

## PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE

### Ludmila, 79 let

Paní Ludmile zemřel manžel, přestěhovala se k synovi do Jindřichova Hradce. Nikoho zde neznala. Rodina chodila do práce a o paní Ludmilu se dobře starala. Ale paní Ludmila nevěděla co se svým volným časem a cítila se osaměle. Rodině si stěžovala, že nemá žádné přátele a doma se sama nudí. Syn se poptal svých známých a na základě doporučení kontaktoval MESADU. Paní Ludmila poznala nové přátele a do MESADY dochází každý týden na skupinové cvičení a individuální schůzky, zúčastňuje se přednášek a pěveckých vystoupení.

### Alena, 81 let

Paní Alena žije sama, nemá rodinu. Její jedinou zálibou byla četba a sledování kvízů v televizi. Její sousedka si všimla, že se paní Alena s nikým nestýká. Navštívila ji a domluvily se, že se společně zúčastní trénování paměti, které MESADA pravidelně pro seniory pořádá. Paní Alena pak již sama navštívila i jiné aktivity. Nejvíce ji zaujaly ruční práce, které vždy měla ráda, ale myslela si, že je ve svém věku již nevládne. S pomocí a pod vedením pracovnice MESADY překonala svůj strach. Dnes se paní Alena věnuje např. tvorbě výrobků z korálků nebo pletení. Její výrobky se objevují na výstavě, kterou MESADA každoročně pořádá. Je ráda, že může něco vytvořit pro ostatní a cítí se užitečná. Především se ale již necítí tak sama, v MESADĚ poznala nové přátele. Vždy se těší na společná setkání, ale i na individuální schůzky s pracovnicí MESADY.

## KONTAKT NA NÁS

MESADA, z. s.

centrála: nábřeží 1. máje 2518, 397 01 Písek  
bezbariérový přístup  
telefon: 608 860 030  
e-mail: pisek@mesada.eu

pracoviště: Růžová 30/II, 377 01 Jindřichův Hradec  
bezbariérový přístup  
telefon: 608 860 010  
mobil: 792 307 444  
e-mail: jhradec@mesada.eu

[www.mesada.eu](http://www.mesada.eu)

Číslo účtu: 178245718/0300  
IČ: 265 87 955

## PROVOZNÍ DOBA

Po 07:30 – 16:00  
Út 07:30 – 16:00  
St 07:30 – 16:30  
Čt 07:30 – 16:00  
Pá 07:30 – 16:00

SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBY PRO SENIORY  
A OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

## AKTIVNÍ SENIOR



MESADA, z. s.  
[www.mesada.eu](http://www.mesada.eu)

## SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBY PRO SENIORY A OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

### AKTIVNÍ SENIOR

*Cítíte se osaměle a je Vám 65 let a více?*

*Chybí Vám kontakt s Vaší rodinou, Vašimi vrstevníky, přáteli či kamarády?*

*Máte zájem naučit se něco nového nebo dělat to, co je pro Vás smysluplné?*

*Přejete si zlepšit nebo udržet svou fyzickou a psychickou kondici?*

*Orientujete se v současném světě plném změn?*

Jsme nezisková organizace, která vznikla v roce 2002 s cílem podporovat lidi se zdravotním postižením při jejich začlenění do společnosti. Doposud jsme pracovali v Jindřichově Hradci s cca 200 uživateli, kteří vyhledali službu Aktivní senior.

### POSLÁNÍ SLUŽBY AKTIVNÍ SENIOR

Posláním služby Aktivní senior (sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením) provozované organizací MESADA, z. s. převážně ve správním obvodu obce s rozšířenou působností Jindřichův Hradec je podporovat seniory ohrožené sociálním vyloučením v aktivním trávení volného času, navazování kontaktů s lidmi a řešení životních situací.

### AKTIVNÍ SENIOR

Službu poskytujeme dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. Tato služba se poskytuje bez úhrady.

### ČINNOSTI, KTERÉ NABÍZÍME

- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím (např. pomoc s e-mailovým kontaktem s rodinou, podpora při kontaktu s vrstevníky)
- sociálně terapeutické činnosti (např. tvořivé aktivity, trénování paměti, práce na počítači)
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí (např. konzultace ohledně bytové a finanční situace)

### SLUŽBA JE URČENA OSOBÁM

- ve věku 65 a více, kteří jsou ve starobním důchodu
- mladším, kteří jsou v předčasném starobním důchodu a nejsou natolik aktivní, aby uspokojili své sociální potřeby

### SLUŽBA NENÍ URČENA OSOBÁM

- závislým na drogách a alkoholu
- trpícím chronickým infekčním onemocněním (např. žloutenka)
- s duševním onemocněním, které neužívají lékařem předepsané léky
- jejichž agresivní chování by mohlo ohrozit zdraví pracovníků

### JAK PROBÍHÁ SPOLUPRÁCE

- zájemce zkontaktuje sociálního pracovníka, který pak vyhodnotí, zda je pro něj služba vhodná
- služba probíhá na základě písemné smlouvy mezi uživatelem a organizací
- služba je ambulantní a probíhá v prostorách organizace
- individuální schůzky probíhají po dohodě s pracovníkem a dle potřeby uživatele
- skupinová setkání probíhají zpravidla jednou týdně dle harmonogramu aktivit

### CO OD NÁS MŮŽETE OČEKÁVAT

- nabídku aktivit, které by Vás mohly zajímat
- sdílení Vašich radostí i starostí v příjemném prostředí
- dlouholeté zkušenosti s prací se seniory
- individuální přístup, diskrétnost, podporu v samostatnosti a respektování Vašich potřeb

### CO OČEKÁVÁME OD VÁS

- aktivní přístup – chuť zapojit se do společné práce
- podílet se na vytváření dobré atmosféry při skupinových aktivitách
- trpělivost při dosahování Vašich konkrétních cílů
- odvahu říct, co potřebujete