsa / cibule / stroužek česneku / 2 mrkve / petržel / kousek pórku (asi 10 cm) / malá cuketa / máslo nebo olej / tymián / sůl / polévková lžíce škrobu

Krůtí prso nakrájíme na nudličky. Očištěnou mrkev a petržel nakrájíme na tenké nudličky nebo kostky. Nadrobno nakrájíme cibuli a česnek. Pórek a cuketu nakrájíme na menší kousky. V hrnci rozpustíme máslo nebo rozeřijeme olej. Přidáme mrkev a petržel, na středním plameni restujeme cca 5 minut do měkka. Přidáme cibuli a česnek a po minutce i krůtí maso. Vše restujeme cca 3 minuty. V hrníčku rozpustíme lžici škrobu v troše vody. Nalijeme do směsi zeleniny a masa. Přidáme tymián. Zvlášť na pánvi orestujeme cuketu a pórek. Až bude zelenina orestovaná, přidáme ji do hrnce s masem a ostatní zeleninou. Dochutíme solí a vaříme asi 5 minut.



Příloha: batát (asi 250 g) / cibule / hrnek jáhel / sůl a olej

Jáhly propláchneme ve studené vodě a spaříme vroucí vodou. Poté jáhly uvaříme v poměru 1 díl jáhel na 2,5 dílu vody. Jáhly se zalijí uvedeným množstvím studené vody, přiklopí pokličkou a během vaření již nemíchají. Na mírném ohni vaříme do změknutí, asi 20 minut. Batáty oloupeme a dáme vařit do deci mírně osolené vody. Vaříme asi 10 minut do změknutí. Na oleji orestujeme cibulku, kterou osolíme. Uvařené batáty smícháme s jáhlami a rozmixujeme (nebo jenom rozmačkáme). Přidáme osmaženou cibulku. Můžeme dochutit trochou umeocta (pozor, je slaný!), aby kaše nebyla moc sladká.



Muffiny z červené řepy

Ingredience: 250 g upečené nebo uvařené červené řepy / 60 g rozinek namočených v rumu (nemusí být) 40 g chia semínek nebo 1 vejce / 200 g cukru / 170 ml oleje / 170 g celozrnné mouky / 2 lžičky prášku do pečiva / 60 g kakaa / mletá skořice

Červenou řepu nakrájíme na menší kousky a rozmixujeme s rozinkami. Chia semínka nahrazují ve veganské variantě vejce. Namočíme je do 10 polévkových lžic studené vody a necháme chvíli nabobtnat, až se udělá rosol. V jedné míse smícháme tekuté suroviny. To je rozmixovanou červenou řepu s rozinkami, rosol z chia semínek (nebo celé vejce) a olej. Ve druhé míse smícháme pevné suroviny. To je mouku, cukr, prášek do pečiva a kakao. Pak dáme obě směsi dohromady a dobře promícháme. Těstem naplníme formičky na muffiny. Povrch jemně posypeme směsí z cukru krupice s trochou mleté skořice. Pečeme v předehřáté troubě na 180 stupňů po dobu cca 25 minut. Necháme vychladnout.

PŘÍBOR - HISTORICKÉ MĚSTO V PROCHÁZKÁCH



Město Příbor - konkrétně odbor kultury, školství sportu a cestovního ruchu zařadil mezi své aktivity komentované procházky městem Příborem. Konají se od dubna do října vždy první a třetí sobotu v měsíci. Jen výjimečně to může být jinak. Jednou je tématem barokní Příbor, podruhé městská památková rezervace se všemi kostely a kostelíky nebo také Příbor v pověstech, Příbor a starý hřbitov a tak dále. V roce 2021 byla jedna procházka zaměřena na novinky týkající se domů v Příboře a další na geologii. Je z čeho vybírat. Procházky jsou pro každého, tedy - pro malé, mladé i starší, pro lehce pohyblivé i hůř chodící. Stačí si vybrat z nabídky. Často se začíná u perly našeho města - u piaristického kláštera. Hovoří se o historii, ale také o současnosti.

Naproti klášteru je další skvost Příbora - kostel sv. Valentina. Jdete-li na procházku s pověstmi - už tady se dovíte, jak vznikl název města Příbora. Jdete-li na procházku památkovou rezervací, kostel si prohlédnete i uvnitř.



Pokračujete kolem bývalé lékárny šesti generací lékárníků Pokorných až k rodnému domu Sigmunda Freuda. V domě č. 117 se Sigmund Freud narodil, ale s největší pravděpodobností zde s rodiči dlouho nebydlel... Vypadá to, že - než s rodiči přesídlil do Vídně ve třech letech svého věku - bydlel s nimi ještě v jiném domě v Příboře. Dozvíte se na procházce. Také se dozvíte, jak to bylo v roce 2006 s měděnou pohovkou, která k domku neodmyslitelně patří.



Od domu č. 117 směr centrum projdete kolem bývalé pekárny se zajímavou historií a kolem sochy sv. Jana Nepomuckého. K ní se pojí zajímavá pověst. Originál sochy je uložen v kostele sv. Kříže.

Následuje malebná ulička Řehoře Volného, kde popustíte-li uzdu své fantazie a odmyslíte-li si popelnice u domů, jste v jiném světě... Pohádkovém.

Farní kostel Narození Panny Marie s 54metrovou věží sám o sobě je kouzelná stavba. Navíc jeho okolí s křížovou cestou láká k přemýšlení i rozjímání...

Odtud je to pár metrů na náměstí... Vidíte renesanci, secesi, funkcionalismus... Tomu všemu vévodí renovované sousoší Panny Marie s Ježíškem a sochy sv. Rocha a sv. Floriána.



Procházka městem může skončit v zahradách kláštera, což je opravdu jen na skok z náměstí. Nebo můžete jít dál - na návrší se starým hřbitovem a kostelem sv. Františka.

Možností je ještě více. Vyberte si některou z procházek a poznejte Příbor jinak než jen při nákupech a cestě za povinnostmi. Průvodci - průvodkyně i organizátoři se na vás těší!

**Informace najdete průběžně na webech
www.pribor.eu, www.televize-pribor.cz,
v Měsíčníku, v rozhlase i v aplikaci
Mobilní rozhlas.**

Foto s pohovkou: Rudolf Jarnot; Foto s kostýmy: Jaromír Kavan; Další foto: Irena Nedomová

Irena Nedomová, kronikářka města Příbora

KAM NA VÝLET V OKOLÍ PŘÍBORA?

Přijměte prosím pár návrhů na hezké výlety v okolí Příbora. Letmo zmíním dva cíle, které již každý má zažité a které každého napadnou na prvním místě: Štramberk a Hukvaldy. Snad jen připomenu, že po dlouhotrvající snaze se teprve před třemi lety podařilo dosáhnout toho, že nás autobusová linka 639 může zavézt na Hukvaldy i o víkendu (odjezdy v 8:30 a v 16:00). Nebudu se o těchto oblíbených cílech rozepisovat, chci uvést patero možností méně známých cest. S ohledem na povahu tohoto časopisu budu dávat přednost kratším trasám v rozsahu 5–15 km, které jsou v dosahu veřejné dopravy.

I

Myslíkovské Lurdy, křížová cesta Kozlovice

Toto nádherné místo je pohříchu poměrně neznámé, což zřejmě souvisí s poněkud horší dostupností. Výchozím bodem výletu je zastávka u čerpací stanice v Kozlovicích – Měrkovicích, kde je také hostinec Ve Dvoře. Kolem areálu Na Mlýně (kde se dá i poobědvat) se dostanete k červené značce, která od areálu stoupá místy i poměrně prudce směrem ke Kubánkovu. Během stoupaní hlídejte cestičky odbočující vlevo, abyste neminuli Myslíkovské Lurdy, které jsou na opačné straně údolíčka než červená značka. Jde o kapličku vytesanou ve skále nad potůčkem, nad ní se tyčí dřevěná zvonička. Uvnitř kapličky stojí Panna Marie Lurdská, před ní klečí svatá Bernadetta. Myslíkovské Lurdy vznikly v roce 1946 zásluhou Jana Bělunka, jenž tímto způsobem vyjádřil vděčnost za přežití leteckého náletu na Ostravu za 2. světové války.



Myslíkovské Lurdy

Od kapličky lze kolem pramene vyvěrajícího u potoka přejít zpět na červenou značku a vzápětí uhnout pro změnu vpravo, kde se před vámi otevře nádherná Myslíkovská vyhlídka směrem na Palkovice.



Myslíkovská vyhlídka

Nad ní odbočte doleva na polní cestu, na které budou pro změnu vyhlídky směrem na Hukvaldy. Lesní cestou (je lépe mít s sebou mapu v chytrém telefonu s určováním vlastní polohy) lze sejít zpět k areálu Na Mlýně, kde je nutno přejít silnici a pokračovat po červeném okruhu opačným směrem. Zde začíná kozlovická křížová cesta, postavená a vysvěcená roku 2006. Nad ní se nachází funkční zvonička s výhledem na Kozlovice a Ondřejník.



Kozlovická křížová cesta

Pokud byste chtěli využít autobusu, doporučuji přijet odpoledne linkami 639 a 372 na zastávku Kozlovice, Rybí, odkud lze přes Myslíkovské Lurdy

a kozlovickou křížovou cestu pokračovat do Mnišího nebo přes oboru na Hukvaldy, odkud se přece jen odjíždí do Příbora snadněji (délka pěší trasy 7,7 km).



Zdroj: Mapy.cz

II Studánky pod Puntíkem

Studánková trasa pod Puntíkem je unikátní neobvyklou hustotou studánek a pramenů, se kterými se zde setkáváte na každém kroku. Celý svah stoupající vzhůru z Žiliny u Nového Jičína směrem ke kopcům Puntík a Kocmínek je poset různými prameny, které byly zčásti obnoveny počátkem 21. století. Zatímco Mariánská studánka byla obnovena především z prostředků města Nového Jičína, obnova všech následujících byla už jen záležitostí malé skupinky kolem Klubu rodáků.

Studánková trasa začíná v Žilině u Nového Jičína a stoupá prudce vzhůru do svahu Kocmínka. Terén je zde poněkud náročnější a nedoporučuji chtít trasu absolvovat za mokra. Trasa je značena modrými šipkami, ale nepočítejte s tak velkou hustotou, jako když trasu značí Klub českých turistů. Doporučuji proto řídit se na tomto výletu pomocí mapové aplikace v mobilu. Podrobnosti naleznete v článku Studánkovou trasou na www.klubrodaku.cz.

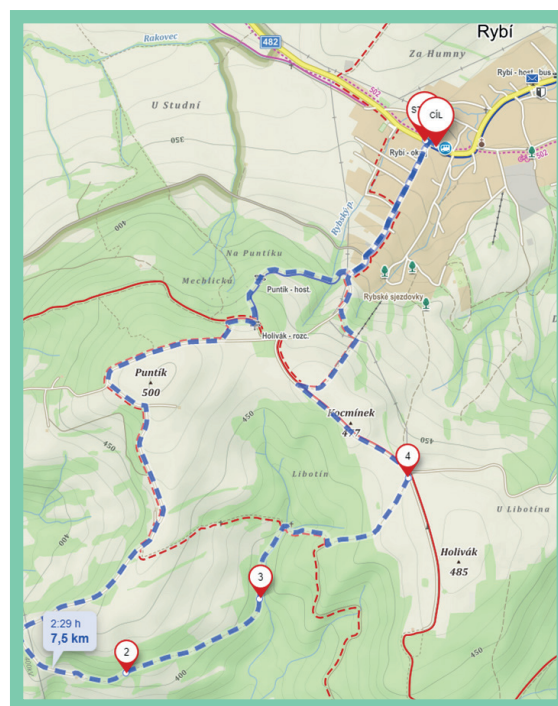
Dostupnost je lepší autem, ale lze i autobusem s přestupem v Novém Jičíně. V obou případech doporučuji začít cestu jednou ze tří žilinských linek ze zastávky Střední zemědělská škola na zastávku U partyzána. Alternativně lze část studánkové trasy absolvovat i při cestě z Rybího na Puntík, která měří 7,5 km.



Studánková trasa zahrnuje nejméně 11 studánek a pramenů upravených tak, aby se z nich výletníci mohli napít.



Studánková trasa je značena modrými šipkami. Doporučuji ovšem nespolehat se pouze na toto značení.



Vlastní Studánková trasa vede z Žiliny, většinu studánek můžete vidět i na této alternativní trase vedené z Rybího.

Zdroj: Mapy.cz

III Černý les u Štramberka

Jde o nejméně náročný z navrhovaných výletů. Stačí dojet vlakem do Štramberka a vydat se vzhůru opačným směrem než do města. Černý les je mimořádným místem z hlediska výskytu rostlin tzv. karpatského jarního aspektu. Trefíte-li tu správnou dobu (zpravidla v první půli dubna), naleznete zde v jednom lese až 25 druhů jarních rostlin v květu. Mnoho z nich najdete i v lesích okolo Příboru (ovšem rozhodně ne tak blízko sebe), ale jiné se na našem katastru nevyskytují vůbec nebo jen velmi ojediněle. Lesem vede mnoho rozmanitých cestiček, trasu si lze prodloužit přechodem přes „alko-cestu“ směřující do Lichnova a návratem do Štramberka lesem na okraji Červeného kamene.



Kyčelnice žláznatá tvoří v Černém lese nádherné fialově-zelené koberce.



Pro cestu do Černého lesa nepotřebujete mapku, ostatně žádná mapa nezachycuje spleť cestiček, kterými jej lze projít. Mapka pouze ukazuje, kde Černý les stojí. Zdroj: Mapy.cz

IV Fojtovy vrchy nad Sklenovem



Pohled z Vrchů na, Hukvaldy a Ondřejník (pozdní podzim)

Fojtovy vrchy poskytují panoramatický rozhled všemi směry: k Příboru, na Frýdecko-Místecko, na Palkovské hůrky i na Hukvaldy, Ondřejník a Lysou horu. Výlet lze zahájit u Hostince Na Zastávce (též U Štamgastů) v Dolním Sklenově, který nabízí své vlastní Hukvaldské pivo – je dobré, doporučuji. Odtud lze vystoupat po naučné značce na Vrchy do výšky 425 m n. m., kde najdete kromě zmíněných výhledů také funkční zvoníčku a místo k posezení. Pokračovat lze buď do Hájova na autobus linky 640 (celkem 2,5 km), nebo po značce na okresní silnici a dále po modré až do Příboru (7,5 km).

Dopravní dostupnost je poměrně dobrá, a to buď přímo linkou 639, nebo s přestupem v Rychalticích, pod mostem (ovšem v roce 2022 je zde plánována dlouhodobá objížďka).



Pohled z Fojtových vrchů směrem k Příboru

V Josefův dub u Sedlnic

Na závěr jsem si nechal organizačně nejjednodušší procházku. Stačí sednout na vlak směr Studénka a vystoupit v Sedlnicích. Odtud lze snadno hezkou cestou dojít zpět do Příbora. Cesta k Sokolovně měří 6 km.

Od zastávky Sedlnice stoupáme zpět k Příboru po návrší, ze kterého jsou nádherné výhledy do Poodří. Ještě před nejvyšším bodem nepřehlédněte odbočku k lesíku vlevo. Cestu lemuje nedávno vysazená alej ovocných stromů – trojřadá Alej Ceny Miroslava Moravce. Alej vás zavede k obnovenému domku, kde najdete např. přístřešek, kde si můžete odpočinout, posvačit nebo počíst něco z volně přístupné knihovničky. Hned na začátku lesíka roste dub, podle kterého má celý tento pěkný areál název U Josefova dubu. Pod tímto památným stromem prokazatelně sedával německý romantický básník Josef Eichendorff (1788-1857).

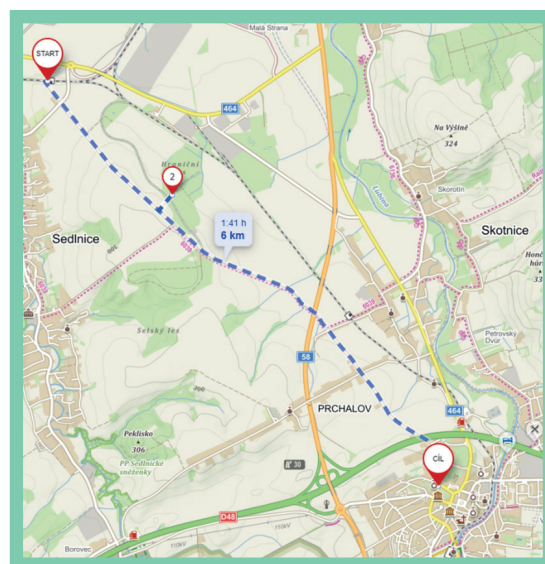


Výroční alej Ceny Miroslava Moravce

Po návratu na komunikaci vedoucí po návrší projdete kolem bývalého muničního skladu a otevře se vám výhled na Palkovické hůrky a Hukvaldy směrem ke Skotnici. Skotnici samu však nespátříte – brání tomu nově postavený obchvat. Pod ním projdete do obce a přes Prchalov se vrátíte do Příbora. Cesta na ilustrační fotografii byla dlouho dobitá a posléze „vyspravena“ kamením takového typu, že se stala pro jízdu na kole i pro pěší chůzi téměř nepoužitelnou. V tomto směru nám velmi pomohla stavba obchvatu, protože právě tuto cestu využívala auta stavby a zhotovitel byl povinen ji opravit – výsledek je výrazně lepší než to, co zde bylo před stavbou. Komunikace nyní konečně může sloužit i jako cyklostezka.



*Sestup ke Skotnici
(pohled na nově zbudovaný obchvat Skotnice)*



Zdroj: Mapy.cz

Tak to by bylo pár tipů na kratší, přesto zajímavé výlety v okruhu deseti kilometrů od Příbora. Chcete-li vyrazit někam dál, doporučuji zajet nově zavedenou linkou autobusu 927 do Hranic a vlakem nebo autobusem pokračovat do Teplic nad Bečvou. Prozkoumejte Zbrašovské aragonitové jeskyně, napijte se z Gallašova pramene, navštivte Hranickou propast, Vyhliďku U Sv. Jana, zříceninu Svrčov a přes centrum Hranic (židovský hřbitov, synagoga, pranýř na Pernštejnském náměstí, zámek se zámeckou zahradou) dojdete zpět na autobusové nádraží, odkud se opět vrátíte některým z odpoledních či večerních spojů linky 927. Trasa má cca 8 km.

Máme štěstí, že bydlíme na přechodu dvou nádherných typů krajiny, podbeskydské pahorkatiny a nížiny v Poodří. Díky tomu je okolí Příbora pestré a nabízí mnoho krásného k vidění. Budu rád, když si z této nabídky vyberete a případně mi i dáte vědět, jak se vám výlet líbil.

Mgr. Pavel Netušil, místostarosta

PROČ DO KNIHOVNY? ABY BYL MOZEK V KONDICI!

Městská knihovna Příbor se nachází v 1. patře piaristického kláštera na ulici Lidické. Pro čtenáře je k dispozici také výtah.

Knihovna nabízí literaturu i kulturní akce pro všechny věkové kategorie, nejmenšími dětmi počínaje a seniory konče. Knihovnu využívá řada starších občanů. Ale jistě jsou lidé, kteří o knihovně nevědí, nevyužívají jejích služeb, nechtou nebo si třeba kupují knihy sami. Právě vás bych do knihovny ráda pozvala. Protože ceny knih jsou dnes poměrně vysoké, určitě se vyplatí uhradit registrační poplatek ve výši 120 Kč za rok a pak už je možné půjčovat si knihy, časopisy, audioknihy, e-knihy nebo si jen přijít přečíst noviny. Někteří čtenáři si knihy nemohou či neumí vybrat nebo jen nechtějí v půjčovně trávit delší dobu, a tak není problém nechat výběr na nás knihovnicích. Knihy je také možné si objednat předem telefonicky a pak si je v knihovně pouze vyzvednout.

Nabízíme aktuální knižní fond s řadou novinek. Každý rok nakoupíme okolo tisíce knih a k dispozici jsou také oblíbené časopisy, jako např. Týdeník Květy, Vlasta, Tina, Bydlení, Epoque, Příroda, Živá historie, časopisy pro šikovné ruce - Burda, Tvoříme s láskou, Kreativ, Rozmarýna a dále časopisy o cestování, zdravém životním stylu a mnoho dalších.



K návštěvě není nutné být registrovaným čtenářem. Ve zdejších příjemných prostorách můžete posedět s přáteli nebo přivést vnoučata a využít dětský koutek. Můžete zde bezplatně používat internet.

Knihovna nabízí široké veřejnosti celou řadu kulturních akcí, zejména setkání se spisovateli, cestovatelské besedy, přednášky o zdraví a dalších tématech. V září to byla například beseda a autogramiáda s naší nejčtenější spisovatelkou Alenou Mornštajnovou, au-

torkou knih Hana, Tiché roky a Listopád. Následovala přednáška spisovatele a záhadologa Arnošta Vašíčka, autora seriálů Strážce duší, Ztracená brána, Ďáblová lest a dokumentárního seriálu České tajemno.



V knihovně mohou rodiče svým dětem půjčovat také hračky a společenské a vzdělávací hry. Hry ale nejsou jen doménou dětí, ale mnohé z nich jsou určeny i pro dospělé. Také Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging doporučuje využívat paměťové hry pro udržení paměti do vysokého věku. Právě pro seniory jsou vhodné hry Cortex, ve kterých si procvičí logické myšlení, paměť, postřeh a také schopnost rozeznávat předměty podle hmatu. Nejen dětem jsou určeny tzv. Brain Boxy – krabičky s kartičkami, které potrápí paměť a pozornost. K udržení mozkových funkcí do vysokého věku je zapotřebí soustavného trénování mozku a hlavně zařazování nezvyklých aktivit. Tím se myslí to, že třeba křížovky a sudoku jsou pro náš mozek výborné, ale pokud mu nepřipravíme nějakou změnu, může i při těchto aktivitách „lenivět“. Mozek potřebuje pestrý program, setkávání s lidmi, přednášky na zajímavá témata, četbu, procházky na jiná místa než obvykle nebo třeba jen prohodit vidličky a nože v příborníku nebo vyzkoušet si některé činnosti poslepu. Doporučujeme knihy **Dva týdny pro mladší mozek, Knižka pro vzpomínání a procvičování paměti, Jak trénovat mozek, Trénink paměti.**

Na závěr bych ještě ráda pozvala ženy na Dámský klub. Pokud nám to epidemiologická situace dovolí, bude opět probíhat vždy jednou měsíčně. Tento klub je otevřený ženám a dívkám každého věku. Vyzkoušíme si zde různé ruční práce, povíme si o zajímavých tématech, popovídáme si a budeme rády, když ostatní naučíte nějakou ruční práci nebo výtvarnou techniku, která vás těší.

CO SE U NÁS ČTE?

Čtenářský vkus je nevyzpytatelný a oblíbenost autorů se poměrně rychle mění. Ale takřka každý čtenář má svůj oblíbený žánr. Významnou roli při výběru knih hraje také národnost autora, velikost písma knihy, atraktivita obalu, ale to nejdůležitější je osobní doporučení. Ať už se jedná o rodinné příslušníky, známé, paní ve frontě nebo knihovnici ...

A co se u nás čte nejvíce? Jednoznačně vedou čeští spisovatelé. Všechny skvělé romány Aleny Mornštajnové, Patrika Hartla, u kterých se nasmějeme, nebo výborné detektivky Petra Býma, Nadi Horákové a Michaely Klevisové. V poslední době se čte také románová kronika Karin

Lednické Šikmý kostel. V řadách našich čtenářů jsou milovníci historických detektivek a věrní fanoušci Vlastimila Vondrušky a Jana Bauera. V našich statistikách je vidět, že česká literatura je nám blízká. Neméně oblíbené jsou slovenské autorky současných románů jako Táňa Keleová-Vasilková a Katarína Gillerová.

Ze zahraničních spisovatelů jsou vyhledávání tvůrci detektivek jako Robert Bryndza, Jo Nesbo, Shari Lapena nebo autorky románů Jojo Moyes, Leila Meacham a celá řada dalších. Čtou se rodinné ságy, thrillery, romance i erotická literatura. Půjčují se také životopisy, válečná literatura, cestovní průvodce, knihy o ručních pracích či kuchařky. Vybere si snad každý.

Silvie Bahnerová, vedoucí Městské knihovny Příbor

Muzeum v Příboře a jeho návštěvníci

Jednou z významných návštěvnických skupin v příborské pobočce Muzea Novojičínska jsou senioři. Určit počet seniorů ve statistikách návštěvnosti lze snadno, protože mají v muzeu nárok na zvýhodněné vstupné. Přicházejí k nám do muzea jako jednotlivci nebo v rámci skupinových zájezdů pořádaných různými spolky, domovy či kluby seniorů a také absolvují prohlídky v menší skupince většinou s rodinou, kamarády a vnoučaty.



Řada muzejních výstav vychází z témat, která jsou seniorům blízká a vybízí je tak aktivně strávit volný čas. Prohlídka muzea pro ně není fyzicky náročná a piaristický klášter lze navštívit za každého počasí. Snažíme se při prohlídkách o individuální přístup, senioři si mohou zvolit vlastní tempo prohlídky a také čas, který jí věnují.

Senioři do příborského muzea přicházejí nejen na výstavy, ale také na pravidelné pořady, které nabízíme. Jen pro připomenutí některých z nich je to prezentace cenné sbírky starých tisků s názvem Čtení z piaristické knihovny či čtení z autentických vzpomínek na starý Příbor. V období Vánoc pak Setkání betlemářů a Adventní podvečer.

Přímo pro seniory nabízíme příborskou Muzejní školu pro seniory, kterou pořádají Muzeum Novojičínska a město Příbor od roku 2011. Zveme k nám renomované odborníky a vědecké pracovníky z muzejních institucí i akademických pracovišť. Díky tomu se mohou senioři zúčastnit přednášek z rozličných vědních oborů. Studenti Muzejní školy jsou různého věku, spojuje je snaha prohlubovat si své znalosti a dovídat se něco nového, ale také lidská potřeba po společnosti a kolektivu. V Muzejní škole si studenti mohou popovídat se svými známými a také se setkávat s novými lidmi s podobnými zájmy.

Jedním z cílů našeho muzea je budování návštěvnické základny. Návštěvník, kterého návštěva muzea obohatila či inspirovala a podnítila k zamyšlení, je pro nás nesmírně důležitý. Pokud se podaří navázat vztah mezi muzeem a návštěvníkem, je pak takto zainteresovaný návštěvník otevřený také pro spolupráci s muzeem. To nám pomáhá například při našich výzkumech a také při získávání informací a předmětů do muzejních sbírek. Pokud prostřednictvím výzvy hledáme například určité věci na výstavu a do muzea, ozývají se nám jako první příznivci Centra tradičních technologií. Dělí se s námi tak o své příběhy a „poklady“.

Krásně se to ukázalo například při přípravě výstavy a následně i knihy Vyrobeno v Tatře, ale tatrovka to není! Lidé do muzea přinášeli předměty, které se kdysi v Tatře načerno vyráběly a které měli doma. Nebo u výzkumu a sběru obuvi pletené na formě tzv. makovníků. Senioři z Muzejní školy se také podílejí na budování paměťového archivu Příbora, který tvoří z velké části jejich osobní vzpomínky. Například jak jako děti trávili Vánoce a Velikonoce nebo jaké byly jejich první dojmy související s jejich příchodem do Příbora.

Centrum tradičních technologií vítá své návštěvníky, připravujeme pro ně nejen výstavy a různé pořady, ale také další prezentační aktivity. Vytváříme pro společnost kulturní hodnoty a věříme, že jsme pro seniory, kteří do příborské pobočky Muzea Novojičínska přicházejí, zajímavě a hodnotně prožitým zastavením. Jsme tu pro ně, ale senioři jsou také důležití pro nás. V Příboře jsme si vytvořili vazby, které svou podstatou naplňují potřeby současné společnosti a vytvořili tak místo v kulturním životě města. Řada našich projektů je navázána a realizována společně s městem Příborem.



Chtěli bychom poděkovat všem našim příznivcům za jejich podporu a vlídná slova. Je pro mne a mé kolegy vždy radost, když seniory potkáme i mimo muzeum a ti nás zastaví „na slovíčko“ a většinou se ptají na to, co je v muzeu nového, co chystáme a co se jim při poslední návštěvě muzea líbilo. Věříme, že naše činnost v Příboře bude pokračovat i dále.

Mgr. Monika Chromečková,
Centrum tradičních technologií Příbor – Muzeum Novojičínska, p. o.

Experimentárium aneb Muzeum s praxí

Součástí Centra tradičních technologií Příbor je od letošního roku také specifická expozice s názvem Experimentárium. Jedná se o netypickou interaktivní expozici, ve které si návštěvníci, na rozdíl od jiných muzejních výstav, mohou všechny předměty a materiály osahat a vyzkoušet. Během návštěvy je proto možné se seznámit s rozličnými živočišnými i rostlinnými vlákny a tradičními technikami, jako jsou například předení, tkaní, karetkování, pletení na formě, krosienka a další.

A co tato expozice může nabídnout seniorům? Předně příjemně strávenou hodinu v trochu jiné expozici mezi známými i méně známými přírodními materiály a textilními technikami, ke kterým možná budou mít sami co povyprávět z vlastních vzpomínek. Návštěva expozice pak probíhá v jejich vlastní režii, kdy se mohou individuálně rozhodnout, na které techniky se chtějí podívat, které si přejí vyzkoušet, případně k čemu se touží dozvědět více. Experimentárium je zároveň místem, kde má senior příležitost přiblížit vnoučatům své vlastní mládí vyprávěním o nástrojích a technikách, se kterými se sám v dětství

setkával. Zkrátka každému návštěvníkovi prohlídku rádi na míru přizpůsobíme dle jeho přání.

Srdečně vás proto do experimentária zveme a budeme moc rádi, pokud se jej rozhodnete navštívit a třeba nás i obohatíte o vlastní vzpomínky a zkušenosti s rukodělnou výrobou.



Mgr. Adéla Střelková,
Centrum tradičních technologií Příbor – Muzeum Novojičínska, p. o.

Dobré je někam patřit

Rok 2021 byl i pro nás důchodce na Hájově úplně jiný než minulé roky. Koronavirus způsobil, že jsme svá setkání v obecním domě mohli začít až 19. května. A bylo to poprvé od 29. září 2020.

Ať se nám to líbí, nebo ne, je už půl roku pryč a na činnosti se to projeví. Už se těch akcí nedá stihnout tolik jako jiné roky. Přesto se ale snažíme si svá střední posezení u kávy obohatit.

V květnu jsme si ihned pod pergolou u kulturního střediska usmažili svatodušní vaječinu. Sešlo se nás celkem dost - 24 a bylo to po půl roce moc hezké a pohodové odpoledne. Všichni si cenili toho, že si mohou opět po dlouhé a komplikované době pohovořit ve větším kolektivu, a užívali si uvolněnou atmosféru.

V červenci jsme naopak opékali klobásy, bylo nás 18, ale i tak to zase bylo hezké a pohodové odpoledne. Všem se nám líbilo.

V srpnu byla na Hájově tradiční pout' a tu si vřdycy také oslavíme. Ženy připravily bramborový salát a řízek, pivo, kávu, no prostě všechno co k pouti patří. Po pouti jsme si naplánovali výlet na Hostýn. V září ještě bývá hezky, tak jsme si vyjeli do včelařského muzea do Chlebovic.

V říjnu byl na Hájově tradiční krmáš a to je také důvod k oslavám, stejně jako na pout' přichystali jsme si něco dobrého. Na další měsíce společně plánujeme další tradiční i nové aktivity. Snad nám to všechno vyjde a naše plány nic nezhatí. A to je tak asi vše o naší činnosti. Jsme rádi, že se můžeme scházet v klubovně v obecním domě a že se můžeme pravidelně podělit o každodenní starosti i radosti se svými kamarády. Rádi mezi sebe přivítáme i Vás každou středu od 15 do 17 hodin.

Marcela Sýkorová, členka Klubu důchodců Hájov

Kronika klubu důchodců

Vpravo jsou úvodní slova krásné, dochované kroniky Klubu důchodců v Příboře, která byla založena v lednu 1986. Bylo to díky skupině nadšených lidí, kteří skončili své celoživotní a pracovní povinnosti a uvědomili si, že tím pro ně život zdaleka nekončí. Proto se s velkým nadšením a elánem zapojilo značné množství osob do aktivní činnosti jak pro klub, tak i pro město.

Vize tohoto klubu – společenské a kulturní vyžití, pořádání zájezdů, besed, přednášek a společná posezení, oslavy atd.

Vzhledem k tomu, že toto uskupení vzniklo pod hlavičkou tehdejšího MěNV Příbor, byly klubu přiděleny prostory v domě č. 33 na náměstí Sigmunda Freuda, kde fungujeme až do dnešní doby.

Je obdivuhodné, kolik akcí a aktivit tehdy bylo uskutečněno, spousta zájezdů, jak po naší vlasti, tak i do zahraničí, např. do Itálie, Německa, Rakouska, Rajčových Teplic, Piešťan atd.

Velmi oblíbené byly oslavy MDŽ, akce vaření guláše, zabijačkové hody, společná škvařenice. Větší akce se pořádaly v tehdejší Domě zahrádkářů. Časté byly zájezdy za kulturou do Ostravy na opery, divadla a muzikály. Byla rovněž navázána družba s Klubem důchodců ve Štramberku, uskutečnil se společenský ples na Hájově.

Ještě jedna zajímavost, jako zázemí pro filmaře a herce byly prostory klubu poskytnuty mnoha našim umělcům, když se v Příboře natáčely filmy jako „Principálka“, „KEAN“, „Píseň o lítosti“ a mnoho dalších. Svědčí o tom i krásná a srdečná slova pochvaly a díky např. od Jiřího Bartošky, Simony Postlerové, Terezy Brodské, Zlaty Adamovské a dalších.

Takže činnost začínajícího klubu byla úžasná, samozřejmě je i dnes, když **vzpomínáme 35 let od založení**, kdy se snažíme v činnosti pokračovat. Ale vzhledem k dnešnímu průměrnému věku členů, který činí 83 let, je evidentní, že takové výsledky v naší činnosti nejsou. Nicméně i my připravujeme v rámci možností takové akce, které budou naše členy zajímat, přinesou jim určitou radost a rozptýlení v životě. Snažíme se už proto, abychom nabídli našim starším spoluobčanům možnost využít naši pohostinnou společnost v kruhu známých a přátel.

Kronika Klubu důchodců při MěNV v Příboře se zakládá v roce 1986, v období vyhlášeném jako „ROK MÍRU“

Zakladatelé: Rudolf Tic, Ludvík Kabát a Věroslava Kabátová

Leden 1986: stav členů čítá 106 osob, z toho 67 žen a 39 mužů.

Průměrný věk všech členů je 67 let.

Miluše Bergrová, jednatelka Klubu seniorů města Příbora, z. s.

Trénování paměti



Jak funguje paměť, jak souvisí paměť s pozorností a tipy, jak trénovat paměť, jsme se dozvěděli v průběhu letošního září na třech přednáškách, které proběhly v prostorách městské knihovny a v klubu seniorů v Příboře s lektorkou Bc. Lucií Kazlepkovou.

Paní Kazlepková nás aktivní a zábavnou formou seznámila s různými mnemotechnickými pomůckami, jak si zapamatovat například nákupní seznam, čísla, obrázky a další pro některé z nás obtížně zapamatovatelné věci.

Víte, co třeba znamená tahle věta: „Ivan Vedl Xenii Lesní Cestou Do Města“? A tak jsme touto hravou formou strávili příjemné odpoledne s pocitem, že jsme udělali něco užitečného pro sebe a své zdraví.

Přednášky, kterých se posluchači zúčastnili zdarma, byly hrazeny z dotačního titulu Ministerstva práce a sociálních věcí ČR ze soutěže Obec přátelská rodině a seniorům 2021. A tady následují malé ukázky, jak trénovat naši paměť 😊.

Bc. Lenka Filipcová,
odbor sociálních věcí Městského úřadu Příbor

Mozkové hry

Naši paměti svědčí jakákoliv aktivita, naopak nuda a stereotyp našemu mozku neprospívají. Můžeme luštit křížovky, sudoku nebo osmisměrky, hrát šachy a scrabble. Mozek má také rád pohyb, prospěje mu procházka, práce na zahrádce nebo plavání a tanec. Hrajete rádi na hudební nástroj nebo pletete svetry pro děti a vnučky? Zpíváte si u rádia a odpovídáte spolu s účastníky televizních soutěží? Váš mozek to jistě ocení.

Tyto mozkové hry se věnují jménům, ale témat na cvičení je mnoho: jídlo, oblečení, zvířata a rostliny, sport, cestování, literatura, technika a mnoho dalších.

1 Napište různé varianty svého jména:

Např. Anna – Anička, Anka, Andula, Anče...

Kolik vás jich napadlo? Zavzpomínejte, jak vám říkali, když jste byli malí. Lišilo se oslovení, když jste byli hodní a když jste zlobili?

2 Najděte v přesmyčkách mužská jména:

SOJEF BAKUJ REŠIFANTR SVOLAMIR DĚNKEZ RAMÍJOR

3 Napište co nejvíce ženských jmen, začínajících na písmeno M:

Marie, Miluše...

4 Doplňte druhého do známé dvojice:

Hanzelka a

Cyril a

Tristan a

Oldřich a

Laurel a

Jeníček a

Spejbl a

Othello a

Suchý a

5 Přiřaďte k následujícím jménům správný pojem:

Achillova Klapzubova Ikarův Nobelova Karlův

Řešení úloh 2, 4 a 5:

5 Achillova PATA, Klapzubova JEDEŇÁCTKA, Ikarův PÁD, Nobelova CENA, Karlův MOST

4 Hanzelka a Zikmund, Cyril a Metoděj, Tristram a Izolda, Oladřich a Božena, Laurel a Hardy, Jeníček a Mareňka, Spejbl a Hurvínek, Othello a Desdemona, Suchý a Šlitr

2 JOSEF / JAKUB / FRANTIŠEK / MIROSLAV / ZDENĚK / JAROMÍR

Bc. Lucie Kazlepková, lektorka přednášky „Trénování paměti“

Malý literární kvíz

Doplňte **ČÍSLOVKU** do názvů knih:

Carlo Goldoni: Sluha pánů

Viktor Dyk: Milá loupežníků

Joseph Heller: Hlava

Karel Čapek: Povídky a z kapsy

Svatopluk Čech: Nový epochální výlet pana Broučka tentokrát do století

Karel Poláček: Bylo nás

Miguel Ruiz: dohody

Joanne Harris: dílků pomeranče

E. L. James: odstínů šedi

Doplň **BARVU** do názvu knih:

Josef Václav Sládek: máj

Stanislav Kostka Neumann: zpěvy

Arnošt Lustig: Krásné oči

Graham Brown: slunce

Fráňa Šrámek: vítr

Doplňte **ZEMĚPISNÉ NÁZVY** do názvu knih:

Josef Kajetán Tyl: Lesní panna aneb Cesta do

Viktor Hugo: Chrám Matky Boží v

Vladislav Vančura: Útěk do

Miroslav Horníček: Listy z

Zuzana Beranová: Všechny vůně

Doplňte **ROSTLINY** do názvu knih:

Marcel Pagnol: Jak voní

Siegfried Obermeir: Ve znamení

Lucinda Riley: zahrada

Jerome David Salinger: Kdo chytá v

Josef Čapek: Stín

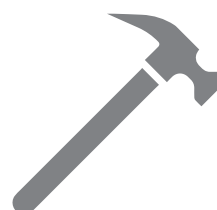
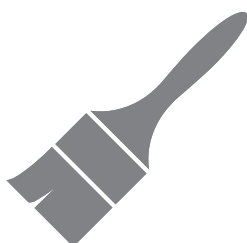
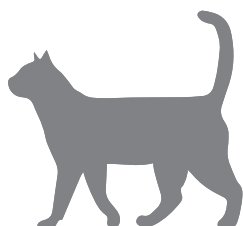
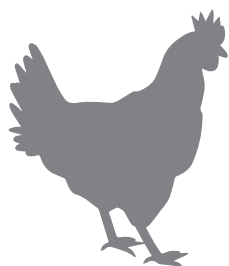
Pokud některé knihy neznáte, nemůžete samozřejmě vědět odpověď, ale pokud už jste o nich slyšeli nebo je četli, mohli byste si vzpomenout. Pokud odpovědi bezpečně znáte, blahopřeji. Pokud jste si nevzpomněli nebo si nejste jisti, je čas začít trénovat. A rozhodně nikdy není pozdě 😊.

Silvie Bahnerová, vedoucí Městské knihovny Příbor

Kimova hra

Pozornost, soustředěnost a paměť si můžete trénovat na tzv. Kimově hře. Sledujte chvíli obrázky a pak napište, co jste viděli. A jak si vše lépe zapamatovat? Zkuste najít to, co mají společné.

Elen Fialová, knihovnice Městské knihovny Příbor





LOCAL TV PŘÍBOR - PO 25 LETECH

Na zasedání zastupitelstva 23. května 1996 padlo po zkušebním vysílání rozhodnutí: místní televize zůstane zachována! Rozhodlo se těsně - 12 hlasy. Dva přítomní zastupitelé se zdrželi a další před projednáváním bodu odešli. Čas dal za pravdu oněm dvanácti zastupitelům, kteří tehdy pochopili, že půjde o významný informační kanál Příbora.

Původně jsme vysílali zpravodajské relace a záznamy zasedání zastupitelstva města. Postupně se zdražováním mediálního prostoru bylo jasné, že několikahodinová zasedání není možné vysílat a zůstalo pouze **zpravodajství**.

Od 13. 5. 2016 jsme začali vysílat archivní pořad 20 let je za námi. Jsou to neuvěřitelná ohlédnutí za dobou, kterou někteří z diváků nezažili, jiní si na ni dobře vzpomínají.

Jak vysíláme dnes? Do výběrového řízení na zhotovení programu kanálu LTV Příbor (uskutečnilo se v roce 2020) jsme šli s touto nabídkou a tu realizujeme:

Zprávy

Premiéra 1x za týden, každou neděli.

Příbor žije

Pořad, ve kterém řešíme to, co Příboráky zajímá. Má tři části - Na slovíčko, Viděli jste ve zprávách - více zde a Příbor z nadhledu.

Magazín aneb Znáte je?

Pořad o lidech z Příbora, kteří jsou šikovní - vysílali jsme kováře, řezbáře, fotografy, motozávodníky.

Zasedání Zastupitelstva města Příbora

On-line vysílání, v anonymizované podobě uvádíme záznam na www.televize-pribor.cz.

20 let je za námi

Vysílali jsme před 20 lety.

Ohlédnutí

Pořady z archivu z dění ve městě - zajímavé reportáže a záznamy.

Znamená to, že každý týden vidíte minimálně dva pořady. Informujeme vás o nich v LTV Příbor a na internetu: www.televize-pribor.cz a také na **facebooku LTV Příbor**. Facebook - jste-li na počítači, si můžete otevřít, i když nejste sami registrováni. Poradte se se svými dětmi, vnoučaty.

A jestli nás chcete sledovat v televizi a nemáte LTV naladěnou, pak:

Máte-li individuální anténní příjem, nasměrujte anténu na vysílač, na který máte dobrý výhled - vyberte si: **Ostrava - Lanová nebo Frenštát p. Radh. - Velký Javorník nebo Lysá hora**. Vysíláme v **Multiplexu 24.-45. kanál**.

Jste-li napojení na kabelovou síť společnosti Corsat, přeladíte televizi v pásmu DVB-C, LTV je v **35. předvolbě**.

Přijímáte-li programy prostřednictvím satelitu, program Local TV je pro vás nedostupný. Problém vyřeší jedna jediná anténa.

Vám mnohým děkujeme za vaši 25letou přízeň a budeme rádi, když nám ji zachováte. A s vámi všemi i s těmi mladšími se těšíme na viděnou na některé z akcí ve městě a poté u vysílání. Děkujeme vám také za pochopení při natáčení a za vaše odpovědi v anketách. Přejeme vám hezké dny nejen s námi ...

Kontakty: tel. 776 725 909, e-mail: televize-pribor@seznam.cz

Mgr. Irena Nedomová,
redaktorka LTV Příbor





Město Příbor
Historické město roku 2015



Aktivita je podpořena z národního dotačního titulu
Obec přátelská rodině a seniorům 2021.

Vydalo: Město Příbor
Bezplatný výtisk, 3 200 kusů.
Tisk: Kleinwächter holding s.r.o.

© 2021