

Pro berounské seniory

POTRAVIN JE DOSTATEK

Sklady obchodních řetězců jsou plné, dělat si doma velké zásoby potravin je zbytečné. Zemědělci a potravináři jsou schopni plynule zásobovat obyvatelstvo. Při sestavování jídelníčku nezapomínejte v těchto dnech na zeleninu, ovoce i silné vývary, které doplní v těle potřebné vitamíny, živiny a posílí imunitu.

ROZVOZ OBĚDŮ, NÁKUPŮ ✆ 311 654 341, 311 654 336

Vedení města Beroun vyzývá všechny seniory a rizikové skupiny, aby omezili pohyb mimo svůj domov skutečně na minimum. Vycházejte jen v nejnutnějších případech! Pro vyřízení nákupů se obraťte na svou rodinu, přátele, sousedy. Využít můžete také speciální telefonní linky 311 654 341 a 311 654 336, a to v pracovní dny od 8:00 do 14:00.

VYHRAZENÁ DOBA PRO SENIORY V OBCHODECH

Nákupní doba vyhrazená seniorům ve větších ochodech nad 500 metrů čtverečních je určena denně od 8:00 do 10:00.

DŮCHODY PŘINESE POŠTOVNÍ DORUČOVATELKA

Česká pošta vyšla vstříc seniorům a doručuje důchody domů i těm seniorům, kteří dříve museli pro peníze osobně na poštu. Návštěva pobočky je proto zbytečná. Pokud potřebujete v neodkladné záležitosti na poštu, využijte čas do 9:00, kdy jsou pobočky otevřeny pouze pro seniory.

LINKY PRO SENIORY ✆ 800 157 157, 800 200 007

Bezplatná, anonymní a odborná linka důvěry pro seniory Život 90, která funguje 24 hodin denně/7 dní v týdnu: tel. 800 157 157.
Bezplatná a anonymní telefonická krizová pomoc pro seniory, pečující o seniory a osoby v krizi – Linka seniorů Elpida: tel. 800 200 007.

TELEFONICKÉ KONZULTACE ✆ 737 342 609

Berounská pobočka Centra psychologicko- sociálního poradenství nabízí možnost telefonicky promluvit o svých obavách, strachu a nejistotě. Čas s terapeutkou si domluvíte předem na tel. čísle: 737 342 609 od pondělí do čtvrtka od 8:30 do 12:00 a od 12:30 do 15:00. V pátek je linka v provozu od 8:30 do 12:00.

Co dělat, když jsme v karanténě? Co pomáhá?

Omezte sledování zpráv

Najděte si maximálně dva zdroje, kterým důvěřujete, a tam sledujte zprávy a novinky.

Udělejte si plán na období karantény

Naplánujte si činnost na jeden den nebo celý týden. Zamyslete se i nad tím, co budete dělat po karanténě. Strukturovat si čas pomáhá.

Zaměstnávejte mysl i tělo

Uvařte si jídlo podle nového receptu, uspořádejte si dokumenty nebo fotografie. Vyrobte dárek pro své blízké či jen tak sobě pro radost. Pokud nejste sami, hrajte hry na podporu paměti.

Relaxujte

Dopřejte si relaxační koupel, pusťte si oblíbenou hudbu. Projděte si knihovnu a vyberte si oblíbenou knihu, kterou jste již dlouho nečetli. Zkuste si zacvičit, postačí jednoduché cviky – zakroužit zápěstím, hlavou, protřepat prsty.

Vědomě si udržujte dobrou náladu, optimismus a klid

Zaměřte se na pozitivní aktivity a stránky, nepřehánějte to se sebepozorováním, nenechte se vystrašit.

Komunikujte s druhými

Volejte svým blízkým a příbuzným, mluvte s nimi o příjemných věcech, zavzpomínejte na příjemné zážitky, na společné chvíle s dětmi či vnoučaty. Komunikujte se svou rodinou a lidmi, kteří o vás mohou mít strach. Využít můžete linky důvěry, kde si můžete popovídat a případně se svěřit se svými pocity.

Dodržujte hygienická a zdravotní doporučení

Pravidelně si myjte ruce a dezinfikujte povrchy, používejte roušky nebo ochranu dýchacích cest při styku s druhými lidmi, několikrát denně větrejte.

Zaměřte se na zdravý životní styl

Je-li to možné, dopřejte si dostatek spánku, jezte lehká jídla s dostatkem zeleniny a ovoce, velmi opatrně s alkoholem.

Využijte nabídky České televize

Denně od 9:00 do 17:25 hodin Česká televize dočasně nabízí divákům kanál ČT3 – Televizi třetího věku. Stanice je svým zaměřením spíše klidnou alternativou k ostatním programům ČT. V pozemním příjmu se program objeví v nabídce buď automaticky nebo jej bude potřeba naladit manuálně – diváci se mohou obracet pro pomoc na Divácké centrum České televize, tel.: 261136113.

Vydalo město Beroun, 26. 3. 2020