

# KRASOVHLED

DOBROVOLNICKÝ  
OBČASNÍK NADACE  
KRÁSA POMOCI

1.vydání  
únor 2022

ŠŤASTNÝ NOVÝ  
ROK?

**ROZHOVOR S  
KOORDINÁTOROU  
DOBROVOLNÍKŮ**

KULTURNÍ TIPY

KVÍZ



NADACE  
KRÁSA POMOCI



# OBSAH

Úvodní slovo	2
Ptáte se nás	3
Šťastný nový rok?	4
Rozhovor s koordinátorkou dobrovolníků	5
Vzkazy od dětí	7
Kvíz	8
Rady a tipy	9
Kukátko do roku 2021	10
Kulturní tipy	11
Důležité kontakty	12
2	



Vážený čtenáři,

držíš v ruce úplně první číslo zbrusu nového časopisu Kraso(v)hled! Časopis je občasník a sestavujeme ho my, dobrovolníci a zaměstnanci Nadace Krása pomoci ve svém volném čase. S pokorou a od srdce.

Poslední měsíce nebyly jednoduché a často ani veselé. Proto chceme do našeho Kraso(v)hledu dát všechno krásné a milé, co můžeme.

Přečteš si tak rozhovory, návody, komentáře, příběhy i rady. Věříme, že se dobře pobavíš, něco se třeba naučíš a hlavně - že získáš Krásný vhled. A nadhled!

Příjemné chvíle u čtení Kraso(v)hledu přeje  
Káta



NADACE  
KRÁSA POMOCI

*Pokud máte připomínky, rady a tipy, jak časopis zlepšit nebo máte zájem se do psaní časopisu zapojit, napište nám na naši adresu, do předmětu napište Kraso(v)hled.*

Nadace Krása pomoci  
Španělská 770/2  
Praha 2  
12000

[info@krasapomoci.cz](mailto:info@krasapomoci.cz)

# KLIENTI SE NÁS PTAJÍ

**Paní X nám říká, že se na nový rok netěší. Špatně se jí chodí, na všechno sama nestačí. Bojí se dalšího roku, protože tuší, že se její stav zhorší. Nechce tím zatěžovat svou rodinu.**

*Z hovorů s klienty tušíme, že to není téma ojedinělé, tak jsme poprosili dobrovolnici Kristýnu, která napsala krátké zamyšlení. Kristýnka má krásný vztah se svoji klientkou paní J.*

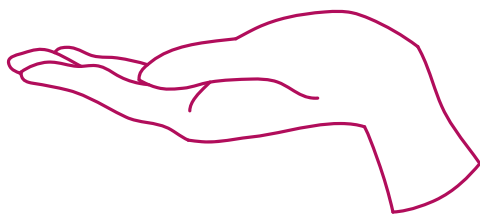
Milá paní X, fyzických sil ubývá, ale stále Vám toho plno zůstává. Důležitý je zdravý a pozitivní přístup. Netrapte se něčím, co nemůžete změnit. Lepší je zaměřit pozornost jiným směrem. Těšte se z Vaší rodiny, ta je určitě ráda, že Vás má. Pokud máte vnoučata určitě ocení vyprávění, můžete si zpívat, vymýšlet básničky.

Ne každý má to štěstí, že má rodinu. Je ale mnoho možností, jak se zabavit a potěšit. Zamyslete se sama, co vás těšilo a těší.

Pokud byste měla chuť se dozvědět něco nového, co si takhle půjčit v knihovně odbornou literaturu a vzdělat se v nové oblasti? Během života máme na takové aktivity málo času. Ve stáří už ho máme více, tak proč to nevyužít?

Vzpomeňte si na činnosti, které Vás v mládí zajímaly, ale nebyl na ně čas. Teď je přesně ta chvíle, kdy se do nich můžete pustit.

## Kristýna B.



Pokud řešíte situaci, na kterou již nestačíte a existuje-li takový druh služby, který vám v tomto ulehčí, nebo zajistí, abyste to zvládli s dopomocí (pečovatelská služba, osobní asistence atd.), mohou vám ji pomoci najít a zprostředkovat naše koordinátorky péče.

Nejtěžším krokem je si říci o pomoc, ale znáte nás a víte, že se na nás můžete obrátit. Ne vše samozřejmě zařídit lze. Vždy budou věci, se kterými vám nemůže pomoci nikdo krom vás samých, a tou je například najít chuť do života.

Třeba najdete potěchu v následujících řádcích a příspěvcích a nějakou zajímavou aktivitu v sekci Kam se podívat.

## Jája K.



# ŠŤASTNÝ NOVÝ ROK?

... A co když místo naděje a optimismu cítíte strach, osamělost, pocity ztráty či smutek? Pro každého nemusí být nový rok bujarý příslib nových světlých zítřků. Může být provázen úzkostí. Není jednoduché v takovém rozpoložení dát najevo své emoce nebo požádat o pomoc. Je důležité si uvědomit a přiznat, jak se cítíte. **Nejste v tom sami.**

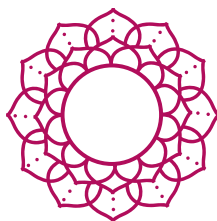
„Šťastný nový rok“ nemusí být vždy šťastný a je osvobozující dovolit si cítit se tak, jak zrovna potřebuji. Nový rok nám všem nabízí nové příležitosti, jak si dopřát štěstí tím, že se o něj nebudeme starat. Místo toho se můžeme **starat o sebe**, své bližní, své koníčky či cokoli jiného co nám přináší dobrý pocit a dává nám smysl.

## Pečujte o svou mysl a tělo

Může to být rituál ranní kávy, při kterém se soustředíme na sebe, procházka v přírodě či pozorování ptactva za oknem. Může to být dodržování pestré a pravidelné stravy. Je mnoho různých rituálů, ale při všech, které vnímáme jako blahodárné pro naše tělo či mysl, o sebe pečujeme.

## Oprašte své koníčky

Najít čas či energii na koníčky může být často obtížné, ale co si zkusit vzpomenout na ty, které Vám dříve přinášely štěstí a radost, ale možná jste na ně neměli dost času a zkusit je znovu navštívit?



**Vděčnost** pomáhá pociťovat více pozitivních emocí, vychutnávat si dobré zážitky a zvládat nepřízeň osudu. Jedním ze způsobů, jak začlenit vděčnost do každodenního života, je založit si deník. Možná se zdá, že některé dny jsou šedé a nelze v nich najít ani kousek barvy. Pokuste se i tak hledat maličkosti, které Vám během dne udělaly radost nebo Vás zahřály.

Vzpomeňte si na maličkosti, za které jste na sebe pyšní.

Tento text a zamyšlení pro nás napsala dobrovolnice **Terka**, která je s námi už od roku 2014





## "Práce musí bavit a přinášet dobro do života ostatních," říká Jaruška

**První rozhovor bude s naší Jaruškou/Jájou Kostohryzovou, která se jako koordinátorka dobrovolníků stará o propojení dobrovolníků a seniorů v Kráse pomoci, a to už téměř pět let. Koordinuje stávající dobrovolníky i nováčky, kteří by se rádi zapojili do dobrovolnického programu.**

Zkušenosti má v oblasti přímé péče, absolvovala kurz pracovníka v sociálních službách a vystudovala Sociální a kulturní antropologii. "Práce mě musí bavit a přinášet dobro do života ostatních," říká o sobě. Má ráda otevřenost, laskavost a slušnost lidí vůči sobě navzájem.

Čas tráví ráda v přírodě, posloucháním hudby nebo mluveného slova (audioknihy). Ráda si zaběhá. Věnuje se malování a těší se ze svého činčilího kámoše.

**V Kráse pomoci pracuješ jako koordinátorka dobrovolníků roky. Mohla bys nám přiblížit, co je náplní tvé práce a jaké jsou tvé hlavní aktivity?**

Komunikace e-mailová, telefonická, naživo. Hlavně se zájemci o dobrovolnictví, jejich prověření, poznání, školení, seznámení s klientem. S klienty se seznámím, zjistím, zda a jakého chtějí parťáka.

Ne každý senior musí a chce mít dobrovolníka. Dobrovolník patří k tomu, který touží po společnosti, chybí mu parťák a nebydlí s rodinou. Hlavním smyslem je vytvářet stále dvojice, které mají přátelský vztah.

**Jak si máme představit tvůj den v práci?**

Dopoledne to jsou rutinní záležitosti (e-maily a telefonáty). Po dopolední kávě, kterou si nikdy neodpustím, chodím na schůzky, mám různá jednání a věnuji se úkolům, na které se musím více soustředit. Setkávání s dobrovolníky a seznamování klienta a dobrovolníka mám nejraději.

Mimo to řeším pojištění dobrovolníků, nastavování novinek dobrovolnického programu, komunikaci s ostatními organizacemi v dobrovolnickém světě, ad hoc záležitosti - rozvést, roznést, vymyslet, koordinovat, sjednat, napsat.

**Kdybych se chtěla stát dobrovolníkem, jaké jsou všechny možnosti pomoci, které bych mohla jako dobrovolník nabídnout?**

Hlavními aktéry programu jsou dobrovolníci tzv. do páru, tedy senior a dobrovolník. Dobrovolník může být dobrovolníkem pro jednoho klienta a vytvořit přátelskou vazbu nebo se může zapojit jinak (vysvětlení moderních technologií klientům, překlady, administrativa, pomoc s psaním časopisu).

Záleží na tom, v čem chce kdo pomoci. Ne každý stojí o dobrovolníka a ne každý je pro dobrovolníky vhodný. Klient, který bude mít dobrovolníka, je člověk, který touží po společnosti druhé bytosti a to, co chce, není pomocná ruka, ale spřízněná duše. Dobrovolníci procházejí pohovorem, předkládají zdravotní potvrzení, výpis z rejstříku trestů a účastní se školení. Jejich cesta je dlouhá a i nalezení páru není chvilková záležitost.

## **Brzy to budou dva roky, co nás ovlivnila pandemie. Jaké změny s sebou přinesla a jaký měla vliv na aktivity Nadace a setkávání dobrovolníků se seniory? Jsou nějaká doporučení pro dobrovolníky a seniory, kterými je nutné se řídit?**

Reagujeme na aktuální potřeby klientů, pomáhali jsme s očkováním, s nákupy a podobně. Je ideální, když jsou dobrovolník i klient očkovaní. Každý dobrovolník se testuje před návštěvou seniora. Zajišťujeme ochranné pomůcky. Obsah dobrovolnické činnosti se mění vzhledem k potřebám klienta. Za sebe dbám na oboustrannou bezpečnost. Klientů jsme se ptali, zda návštěvy chtějí přerušit, nebo zda se chtějí potkávat i za cenu rizika. Dobrovolníky od začátku nabádám k vyšší opatrnosti. Informujeme o hygienických opatřeních, poskytujeme testy, roušky, respirátory. Chci vědět, co se děje u dobrovolníků a klientů. Na začátku února jsme na 14 dní návštěvy přerušily, protože čísla nakažených ukazovala, že i přes hygienická opatření je nakažlivost nemoci velmi vysoká.

## **Jak mohou dobrovolníci pomoci, pokud jsou senioři osamělí, mají psychické trápení, obavu dojít si na nákup nebo potřebují koupit léky?**

Snažíme se naše klienty povzbuzovat skrze hovory, návštěvy. Při potřebě popovídat si můžou využít Terapeutickou linku Sluchátko na čísle 212 812 540. Pro všechny ostatní potřeby je možné kontaktovat koordinátora – Blanku, Kristýnu nebo Míšu. Pomůžou s vyzvednutím léků, administrativními úkony, zkoordinováním služeb. Nakoupit je možné přes [www.rohlik.cz](http://www.rohlik.cz) na bezplatné lince 800 730 740, kde držitel ZTP karty a senior neplatí dopravu, jen nákup, který mu donesou domů. Případně mohou klienti bezplatně využít psycholožku Veroniku, která poskytuje 4 návštěvy nebo hovory zdarma pro naše klienty a pečující. *Hlavní je nestydět se říci si o pomoc.*

## **Pro tvou práci je stěžejní komunikace, která pro tebe může být někdy psychicky náročná. Máš nějaké rituály, u kterých ráda relaxuješ a nabíráš nových sil?**

Pokud člověk hodně komunikuje a dává, musí nabírat energii někde jinde. Já energii dobívám v přírodě, s rodinou, maluji, občas jsem s přáteli, hodně spím a odpočívám. Vždy myslím na to, že když energii nemám, nemůžu ji dávat, to je podle mě důležité pro každé povolání, ve kterém pracujete s lidmi. Mým pohonem je to, že mi práce dává smysl. Velkou motivací jsou mi spokojení klienti a úžasní dobrovolníci. Osoby, které věnují svůj čas a část srdce svým seniorům.

## **Začal rok 2022. Čeká nás v Nadaci něco, na co se už teď můžeme těšit?**

Rozjezd časopisu! Máme radost, že jsme se sešli ve zdraví, máme možnost plánovat. Těší nás zájem dobrovolníků a klientů o prohlubování vzájemných vztahů. Těšíme se na všechno, co nám nový rok 2022 přinese. A novinky? Až budou, napíšeme Vám je sem.

## **Je něco, co bys popřála seniorům, dobrovolníkům a kolegyním?**

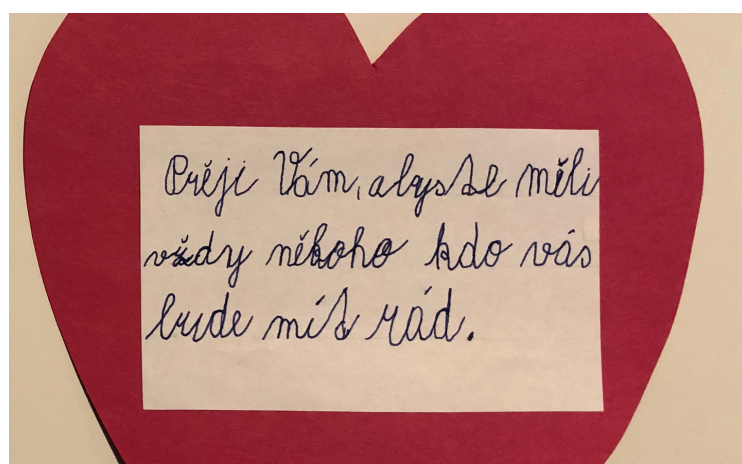
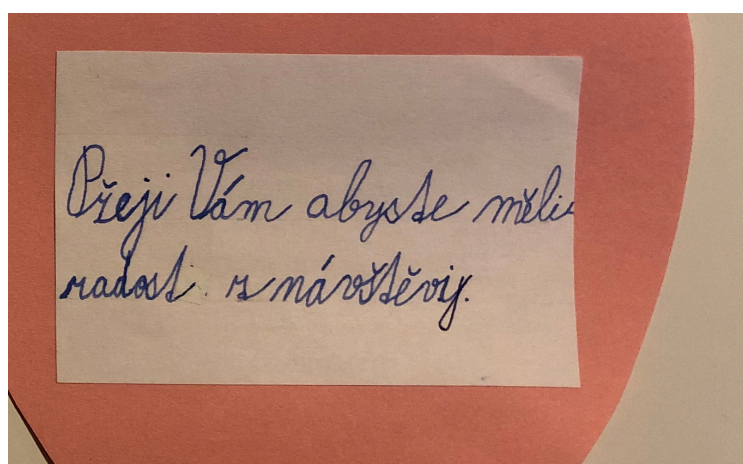
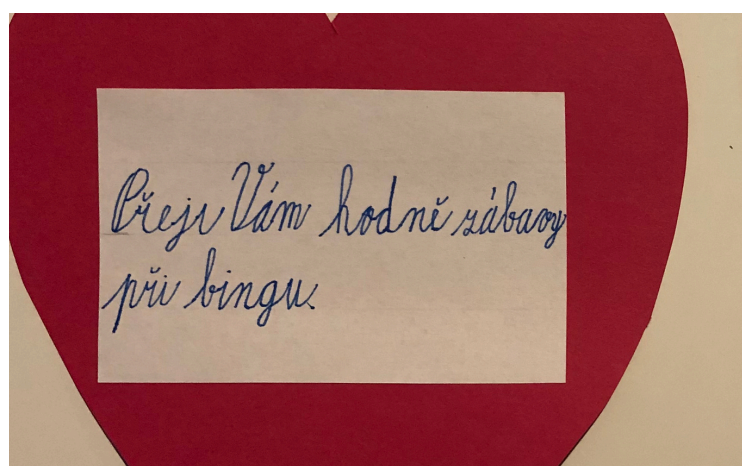
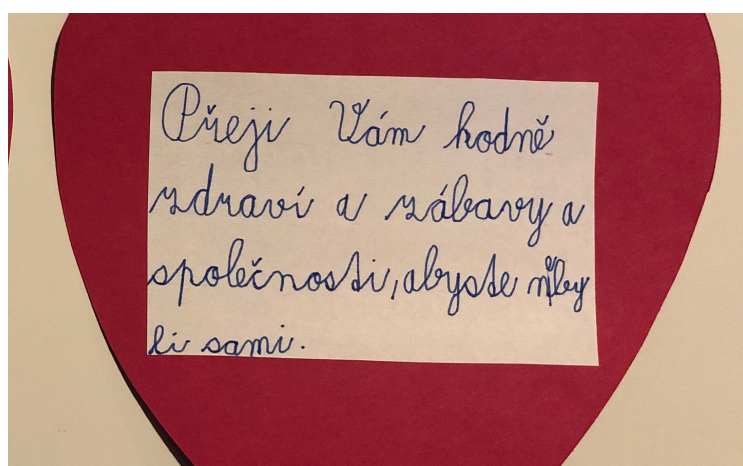
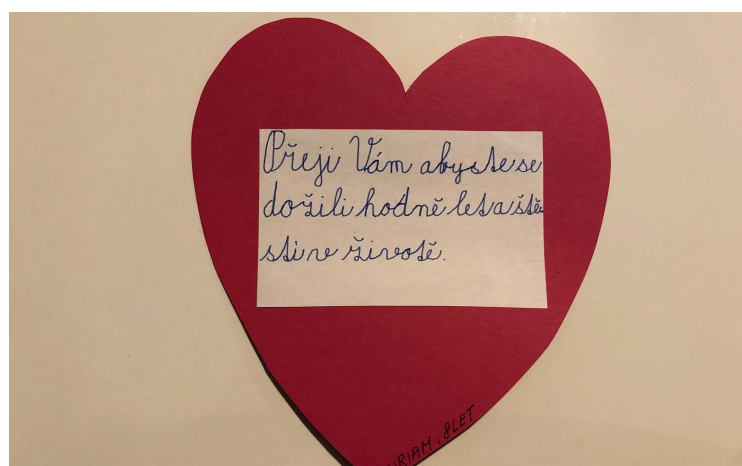
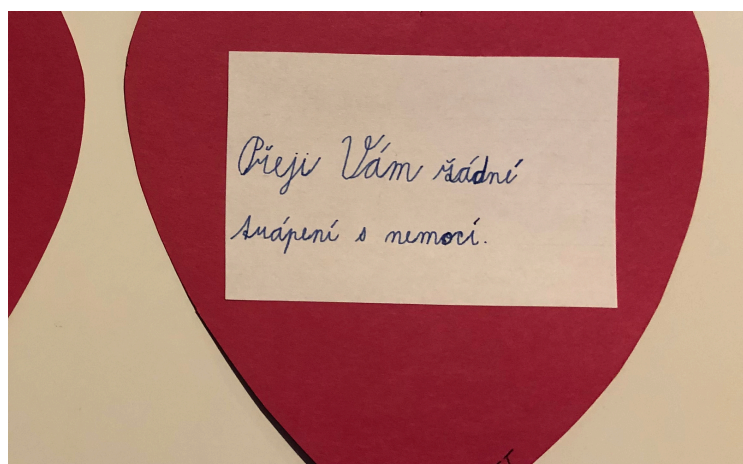
*Všem bych přála, aby je každý den něco potěšilo a aby se každý den měli na co těšit. Aby měli s kým radost sdílet a s kým „pokecat“ u kávy, vyrazit na procházku a třeba i mlčet. Všem i sobě přeju, abychom i tento rok při pohledu zpátky viděli jako smysluplný. Aby vše to nemilé pro nás mělo pozitivní vývoj a abychom se všichni mohli setkat. Mějme se rádi!*

Rozhovor zpravovala dobrovolnice **Jitka**,  
která svůj čas tráví s klientkou Lídou (91) už téměř 6 let



# VZKAZY OD DĚTÍ

ZE ZŠ VE VRŠOVICÍCH, 2. TŘÍDA



# VYZKOUŠEJTE PAMĚŤ

1. Která ZOO byla otevřena jako první?
  - a. Dvůr Králové nad Labem
  - b. Beroun
  - c. Praha
  - d. Liberec
2. Kde se konaly letní olympijské hry 1952?
  - a. Norsko
  - b. Švédsko
  - c. Dánsko
  - d. Finsko
3. Kolik zlatých medailí přivezl Emil Zátopek?
  - a. Žádnou
  - b. Jednu
  - c. Dvě
  - d. Tři
4. Kam byl poslán Karel IV. Janem Lucemburským na převýchovu?
  - a. Do Anglie
  - b. Do Španělska
  - c. Do Itálie
  - d. Do Francie
5. Které ženy byly manželkami Karla IV.?
  - a. Blanka z Valois
  - b. Anna Svídnická
  - c. Anna Falcká
  - d. Eliška Pomořanská
6. Kde byla původně pochována Eliška Přemyslovna?
  - a. Brandýs nad Labem
  - b. Nymburk
  - c. Lysá nad Labem
  - d. Zbraslav
7. Která jezdecká socha je v Evropě největší?
  - a. Praha - Václavské náměstí
  - b. Poděbrady
  - c. Brno
  - d. Praha - Vítkov
8. Kam se pochovávaly významné české osobnosti?
  - a. Praha - Olšany
  - b. Praha - Vinohradské hřbitovy
  - c. Praha - Malvazinky
  - d. Praha - Vyšehrad
9. Kteří Češi získali Nobelovu cenu?
  - a. Jaroslav Heyrovský (1959)
  - b. Otto Wichterle ( Za výsledky získané zkoumáním v oblasti makromolekulární chemie.)
  - c. Jaroslav Seifert ( Za literaturu.)
10. Kde se nachází v Čechách zvonkohra?
  - a. V Olomouci
  - b. V Kroměříži
  - c. V Hradci Králové
  - d. V Praze (na Hradčanech - Loreta)
11. Jak se jmenovali sourozenci mistři světa v tancích na ledě? Koncem 60. let emigrovali a stali se členy lední revue Holiday on ice.
12. Jak se nazývá světoznámý operní dům v Itálii?
13. Kdo je autorem divadelních her Lakomec, Zdravý nemocný a Misanthrop?

1d 2d 3d 4d 5a,b,c,d 6d 7d 9abc 10d  
11 Romanovi 12 La Scala v Miláně 13 Molière





# RADY A TIPY

**Venku mrzne a i pocitově je nám chladno. Své rady na zahřátí nám dala naše Kristýnka, co pečuje o dárce a chod naší kanceláře:**

Nahřívací pytlíčky (solné/pohankové/obilné) přikládat na ledviny nebo na chodidla a k tomu si uvařit hrnek čaje. Můj oblíbený čaj je zázvorový s medem nebo **kořeněný křížalový**.

Hrst křížal povařte v půl litru vody se svítkem skořice, hřebíčku a kouskem badyánu (10 až 15 minut).

Není nad to mít od babičky s láskou upletené vlněné ponožky nebo svetr a jedno objetí k tomu 😊

A moje babička by ještě nezapomněla zmínit: *A nezapomeň na spodní košilku a čepici!* 😊



Díky voňavému čaji si zase Jája vzpomněla na **kávu** dle paní Zdeny "...ochucenou **kardamonem** a skořicí".

Kardamon má mnoho pozitivních účinků na zdraví: Pomáhá zmírnit zažívací potíže vyvolané česnekem a cibulí, potlačuje zápach z úst, používá se proti nemoci zubů a dásní, zmírňuje bolest v krku a chraptivost hlasu a pomáhá při zácpě, úplavici a poruchách trávení.

Působí také jako diuretikum, uklidňuje problémy s ledvinami a močovým měchýřem. Pozitivně ovlivňuje nervovou soustavu, podporuje funkci mozku a paměti a pomáhá na zklidnění nervů. Má pozitivní vliv na cévy a srdce a často se v tak používá preventivně.

Řiďte se ale heslem „všeho s mírou!“ Vyšší dávky kardamomu by neměly užívat těhotné a kojící ženy a také osoby, které trpí gastritidou a žaludečními nebo dvanáctníkovými vředy.



## Nový rok

Stopa ve sněhu, stopa v duši,  
stopa v paměti, ozvěna v uších.  
Vánoce za námi, před námi chvění,  
co se v novém roce vše opět  
změní.

Změny přichází, nehledě na konec  
roku, každý z nás se mění, rok od  
roku.

Ať chceme či ne, vše nabývá a  
postupuje,  
tak jako naše roky a šediny na naší  
hlavě.

S novým rokem blýská se na lepší  
časy,  
záleží ale na nás jak mění se věci,  
asi...

Když podíváme se zpátky, sečteme  
si celý rok, řekneme si opět  
"Šťastný nový rok?".

V lednu a v únoru přejde přes nás  
zima, ovládne nás starost, zda  
nezůstane tu s náma.

Jaro přijde, všichni víme,  
spolu s nim lehce omládneme, naše  
tělo začne slunce vnímat.

Tělo se probudí chce zase ven,  
zima je u konce a zas dlouhý den.

Vždy něco končí, něco začne,  
stejně tak nový rok příležitosti k  
dalšímu životu jako knihu načne.

Otevřme první stránky nového  
roku,

radostně nad tím, že jsme tu,  
i když nám je už třeba téměř sto  
roků.

**J. Kostohryzová, 28.12. 2021**

Máte tipy, o které byste se s námi rádi podělili? Zajímavý recept, bylinku, kterou používáte a dnes se z ní již tolik nevaří/nepije se? Napište nám na naši adresu a my je otiskneme příště, nebo využijeme na našich sociálních sítích/internetu.

Adresa: Nadace Krása pomoci, Španělská 770/2, Praha 2, 120 00 / heslo: časopis

# KUKÁTKO DO ROKU 2021



# KULTURNÍ TIPY

## Kam se podívat v únoru a březnu?

### **Ochotnické divadlo seniorů**, Praha 1

-zkoušení divadelního představení. Přidat se může každý. Zkouší jednou týdně na adrese Ostrovní 16, Praha 1. Kontakt: Hana Francová, 603 181 001

### **Městská knihovna Praha**, Praha 1

BIO SENIOR – každé úterý od 16:00, 60 Kč, Mariánské náměstí 1 pokladna: 222 113 425

### **Galerie HMP**, Praha 1

-Collredo - Mansfeldský palác výtvarné dílny čtvrtky, pátky a neděle 15:00 – 18:00, 20 Kč, Karlova 189/2 tel pokladna: 222 232 053

- vstup do všech expozic 30 Kč, senioři 70 plus 1 Kč s platnou kartičkou PID

### **SYMFONICKÝ ORCHESTR HL. M. PRAHY FOK**, Praha 1

-Veřejné generálky, 160 - 250 Kč. Všechna představení 50% sleva (kromě veřejných generálek) Obecní dům nám. Republiky 5, mail: pokladna@fok.cz, tel.: 222 002 336

### **Klub Remedium**, Praha 3

- Skupina Kontakt, společenské hry aj., po - čt: 09:00 - 18:00, pá: 09.00 - 16:00, zdarma, Táboritká 22, mail: senior@remedium.cz, tel.: 222 712 940

### **Klub seniorů Podolská** Praha 4

- Cvičení pro seniory, každé pondělí od 16:00, zdarma, Podolská 208/31, tel.: 296 320 370, 606 354 133

Kroužek společenských her, každý pátek od 16:00, zdarma

### **Komunitní centrum Nasedím sousedím**, Klub pro seniory, Praha 6

- pondělí, středa, čtvrtek 13:00 - 17:00, na rohu Anastázovy a Satoriovy ulice, email: nasedimsousedim@gmail.com, tel: 702 816 476

### **Víte o zajímavé kulturní akci v místě vašeho bydliště? Informujte nás.**

Pokud jste kamarádi s internetem, podívejte se na web Magistrátu hl. města Prahy - sekce O městě - Život v Praze - Zdravotní a sociální oblast - senioři.

Jaroslava Kostohryzová,  
koordinátorka dobrovolníků



Soňa H. Morawitzová,  
ředitelka nadace



Michaela Novotná,  
koordinátorka péče



Blanka Roušalová,  
koordinátorka péče



Kristýna Galíková,  
koordinátorka péče



# DŮLEŽITÉ KONTAKTY

**Terapeutické sluchátko** - Terapeutická linka není krizovou linkou, je linkou do terapie. Po vytočení čísla **212 812 540** v provozní době linky vás automaticky spojí s jedním z psychoterapeutů. Ten se vám bude až 50 minut věnovat. Vy jako klient zůstanete v anonymitě. Terapeut se přizpůsobí vám, vaší situaci a tomu, co potřebujete řešit. Bude vám naslouchat a nebude vás nijak soudit. Může vám pomoci lépe pojmenovat, co aktuálně prožíváte, dodat sílu a pomoci najít další směřování. Pokud budete mít zájem, můžete se spolu domluvit na dalším hovoru a rezervovat si termín své distanční psychoterapie.

**Elpida - Linka seniorů - 800 200 007** - volání je bezplatné, denně od 8:00 do 20:00 hodin. Anonymní telefonická krizová pomoc pro seniory, pečující o seniory a osoby v krizi.

**ŽIVOT 90 - Senior telefon** - 800 157 157 - je bezplatná, anonymní a odborná linka důvěry, která funguje nonstop - 24 hodin denně / 7 dní v týdnu. Je zdarma.

## **Nákup po telefonu:**

**Rohlík** - [www.rohlik.cz](http://www.rohlik.cz) **800 730 740** - doprava zdarma pro seniory a držitele ZTP. Na lince vás zaregistrují a poté objednávejte po telefonu a platíte pouze nákup, doprava je zdarma. Nákup vám vynesou až ke dveřím. Minimální objednávka je 500,- S operátorkou nákup sestavujete, můžete se ptát na slevy a akce, a na konci vám řeknou celkovou částku. Poté vám řeknou, kdy vám nákup dovezou.

## **Linka 155 - pohotovost**

**Informační linka k nemoci Covid-19 - 1221** - Je k dispozici každý den od 8 do 19 hodin.

## POZNÁMKY:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

