



Povzbuzení

„Prolítlo už hafo jařin vod dob, co se dával do pucu Oltecové rathaus.“ Nerozumíme si? Po našem pátém čísle určitě ano! Jedním z dnešních témat je **Hantec**. 😊

Ale abychom se drželi měsíce května, tak zasíláme i téma **Aranžování květin** a **Bylinkář**. Pro ty z vás, kteří máte vnuky či vnučky v mladším školním věku nabízíme článek o první Mezigenerační univerzitě na Moravě. No a co vše je možné podnikat na obci, přináší článek plný konkrétní inspirace.

Na konci vydání najdete, jako už stálíci, 😊 **Seniorskou obálku (ICE formulář Jihomoravského kraje a Pokyny pro vyplnění)**. Její připomínání není nikdy dost.

Každé pondělí, počínaje Velikonočním, připravujeme a elektronicky distribuujeme *Povzbuzení*. Naším záměrem je činit tak do konce trvání nouzového stavu nebo do konce června, abychom jednotlivcům, seniorům, dětem i rodinám mohli přinášet několik tipů, jak by se mohli „potkat“ jednotlivé generace.

Prosím, přijměte od nás tento malý „dárek“!

MLADŠÍ GENERACE, OBCE, NNO, U3V, DOBROVOLNÍCI → SENIORŮM

- Pojd' s dědečkem/babičkou na procházku! Vyjedme s nimi na výlet! Dle vládních opatření a za použití roušek (ochranných pomůcek) mimo „zaldněná místa“.
- Čtení babičce/dědečkovi „do ouška“! Po telefonu, při využití technologií – podpora dětí a mládeže ve čtení, podpora slovní zásoby, podpora komunikační dovednosti a z druhé strany, lidský hlas, psychohygiena, výběr knihy dle domluvy, čtení několikrát v týdnu či každý den dle domluvy, 1 kapitola, max. 20 minut.
- Distribuce vitamínů nebo ovoce.

STARŠÍ GENERACE → MLADŠÍM GENERACÍM A VEŘEJNOSTI

- Vyhledávání a předávání citátů o naději. Těm, kteří seniorům pomáhají – např. při předání nákupu.
- Úkol by byl: Vyfotit se jako model/ka všedních dnů i ve stáří! Z nasbíraných fotek udělat magazín pro své blízké. Podpořit sebeděči v období, kdy chodím mezi lidmi méně.
- Předávat si mezi seniory informace o křížovkách nebo sudoku na internetu.

Jak odebírat: Skrze obce, farnosti, U3V nebo přímým odběrem. Ti z vás, kteří již dali souhlas s použitím emailové adresy, získávají do svého emailu vždy v pondělí složenou publikaci „Povzbuzení“. Budeme se snažit o rozšíření všemi směry. Vydává MPSV, projekt Politika stárnutí s neziskovou organizací Spokojený senior – KLAS z. s. a U3V Mendelovy univerzity v Brně. Distribuce časopisu probíhá ve spolupráci se seniorskou politikou Jihomoravského kraje. Objednávky: dana.zizkovska@mpsv.cz, krajská koordinátorka projektu MPSV Politika stárnutí na krajích pro Jihomoravský kraj.

Metodické listy

V první řadě jsou Metodické listy určeny pro náplň programu klubu seniorů organizace Spokojený senior – KLAS z. s., ale jejich obsah můžeme využít i v domácím prostředí, jako jednotlivci.

Téma 1

Aranžování květin

(Farní společenství seniorů
Bobrová)

Trénink paměti – rozcvička (TPR)

Vstane ten, kdo...

Trénink kompetencí (TK)

Zásady aranžování rostlin

Trénink psychohygieny (TPH)

Vůně, barvy a tvary

Trénink paměti – blok (TPB)

Pomůcky

Trénink psychomotoriky (TPM)

Levá a pravá

Tvorba vlastního květinového aranžmá

str. 3–5

Téma 2

Hantec

(KLAS Brno-Josefská, Centrum
pro rodinu a sociální péči)

Trénink paměti – rozcvička (TPR)

Překlad

Trénink kompetencí (TK)

Původ a historie brněnského hantecu

Pravidla pravopisu

Trénink psychohygieny (TPH)

Poslech hanáckého nářečí

Trénink paměti – blok (TPB)

Výrazy žargonu, názvy městských částí Brna

Trénink psychomotoriky (TPM)

Posilování s Frantou Koucourkem

Tipy na doma

Domácí posilování

str. 23–28

Téma 3

Bible

(KLAS Brno-Josefská Centrum
pro rodinu a sociální péči)

Trénink paměti – rozcvička (TPR)

Puzzle

Trénink kompetencí (TK)

Členění Bible

Trénink psychohygieny (TPH)

David a Goliáš

Trénink paměti – blok (TPB)

Přesmyčky

Trénink psychomotoriky (TPM)

Tanec v sedě s lanem

Tipy na doma

Čtení biblických příběhů

str. 29–35

Aranžování květin

Téma: Praktické rady a triky, vytvoření vlastního aranžmá

Nebezpečí tématu: Nedostatek sebedůvěry k tvoření aranžmá

Zpracovala: Danuše Balabánová, Božena Musilová
(farní společenství seniorů Bobrová)

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/min
Úvod	Úvodní modlitba Přivítání hosta		Ukázkové aranžmá k navození atmosféry	5
TPR	Vstane ten, kdo...	Procvičení pozornosti a rozpořádání se		5
TK	Zásady aranžování rostlin		Tisk PL_TK_1	15
TPH	Vůně, barvy a tvary	Relaxace – příjemné vjemy	Pomůcky pro aranžmá	10
Přestávka				15
TPB	Pomůcky	Zapamatování si pomůcek		35
TPM	Levá a pravá Tvorba vlastního květinového aranžmá	Zapojení obou hemisfér mozku Rozvoj kreativity, relaxace a zábava	Vázy amisky na aranžování, florex – – aranžovací hmota, ostrý nožík, nůžky, různé druhy květin, trav a zeleně, knihy o aranžování	25
Tipy na doma	Ozdoba – vlastní aranžmá	Ozdoba bytu vlastním květinovým aranžmá		10
Závěr	Závěrečná modlitba, prosby, poděkování			5
Zdroje informací	Aranžování květin: https://cs.wikipedia.org/wiki/Aran%C5%BEOv%C3%A1n%C3%AD_kv%C4%9Btin			

Úvod

Úvod do tématu

Úvod obstará samotné rozmístění květin a pomůcek k vytváření aranžmá na stolech.

TPR – Vstane ten, kdo...

Cílem aktivity je procvičení pozornosti a rozpohybování se.

Animátor vyzve účastníky, ať vstane např. ten, kdo...

- Přijel autobusem.
- Přišel pěšky.
- Přijel autem.
- Přijel na kole.
- Rád tancuje.
- Rád pleje zahrádku.
- Rád umývá nádobí.
- Rád vaří a peče.
- Je sběratel.
- Rád čte.
- Rád šije.
- Nenarodil se v Čechách.

TK – Aranžování květin

Hlavní zásady:

1. Méně je více
Nebo také v jednoduchosti je krása
2. Prostor
Vždy musíme vědět, kam květiny umístíme, podle toho přizpůsobíme aranžmá. Jestliže máme **velkou prostornou místnost**, naaranžujeme květiny do **velké vázy** nebo nádoby a naplníme je velkým množstvím sezónních květin. Také záleží, na čem bude váza stát.
Úzké aranžmá dáme do míst, kde máme málo místa do šířky.
Nízké květiny naaranžujeme na jídelní stůl, stolky apod.
Vysoké aranžmá se hodí do vysokých místností. Využijeme vysoké květiny nebo jiné rostliny. I zde platí méně je více.

3. Barvy

Základní barvy jsou červená, žlutá a modrá. Ostatní jsou kombinací těchto barev základních. Světlé tóny navodí jemnou atmosféru, tmavé jsou intenzivnější. Bílá barva je slavnostní, používá se ke slavnostním příležitostem, je elegantní a vždy stylová. Mezi ostatními květinami září, proto ji v barevném aranžmá používáme opatrně. Spíš používáme její tmavší odstíny – do žluta, zelena, béžovou nebo krémovou.

4. Tvary nádob

Každá nádoba, do které dáváme květiny, musí ladit s prostředím, do kterého ji umístíme.

Máme **4 základní tvary: kulovitý, hranatý, sloupovitý a zvonovitý.** Obecně platí, že váza tvoří 1/3 celkové výšky květiny. Pokud je květina aranžovaná do nízké misky s aranžovací hmotou, miska musí být zakrytá a na výšce květiny nezáleží.

5. Tvary květin

Tvary květin jsou různé, navzájem se kombinují. Některé jsou svým tvarem předurčeny pro určitý typ aranžmá. I listy a různá zeleň je pro tvoření květin velmi důležitá. V přírodě najdeme nejrůznější tvary a odstíny.

6. Péče o květiny

Květiny řežeme ostrým nožem nebo stříháme zahradnickými nůžkami vždy šikmo, aby měly co největší plochu k přijímání vody. Vkládáme je hned do vody. Voda nemá být moc studená. Vlažnější umožňuje květinám přijímat lépe kyslík. Odstraníme spodní listy, aby ve vodě nezahnívaly. Dřevěné stonky naklepeme (šeřík), aby lépe přijímaly vodu. Čistá voda se vyměňuje denně, s výživou za 3-5 dní, s aranžovací hmotou se jen dolévá.

TPH – Vůně a tvary

Cíl aktivity: relaxace.

Pro uvolnění a relaxaci využijeme pomůcky připravené k aranžování – účastníci soustředí svou pozornost na barvy, tvary a vůně připravených rostlin.

TPB – Pomůcky

Cílem aktivity je procvičení postřehu a krátkodobé paměti

Účastníci zavřou oči a společně se pokusí vyjmenovat a popsat (barva, tvar) pomůcky připravené k aranžování. Animátor kontroluje správnost jednotlivých tvrzení.

TPM – Levá a pravá

Cvičení na propojování pravé a levé hemisféry:

Koordinace: Levou dlaní opisujeme na břicho větší kroužky a přitom současně přibližujeme a oddalujeme pravou dlaň od temene hlavy. Oba pohyby musí být plynulé a zřetelné, jejich rytmus pravidelný. Komu se cvičení daří, zkusí to zvládnout i obráceně. Pravou rukou dělá kroužky na břicho a levou přibližuje a odťahuje pravou dlaň od temene hlavy.

Chňap: Jednu ruku sevřeme v pěst a pokrčíme na hrudník, druhou předpažíme s dlaní jakoby opřenou o zeď (odtláčujeme). Plynulým pohybem pozice střídáme. Po chvíli vyměníme zadání pozic, ruka na hrudníku bude v poloze odtlačování, předpažená ruka bude sevřená v pěst a opět ruce pravidelně střídáme.

Pomůcky: Vázy a misky na aranžování, florex, ostrý nožik, aranžovací nůžky, Různé typy květin, trav a zeleně, knihy o aranžování.

Zakončení – modlitba, prosby, poděkování.

TPM - Vlastní aranžmá

Účastníci si vytvoří vlastní aranžmá s uplatněním hlavních zásad aranžování květin.

Tipy na doma

Vytvořeným květinovým aranžmá si mohou účastníci zkrášlit svůj byt.



Hlavní zásady aranžování rostlin:

1. **Méně je více.** Nebo také v jednoduchosti je krása.

2. Prostor

Vždy musíme vědět, kam květiny umístíme, podle toho přizpůsobíme aranžmá. Jestliže máme **velkou prostornou místnost**, naaranžujeme květiny do **velké vázy** nebo nádoby a naplníme je velkým množstvím sezónních květin. Také záleží, na čem bude váza stát. Úzké aranžmá dáme do míst, kde máme málo místa do šířky. Nízké květiny naaranžujeme na jídelní stůl, stolky apod.

Vysoké aranžmá se hodí do vysokých místností. Využijeme vysoké květiny nebo jiné rostliny. I zde platí méně je více.

3. Barvy

Základní barvy jsou červená, žlutá a modrá. Ostatní jsou kombinací těchto barev základních. Světlé tóny navodí jemnou atmosféru, tmavé jsou intenzivnější. Bílá barva je slavnostní, používá se ke slavnostním příležitostem, je elegantní a vždy stylová. Mezi ostatními květinami září, proto ji v barevném aranžmá používáme opatrně. Spíš používáme její tmavší odstíny – do žluta, zelena, béžovou nebo krémovou.

4. Tvary nádob

Každá nádoba, do které dáváme květiny, musí ladit s prostředím, do kterého ji umístíme.

Máme 4 základní tvary: kulovitý, hranatý, sloupovitý a zvonovitý. Obecně platí, že váza tvoří 1/3 celkové výšky květiny. Pokud je květina aranžovaná do nízké misky s aranžovací hmotou, miska musí být zakrytá a na výšce květiny nezáleží.

5. Tvary květin

Tvary květin jsou různé, navzájem se kombinují. Některé jsou svým tvarem předurčeny pro určitý typ aranžmá. I listy a různá zeleň je pro tvoření květin velmi důležitá. V přírodě najdeme nejrůznější tvary a odstíny.

6. Péče o květiny

Květiny řežeme ostrým nožem nebo stříháme zahradnickými nůžkami **vždy šikmo, aby měly co největší plochu k přijímání vody.** Vkládáme je hned do vody. Voda nemá být moc studená. Vlažnější umožňuje květinám přijímat lépe kyslík. **Odstraníme spodní listy,** aby ve vodě nezahnila. Dřevěné stonky naklepeme (šeřík), aby lépe přijímaly vodu. Čistá voda se vyměňuje denně, s výživou za 3–5 dní, s aranžovací hmotou se jen dolévá.

Farní společenství seniorů Bobrová



Loňského roku 2014 jsem náhodou objevila v Blanenském kostele letáček s nabídkou proškolení na animátorku společenství seniorů. Velmi mne zaujal, sehnala jsem si ještě kamarádku a jeli jsme spíše ze zvědavosti účastnit se tohoto kurzu.

Celý tento týden byl pro nás velmi obohacující a inspirující, proto

jsme se rozhodly, že to také zkusíme.

Většinou tato setkání existují ve velkých městech, ale i na malých vesnicích jsou senioři, kteří touží po společenství svých vrstevníků. Naše farnost je složena z několika obcí a bylo nutné vymyslet, jak by se na toto setkání dopravovali.

Nebylo to ihned, ale v březnu před Velikonocemi se nám podařilo zahájit první setkání.

Místní pan farář nás přijal velmi mile na faře, kde máme stálé útočiště. První setkání bylo naladěno velikonočně, upekly jsme beránka, obarvily vejce a celkově jsme vyzdobily naši místnost, setkání nám zahájil a požehnal náš pan farář Vít Fatěna.



Bůh nás za to velmi odměnil, přišlo 14 seniorů z toho 3 muži. Někteří dojeli autobusem a někteří auty z okolních obcí.

Na velkou nástěnku jsme namalovaly ovocný strom, a každý nový účastník si na něj nalepil jablíčko se svým jménem – ještě jednotlivé větve rozdělujeme podle

měsíců a tak víme všichni, kdo má kdy narozeniny. V současné době máme na stromě 18 jablíček.

Scházíme se jedenkrát za čtrnáct dní a proběhlo již 9 setkání, vybíráme si vždy témata, která nás oslovují a jsou nám blízká.

Tak např. Velikonoce a symboly, dalším z témat byl: farář Ladislav Simajchl, kterého jsme všichni znali a mohly jsme si o něm vyprávět a donést téměř všechny jeho knihy.



Všechny velmi zaujalo téma bylinky - vařily jsme bylinkové čaje, hádaly 17 druhů bylinek ukrytých v sáčkích.

Dalšími tématy byla např. Život sv. Zdislavy, která pochází z našeho kraje a na kterou se obracíme ve svých prosbách.

Moc se též líbila - Poutní místa, nebo téma Prarodiče a vnoučata, kde každý přinesl fotografie a obohatil nás zhláškami svých vnoučků.

A co je pro nás charakteristické: jsme dobrá parta, vždy se objeví nějaké občerstvení, máme mezi sebou

dva harmonikáře a tak nechybí i společný zpěv hlavně mariánských písniček.

Líbí se nám, že si můžeme společně sdílet naše zážitky, dozvědět se něco nového, mít nové přátele.

Důvod proč to děláme? Velmi nás toto společenství obohacuje a také se můžeme za sebe navzájem a za vše potřebné společně modlit.

Farní společenství seniorů Bobrová • farář Vít Fatěna • děkanát žďárský • animátorky Danuše Balabánová a Božena Musilová

Téma 2: Hantec

Téma: Původ a historie brněnského hantecu, ukázky, zábava

Zpracovala: Irena Chaloupková, KLAS Brno - Josefská
(Centrum pro rodinu a sociální péči)

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min
Úvod	Jak odpočíváte?		Historické fotografie Brna, fotografie Franty Kocourka	
TPR	Překlad	Procvičení koncentrace, pozornosti a odhadu		5
TK	Původ a historie brněnského hantecu Pravidla pravopisu			30
TPH	Poslech hanáckého nářečí, případně ukázka videa – viz Zdroje informací	Relaxace	PL_TPH_2	10
Přestávka				15
TPB	Výrazy z argotu, názvy brněnských městských částí Brna	Procvičení dlouhodobé paměti, úsudku a odhadu	Tisk PL_TPB_2 Tužky	20
TPM	Posilování s Frantou Koucourkem	Cvičení s mírnou zátěží	PET lahve s vodou	25
Tipy na doma a závěr	Domácí posilování Písnička s posíláním PET lahve	Zopakování Relaxace, zábava		10
Zdroje informací	Brněnské hantec, [cit. 2015-09-04], dostupné z http://www.hantec.cz/ Hantec, [cit. 2015-09-04], dostupné z https://cs.wikipedia.org/wiki/Hantec Smrť kmotřička, [cit. 2015-09-04], dostupné z https://cs.wikisource.org/wiki/Smr%C5%A5_kmot%C5%99i%C4%8Dka Hantec – reklama, [cit. 2015-09-04], dostupné z https://www.youtube.com/watch?v=1gPK62bIAzU Franta Kocourek vaří hantec s Kojálem a Nekudó, [cit. 2015-09-04], dostupné z https://www.youtube.com/watch?v=Zz66_c89TzQ Hantec, wwwbrno.cz, [cit. 2015-09-04], dostupné z http://wwwbrno.cz/hantec/ Sequens, Jiří. Hříšní lidé města brněnského. Moba, 1999			

Úvod

Atmosféru pro téma lze navodit např. historickými fotografiemi z Brna, fotografiemi Franty Kocourka, knížkami (Hříšní lidé města brněnského – viz Zdroje informací)

TPR – Překlad

Animátor na začátku setkání osloví účastníky např. touto větou s užitím brněnského hantecu:

„Zdarec děcka, hodím čučku z fenstru – zoncna rumpluje. Tož jasná zpráva, lapnem dečmen pod klepeto a hrnem přes Oltec na Rivec lapat bronz!“

Účastníci se společně pokusí větu zopakovat a pak přeložit.

Překlad:

Zdravím, přátelé. Při pohledu z okna vidím slunečné počasí. Navrhuji tedy, vezmněme si deky a pojďme procházkou přes Staré Brno k Riviéře. Budeme se opalovat.

TK – Hantec

Brněnský hantec je směsí:

- Hanáckého (středomoravského) nářečí
- směs spisovné němčiny a rakouských a jihoněmeckých nářečí
- historického středoevropského argotu

Hanácké (středomoravské) nářečí

Malá Haná (Drahanská vrchovina)

Haná (oblast přibližně ohraničená městy Vyškov, Kroměříž, Přerov, Olomouc, Mohelnice, Prostějov)

Záhoří Lipenské (okolí Lipníku nad Bečvou)

Záhoří Hostýnské (okolí Bystřice pod Hostýnem)

Nápis na fasádě prostějovského zámku zní:

V Prostějově na renku

tam je pěkný stání,

stojijó tam na něm

štere koně vraný

Agrot

Argot je žargon užívaný společenskou spodinou (zloději, překupníky, narkomany apod.)

Jeho účelem je utajit obsah sdělení před nezasvěcenými posluchači.

ARGOTOLOGIE – věda zabývající se argotem.

Účastníci mohou jmenovat příklady jim známých výrazů v argotu (fízl, bouchačka...)

Mluvnická pravidla hantecu

1. změna ý > é (býk > bék) a často i ej > é (nejlepší > nélepší)
2. změna é > ý / í (dobré > dobrý)
3. protetické v- u slov začínajících na o- (okno > vokno)
4. -j- po samohlásce a před souhláskou se mění na -n- (přijde > přinde)
5. substantiva skloňovaná podle vzoru předseda mají v instrumentálu singuláru koncovku -em (s předsedou > s předsedem)
6. instrumentál plurálu je většinou zakončen na -(a)ma (s vysokéma chlapama atd.)
7. 3. osoba plurálu indikativu přítomného u sloves je zakončena na -(ij)ó (dělajó, mluvijó, só atd.)
8. 1. osoba singuláru indikativu přítomného u sloves 3. třídy je zakončena na -u (pracuju, chcu, maluju atd.), minulý čas slovesa chtít má tvar chcel

Úkol pro účastníky:

Účastníci společně odhadují význam latinských výrazů a pokusí se převést popis pravidel do všem srozumitelné češtiny.

Pomůcka – seznam českých pádů:

1. nominativ (kdo, co?)
2. genitiv (koho, čeho?)
3. dativ (komu, čemu?)
4. akuzativ (koho, co?)
5. vokativ (oslovujeme, voláme)
6. lokál neboli lokativ (o kom, o čem?)
7. instrumentál (kým, čím?)

Ukázka textu v hantecu

„O křivé věži“, Aleš „Agi“ Bojanovský

Prolítlo už hafo jařin vod dob, co se dával do pucu Oltecové rathaus. To jedná věšky z Rathausu hodili drát jednomu známému borcovi, keré bóchal se šutrma a keré chodil do bódy k jednomu névymakanějšimu a nénabitějšimu mistrovi z Práglu. Sice se mu do Česka moc klapat nechcelo, ale když fotr prolepil náké

škopek, nebylo co řešit. Hodil na sebe mantl a solidní traťovky a vodklapal. Náké jár krmil lepóchy rozumama toho šéfa z Práglu a když už byl skoro hotové, tak se vo něm domákli věsky ze Štatlu a že pré má naklapat do Brniska a helfnót jim s oltecovým Rathausem.

TPH – Poslech

K poslechu lze využít text PL_TPH_1 a dále videa s ukázkou hantecu v podání Franty Kocourka nebo ukázkou reklamy na pivo namluvené v hantecu a s titulky (viz Zdroje informací).

TPB – Výrazy argotu, městské části Brna

Cílem aktivity je procvičení dlouhodobé paměti, úsudku a odhadu.

Tisk PL_TPB_2_Výrazy argotu, městské části Brna

Účastníci se snaží najít význam jednotlivých výrazů:

body 1 – 9 jsou výrazy argotu, body 10 – 18 jsou názvy městských částí Brna

Řešení:

1. stříkačka – pistole
2. raky – hodinky
3. puma – vyšetřovací soudce
4. krochna – pistole
5. benga – policista
6. bahno – pivo
7. rychna – zápach
8. velryba – manželka
9. skéro – marihuana
10. Oltec – Staré Brno
11. Rivec – Riviéra
12. Prigl – Přehrada
13. MonteBu – Kraví hora
14. Blekfield – Černá pole
15. Kénig – Královo pole
16. Blajkec – Černá pole
17. Majlont – Maloměřice
18. Šrajbec – Pisárky

TPM – Posilování s Frantou Kocourkem

Franta Kocourek byl znám nejen svým vztahem k hantecu, ale také jako velký silák.

K procvičení, protažení a také k mírnému posilování svalů, tak abychom získali fyzickou kondici legendárního Franty Kocourka využijeme pøllitrových PET lahví naplněných vodou.

Můžeme takto procvičit, posílit, a také provést masáž celého těla.

Ke cvičení potřebuje každý účastník ideálně dvě lahve.

Postup:

Posilování rukou – různé varianty pohybu (z připažení do předpažení, z připažení do upažení, z předpažení do upažení, z předpažení do vzpažení či zapažení, kroužky v upažení, atd.)

Posilování nohou – v sedu na židli při skrčených nohou stisknout PET lahev mezi kolena, při natažených nohou držet PET lahev mezi nártý a zvedat nohy

Trup – úklony do stran a mírné předklony při vzpažených rukou s držením PET lahví

Masáž např. koulením PET lahve pod chodidlem, masáž zátylku, atd.

Závěr

Účastníci sedí v kruhu, každý účastník drží jednu PET lahev s vodou.

Účastníci si do rytmu písničky v kruhu předávají PET lahve. Mohou měnit směr, výšku zdvižení paží. Mohou se při pohybu uklánět nebo otáčet tělem.

Tipy na doma

Účastníci se mohou pokusit o pravidelné cvičení s mírným posilováním využitím PET lahví s vodou.

Běl jednó jeden člověk tóze chòdobné na světě. Narodil se mò chlapeček, ale nigdo (nihdo) nechtěl mò jít' za kmotra, že běl tóze chòdobné. Otec si povidá: „Milé Bože, tak sò chòdobné, že mně nihdo nechce poslòžeť v té věce; veznò (vemò) si chlapca, pudò, a keho potkám, toho naptám za kmotra, a nepotkám-lè žádnýho, kostelník mně přece snad' poslòži.“ Šil a potkal smrt', ale nevěděl, co to je za osobò; běla pěkná ženská, jako iná ženská. Ptal jò za kmoťřčkò. Ona se nevěmlòvala a hned' ho převítala kmòcháčkem, vzala chlapca na ròke a nesla ho do kostela. Chasnička pokřtìlè jak se patří.

Jak šlè z kostela, kmoťr vzalè kmoťrò do hospodè a chtělè jò trochò ocit' jakožto kmoťřčkò. Ale ona im povidala: „Kmocháčkò, nechte toho, ale pod'ťe rač se mnò do myho stánkò.“

Vzala ho do své izbè a tam bělò tóze pěknè. Potom ho vedla do velèkých sklepu a tema sklepama šlè až pod zem v temnosti limbò. Tam hořelè sfìčkè: maly, hròby, prostředni — trojiho brakò; a kery ešce nehořelè, tè bělè tóze velèky.

Kmotra povidá kmoťrovi: „Hled'ťe, kmòcháčkò, tò mám každýho človèka věk.“ Kmoťr se na to divá, nande tam tóze maličkò sfìčkò ò samé zemně a ptá se ji: „Ale kmoťřčko, prosím vás, či je ta malá sfìčka ò té zemně?“ Ona mò povidá: „To je vaša! Jak ta sfìčka kerákolè zhoři, já mosím pro toho človèka iť.“ On ji povidá: „Kmoťrenko, prosím vás, ešce mně přèdète!“ Ona mò povidá: „Kmòcháčkò, to já òdèlat nemožò!“ Potom šla a temò chlapcovi, co ho okřtìlè, rožala novò sfìcò velèkò.

Zatim co kmotra nevidèla, kmoťr vzalè si taky novò velèkò sfìcò, rožalè jò a přelòželè tam, hde ta jejich maličká sfica dohořivala.

Kmotra se na něho (na řè) ohlidla a povidala: „Kmoťřèčkò, to ste mně nemoselè dèlat'! Ale dež ste si jòž přèdalè, tedè máte. Pod'mè tò odtud' ven a pudeme ke kmoťrence.“

Vzala jakèsè dar a šla s kmoťrem è s dítětem ke kmoťre. Přèšla a položela kmoťre chasnička na lužko a vèptávala se, jak ji je a hde jò co boli. Kmoťřèčka si ji stěžovala, a kmoťr poslal pro pivo a chtěl jò jako kmoťrò ocit' ve sfè chalòpè, abè se ji mohl zavdèčit. Pilè a hodovalè. Potom povidá kmotra ke kmoťrovi: „Kmòcháčkò, tak ste chòdobni, že vám nihdo nechtěl f té věce poslòžeť, až já, ale nic si z toho nedèlète, bòdete mnèt po mně památkò! Já bòdò chodiť po hodnèch lèdech a bòdò jich mořèť a vè bòdete hójìť a ozdraovať. Já vím tè likè fšèckè povim, já ich fšèckè mám, a vám každè rád dobře zaplatì.“ Stalo se. Kmoťr chodilè po nemocnèch, hde kmoťrenka mořela a každymò pomohlè. Tož běl najednò slavnè dochtòr z něho. Òmiral jeden knìže, ale è skonával. Přece ešce poslalè pro toho dochtòra. On přèšil, začal ho masfò mazať a sfy práškè mò dávať — a pomohl. Dež ho òzdravil, dobře mò zaplatìlè, ani se neptalè, co sò dlòžni. Potom smrt' řekla kmoťrovi: „Kmòcháčkò, podròhy dète pozor. Kemò já bòdò

stát v nohách, temô každymô pomôžete; ale kemô bôdô stát v hlavách, temô jôž nepomáhéte!”

Ômiral zas jeden hrabě. Zas poslalê pro toho dochtora. Dochtor přende a smrť stojí v hlavách za lužkem. Dochtor křčijó: „Jôž je zle, ale zkôsimе to!” Zavolal slôhê a kázal lužko zatočeť nohama ke smrťi a začal nemocnyho masťo mazať a práškê mô podávať do hôbê a pomohl mô. Hrabě mô zaplatil, co mohl ônysť, ani se neptal, co je dlôžné. Běl rád, že ho ôzdravil.

Smrť, jak se s nim zešla, povidala mô: „Kmôcháčkô, až se vám to zas tak stane, víc mně to neděléte. Třeba ste mô pomohlê, ale enom na chfílkô; já ho přeci mosim odevzdať, hde patří.”

Kmôcháčkovi to tak trvalo nekolêk roku, — jôž bělê tôze staré. Ale k posledkô jôž se zlobilê a sami po smrťi žádale, abê ich vzala. Smrť ich nemohla vzít, protože si sami předalê sfcí dlôhó, moselê čekať, až jim dohoří.

Jednó jelê ešce k jednemô nemocnymô, abê ho ôzdravilê. Pomohlê mô. Potom se jim smrť zjevila a vezla se s něma f kočáře. Začala ho lechtať a šóstla ho zelenó halózkó pod krk, a on se ji svalel do kléna a ôsnôl na věčnosť. Smrť ho ôložela f kočáře a ôtekla pryč. Tô nandó dochtora mrťyho f kočáře ležeť a zavezlê ho dom. Cely město a fšeckê dědinê ho oplakávalê. „Škoda takovyho dochtora, jaké to bělê rozômné dochtor! Dobře pomáhale, takovyho dochtora jôž nebôde!”

Sên jednó šil do kostela, a kmotřčka ho potkala. Ptala se ho: „Milé sênkô, jak se máš?” — On i na to povidá: „Jôž tak ledajak; dokud’ mám, co mně tatíček nahospodařelê, dobře je se mnó; ale potom Pámbu vi, jak se mnó bôde.” — Kmotřčka povidá: „Ěnô, sênkô, nebuj se nic; já sô tfá křestná matka: co tatíček tfoji mëlê, k temo já sem im pomohla, a ê tobê véževó zaopatřim. Pudeš g’ednemô dochtorovi do ôčeni a tê bôdeš chêtřší než on, enom se pjekně chové.” Potom ho pomastila masťo po ôších a zavedla ho k dochtorovi.

Dochtor nevědělê, co je to za pani a jakyho sênka mô do ôčeni vede. Pani překázala sênkovi, abê se pěknê choval, a dochtora žádalâ, abê ho dobře ôcel a k dobrymô stavô přivedl. Potom se s nim rozlôčela a odešla.

Dochtor a chasnik šlê spolem zbírať zelene, a temô ôčňovi každá ta zelênka křčela, jaké lik nese, a ôčeň zbíral. Dochtór taky zbíralê, ale nevědělê žádnê zelene, jaké lik kerá nese. Ôčňovê zelene pomohlê v každé nemoce. Tô dochtor povidajó ôčňovi: „Têš chêtřší než já; lebo hdo přechází ke mně, já žádnymô nevěsihnô, a tê od každé nemoce znáš zelene, jak tê to víš? Tê slêšš zelene, každá zelena tobê křčí, jaké lik nese, a já neslêšim žádnê zelene. Víš co, bôdme spolem; já tobê složim sfuj dochtorské lêt a bôdô ô tebe némenšim pomocnikem a chcô s tebó běť až do smrťi.”

Chasnik pomáhal od nemocé a sčasně ôzdraoval, až mô v nebó sfčka dohořela.

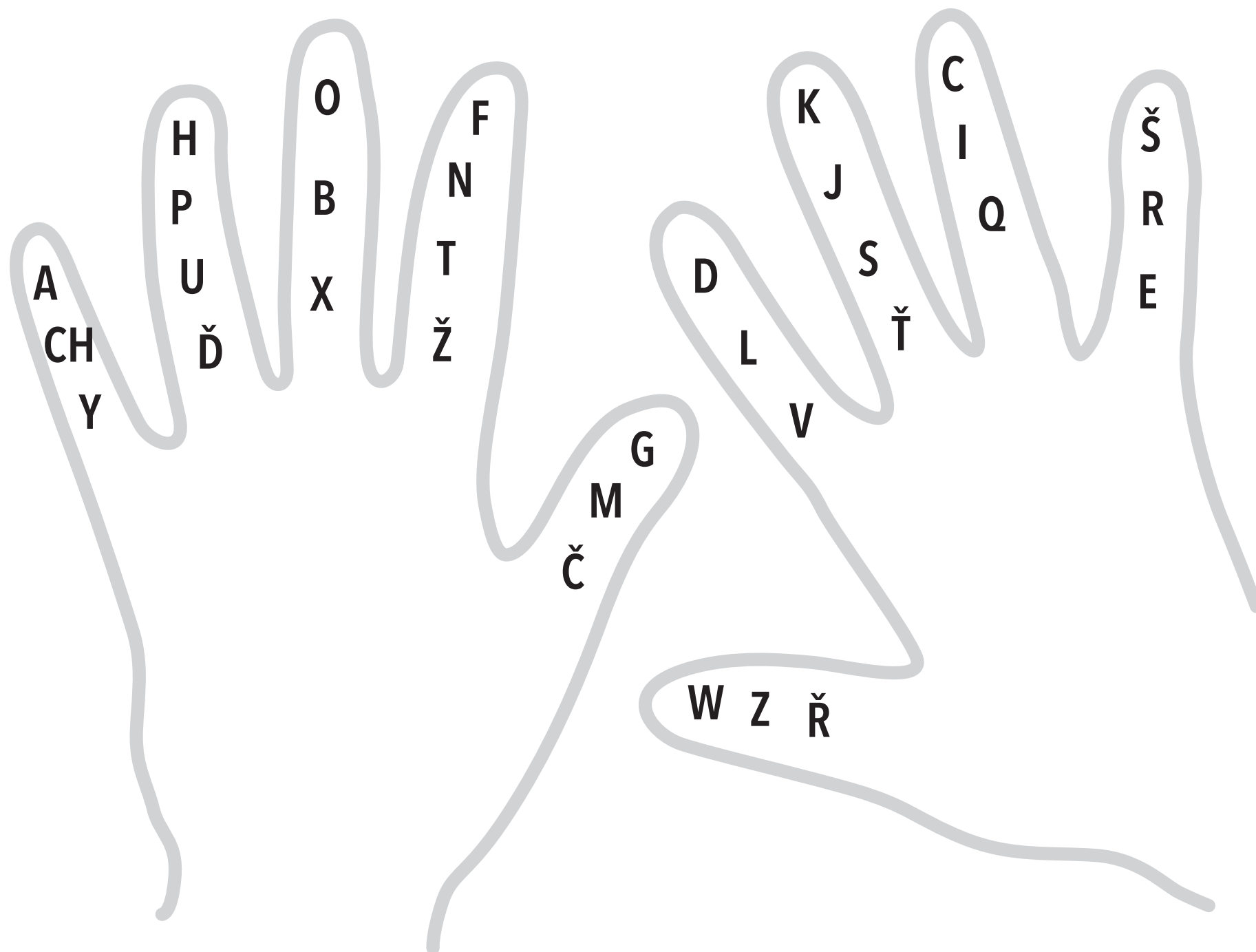


Výrazy v argotu, městské části Brna

1. stříkačka	10. Oltec
2. raky	11. Rivec
3. puma	12. Prigl
4. krochna	13. MonteBu
5. benga	14. Blekfield
6. bahno	15. Kénig
7. rychna	16. Blajkec
8. velryba	17. Majlont
9. skéro	18. Šrajbec

Výrazy v argotu, městské části Brna

1. stříkačka	10. Oltec
2. raky	11. Rivec
3. puma	12. Prigl
4. krochna	13. MonteBu
5. benga	14. Blekfield
6. bahno	15. Kénig
7. rychna	16. Blajkec
8. velryba	17. Majlont
9. skéro	18. Šrajbec



Téma 3: Bylinkář

Téma: Informace o sběru a zpracování léčivých bylin

Zpracoval: KLAS – Josefská, Centrum pro rodinu a sociální péči

Nebezpečí tématu: Rozpovídanost, sklouznutí diskuse k nemocem

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min.
Úvod	Svatojánská noc – devatero bylin	Úvod do tématu	Kytičky z bylinek, džbánky s vodou, citrony, knížky a časopisy o bylinkách	5
TPR	Jméno účastníka – oblíbená bylinka – využití a způsob aplikace	Procvičení krátkodobé i dlouhodobé paměti		10
TK	Bylinky a způsob zpracování	Podpoření zájmu o aktivní přístup ke sběru a zpracování bylinek	Prezentace, notebook, dataprojektor	25
TPH	Automasáž hlavy a obličeje	Zklidnění, seznámení s technikami masáže		10
Přestávka				15
TPB	Poznávání bylinek	Procvičení senzorické paměti, poznávání bylin	Očíslované papírové pytlíky, bylinky	20
TPM	Cvičení s masážními míčky	Procvičení hrubé a jemné motoriky, masáž, akupresura	Masážní míčky	20
Tipy na doma	Pěstování a zpracování bylinek – výroba nálevu z octa, oleje, bylinek a citrónu		Ukázka nálevu	5
Závěr	Rozebrání přinesených bylinek			10
Zdroje informací	AtlasRostlin.cz, [cit. 2014-17-10], dostupné z http://bylinky.atlasrostlin.cz/ Léčivé rostliny – přehled vlastností a použití, [cit. 2014-17-10], dostupné z http://lecive-bylinky.celyden.cz/			

Úvod

Základní informace o Svatojánské noci, o čase, kdy mají mnohé bylinky největší léčebnou sílu a dle pověstí i „kouzelné účinky“.

Svatojánská noc je evropský lidový svátek slavený v předvečer 24. června, svátku Jana Křtitele. Navazuje na předkřesťanské oslavy letního slunovratu (slovanská kúpadla nebo anglosaská Litha).

Typickým prvkem jsou svatojánské ohně (symbol slunce, které je v době letního slunovratu na vrcholu sil) a sběr bylin (devatero bylin pro magii lásky), dále se věřilo, že v tuto noc lze nalézt zlaté kapradí.

TPR – Oblíbená bylinka

V 1. kole každý účastník řekne svou nejoblíbenější bylinku, použití a způsob aplikace (čaj, masť, koření, zábal...).

Ve 2. kole účastníci setkání postupně jmenují použití bylinky svého souseda po levici a ostatní doplní název bylinky.

TK – Bylinky

Oblíbené bylinky

Kopřiva – jarní pročištění organismu.

Máta – uvolnění křečí, při žaludečních a střevních potížích, dochucovadlo bylinkových čajů.

Tymián, mateřídouška – proti průjmům, při zánětech zažívacího traktu, respiračních potížích, antiseptické účinky (bakterie, plísňe, střevní prvoci a paraziti).

Šalvěj – antiseptikum, při krvácení dásní, zánětech nosohltanu a hrtanu, při žaludečních a střevních obtížích, jako levandule proti nadměrnému pocení.

Jitrocel – při onemocněních dýchacích cest, hojivé, antibiotické, protizánětlivé účinky, při poruchách trávení, působí mírně močopudně, regenerace pokožky, zklidňuje popáleniny, čistí krev.

Bylinná první pomoc

Převzato bez záruky 😊

NEMOC	BYLINY	APLIKACE
Akné a kožní infekce	Květy měsíčku	Nálev (3× denně)
Úzkosti a neklid	Meduňka lékařská	Nálev 6× denně
Nachlazení	Máta peprná, černý bez, řebříček lékařský	Tři šálky smíchaného odvaru 3× denně

Kašel	Mateřídouška	3 lžičky sirupu denně
Bolesti v uchu	Cibule	Nastrouhanou cibuli na 10 minut za ucho
Senná rýma	Heřmánek, černý bez, světlík lékařský	Inhalace a pití 3 šálků denně
Bolesti hlavy a migréna	Kopretina řimbaba	Dva čerstvé listy (nevhodné pro těhotné a děti)
Poruchy zažívání	Heřmánek	6 šálků denně
Bolesti v krku	Šalvěj lékařská	5 šálků denně s medem a vinným octem
Nadýmání	Máta peprná, fenykl	5 šálků denně po jídle

Mnohé účinné látky v léčích jsou odvozeny z bylinných substancí:

- acylpyrin – (snižuje teplotu) – vrbová kůra, tužebníků jilmový, topol černý;
- dioxin – podporuje činnost srdce, je obsažen v náprstníku;
- morfin – „droga“ k tlumení bolesti obsažena v máku.

Zelenina jako bylinka

Brokolice – vysoký obsah beta-karotenu a vitamínů C a E, látková výměna, srdce, svaly a nervy.

Česnek – antibiotikum, antiseptikum.

Cibule – respirační potíže, bolest v krku, opary, antiseptikum.

Mrkev – snižuje cholesterol, zácpa, kožní choroby, nedokrvení a oslabení organismu, chrání zrak.

Paprika – vysoký obsah vitamínu C, imunita, povzbuzení zažívání.

Brambory – zdroj vitamínu C a B, draslíku, magnézie, fosforu a železa.

Ovoce jako bylinka

Jablko – vysoký obsah draslíku, vlákniny a vody, regenerace, očištění, zmlazení.

Třešně – vysoký obsah vitamínu C a draslíku – zdravá pokožka a pravidelný rytmus srdce, pročištění, močopudné účinky.

Meruňky – vysoký obsah kyseliny listové a beta-karotenu – brzdí procesy stárnutí, zlepšení nálady a odstranění únavy a poruch soustředění, podporují imunitu.

Jahody – vysoký obsah manganu – afrodiziakum, látková výměna, vitamíny E a C (váží volné radikály), diuretikum, antirevmatikum.

Typy užití (způsob aplikace):

- čerstvé byliny – šťáva, obklady;
- koření;
- výluh – čaj – odvar;
- tinktura – alkohol, ocet;
- oleje, masti.

TPH – Automasáž hlavy a obličeje

Relaxace, masáž – prokrvení.

Pohodlné usazení na židli.

1. Hluboký nádech (viz kapitola Psychohygiena – Tabulka aktivit).
2. Masáž čela krouživými pohyby od středu hlavy ke spánkům.
3. Masáž očí hlazením obočí a plochy pod očima vždy od středu ke spánkům.
4. Masáž tváří a lícních kostí vždy od středu k čelistním klubům.
5. Masáž krku a týlu hlazením a tlakem prstů.
6. Zklidnění očí přiložením dlaní rozehřátých třením o sebe.
7. Masáž hlavy tlakem prstů a posouvání kůže postupně v celé vlasové části hlavy.
8. Pozvolný návrat do reality přes hluboký nádech

TPB – Poznávání bylinek

Procvičení sensorické paměti, poznávání bylin.

Účastníci setkání si napíší na papír seznam čísel odpovídající počtu pytlíčků (cca 20) a připisují k němu názvy bylin v pytlících. Na závěr animátor uvede správné názvy bylin v jednotlivých pytlících.

Záludnosti – ve dvou pytlících může být různá část stejné bylinky (např. květ a stonk s listy).

TPM – Cvičení s masážními míčky

1. Mezi jednotlivými cviky vždy uvolnění protřepáním rukou podél těla.
2. Mačkání míčků postupně v připažení, předpažení, upažení i vzpažení.
3. Tlak dlaní proti sobě s míčkem mezi nimi v upažení.
4. Překoulení míčku z dlaně jedné natažené ruky pomocí druhé ruky na druhou stranu, do dlaně druhé natažené ruky.

5. Položení míčku na hlavu – balancování, nutné správné držení těla, dávat pozor na správné dýchání.
6. Masáž chodidla koulením míčku nohou (vystřídání levé a pravé nohy).
7. Zatlačení míčku nohou do podlahy (vystřídání levé a pravé nohy).
8. Stisknutí míčky mezi kolena.
9. Promasírování libovolné části těla masážním míčkem (hlava, týl, ramena, ruce, nohy...).

Honička s míčky

Účastníci sedí nebo stojí v kruhu a posílají si v rychlém tempu dva míčky ve stejném směru. Na začátku jsou míčky od sebe vzdáleny polovinu kruhu. Snahou je, aby se míčky vzájemně nesetkaly.

Tipy na doma

Ukázka připraveného nálevu – sklenička naplněná kousky citrónu napíchanými na špejli a zalitými z ½ octem a z ½ olejem.

Závěr

Rozebrání přinesených bylinek.



ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ - STÁRNUTÍ A VÝZNAM POHYBU

„Stárnutí je otrava, ale je to jediný způsob, jak se dožít vysokého věku.“

George Bernard Shaw

Jak řekl Publius Ovidius Naso: „Nic neběží rychleji než léta.“ Což lze chápat tak, že proces stárnutí začíná od samotného početí. Kupodivu již po dosažení sexuální zralosti nastává postupný pokles všech funkcí. Je to zcela normální, zkrátka nutnost. Proti věku není lék a procesu stárnutí se nikdo nemůže vyhnout. Ale jak rychle stárneme, to si do velké míry určujeme sami!

Biologicky starý organismus je méně schopný se přizpůsobovat měnícím se podmínkám vnitřního a vnějšího prostředí, ztrácí své adaptační schopnosti a snadno, i při sebemenších podnětech, dochází k poruše jak orgánové funkce, tak organismu jako celku. V dnešní době přestalo být stárnutí výsadou několika vyvolených, ale je dopráno většině z nás. Ještě nikdy v historii lidstva se totiž tolik lidí nedoživalo vlastního stáří, tedy 80 nebo 90 let. Ruku v ruce s tím ovšem jde i velké zatížení vysokou, mnohočetnou nemocností starších osob. Zásadní je zde problematika chronických chorob, zhoršování fyzické zdatnosti a tím i soběstačnosti. Hybný systém totiž reaguje citlivě na všechny patologické procesy v organismu, zvláště pak

na nedostatek aktivního pohybu. A naopak nedostatek aktivního pohybu negativně ovlivňuje vnitřní prostředí organismu i psychiku a uzavírá se tak nekonečný bludný kruh. Dalo by se říct, že pohyb u starších lidí má mnohem větší význam než u mladších, protože činností lze komplikacím předejít a léčebně řízeným pohybem lze choroby příznivě ovlivnit. Naopak nečinnost a nedostatek pohybu je faktorem, který u osob vyššího věku přispívá k urychlení degenerativních procesů tělesných i psychických. Ovšem, jak nám říkaly naše maminky a babičky od útlého dětství: „Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš“.

Závěrem lze říct, že fyzická aktivita je spolu s duševní aktivitou, vhodnou stravou, stabilním zakotvením na sociální úrovni a s dobrými vztahy a kontakty s okolím jedním z faktorů, ale rozhodně ne nezanedbatelným, které významně ovlivňují délku a kvalitu života a zpomalují tempo stárnutí. Jak uvádí Stejskal (2004), „Aktivní senior, který je schopen ve vysokém věku 90 let udržet nezávislý styl svého života, posunuje nazpátek své biologické hodiny o 15-20 let.“ Dostatečná tělesná zdatnost, ovlivněná jak geneticky, tak adaptací, je tak nutným předpokladem pro zachování soběstačnosti a samostatnosti seniora.

POHYBOVÉ AKTIVITY V SENIORSKÉM VĚKU

Cvičení mnohdy nedokáže zcela odstranit potíže, ale umí podstatně zmírnit jejich další rozvoj. Při výběru vhodné pohybové aktivity je však třeba respektovat funkční stav organismu, přihlížet ke zdravotnímu stavu seniora a dbát na specifické potřeby vyššího věku (obzvláště choroby a problémy spojené s vyšším věkem – degenerativní onemocnění pohybového aparátu, osteoporóza, artrotické změny, kardiovaskulární onemocnění, „cukrovka“ II. typu, apod.).

Cílem cvičení v seniorském věku je osobní fyzická a psychická zdatnost. Nikoliv sportovní výkony, ale pohyblivost vzhledem k běžným denním činnostem, pro zachování soběstačnosti, samostatnosti, sebevědomí a tím celkové kvality života. K úspěchu cvičení je však nezbytně nutná vhodná motivace, pochopení pozitivního přínosu samotným seniorem a nalezení vhodné pohybové aktivity, která klientovi vyhovuje.

Příznivý vliv pohybu nám ukazují tyto parametry:

- zlepšení pohyblivosti a celkové funkčnosti kloubů a snížení jejich bolestivosti;
- zvýšení pevnosti kostí (snížení úbytku kostní hmoty, zvláště u žen

po menopauze);

- Zlepšení funkce kardiovaskulárního systému a naopak snížení rizika cévních poruch;
- zlepšení některých metabolických procesů, příznivé ovlivnění problémů s inkontinencí;
- snížení glykémie, snížení celkového cholesterolu;
- produkce tzv. endorfinů v mozkové tkáni vedoucí při fyzické aktivitě ke zlepšení pohody, tzv. "well-being", antidepressivní účinek, rozšiřování sociálních kontaktů, útlum pocitu vyčerpání a neschopnosti;
- v neposlední řadě zlepšení kvality spánku, schopnosti učení a krátkodobé paměti.

Vhodné pohybové aktivity:

- zdravotní cvičení - s využitím prvků specifických technik a cvičení vedoucích k:
- nácviku správného držení těla, tím snížení bolestivosti, k rozvoji aktivní svalové hmoty a nastavení jejího správného tonu
- zmírnění specifických problémů spojených s vyšším věkem (viz. výše)
- tělesné a duševní relaxaci a celkovému psychickému uvolnění
- pěší turistika (obzvlášť nordic walking s – severská chůze s teleskopickými trekovými holemi)
- jízda na kole, u méně zdatných na bicyklovém ergometru, což zvyšuje aerobní kapacitu

- plavání
- taneční kroky a jiná cvičení pro rozvoj a udržování koordinačních schopností
- psychomotorická cvičení, cvičení na rozvoj rovnováhy (balóny, balanční plošiny, atd.)

Nevhodné prvky cvičení:

- rychlé tempo
- cvičení se zadržením dechu
- prudké změny základních poloh a pohybů
- náročná koordinační cvičení
- náročnější sportovní hry, hlavně spojené s rizikem fyzického kontaktu a tím zvýšeným rizikem zranění
- přeskoky, seskoky, dlouhotrvající poskoky
- záklony hlavy s pojené s rotací, dlouhodobé předklony trupu a poloha hlavy dolů

Je třeba počítat s možnými poruchami zraku a sluchu a sníženou citlivostí akustických částí těla!

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

Cvičení je zaměřeno hlavně na:

1. pohybový aparát
2. kardiovaskulární a dýchací systém
3. aerobní trénink
4. centrální nervovou soustavu a psychiku
5. udržení či zlepšení motorických schopností (zručnost, koordinace, rovnováha)

POHYBOVÝ APARÁT



Obr. 1 Protažení zdvíhače lopatky

Zde se zaměřujeme na udržení či zlepšení kloubní hybnosti, na zmírnění funkčních poruch pohybového aparátu (vadné držení těla, svalové dysbalance – posilování fyzických svalů X protahování tonických, vadné pohybové stereotypy).

U starších osob převažuje kyfotické držení těla, proto klademe důraz na správné držení těla jako výchozí polohu cvičení a nezapomínáme na cviky posilující oblast pánevního dna.

KARDIOVASKULÁRNÍ A DÝCHACÍ SYSTÉM

U skupiny seniorů, kde se dá obecně předpokládat oslabení kardiovaskulárního a dechového systému jsou pro podporu funkční kapacity nejvýznamnější vytrvalostní rytmická cvičení střední intenzity, střídavého



Obr. 2 Cévní gymnastika

tempa, podporovaná pravidelným, prohloubeným dýcháním. K aktivaci cévně-svalové lze dobře využít prvky cévní gymnastiky v různých polohách dolních končetin.



Obr. 3 Krokové variace Jedná se postupné zvyšování výkonnosti organismu při stejném pocitu zatížení. Je třeba dbát na přiměřenou intenzitu a vhodnou formu. Nabývá na důležitosti již v mladším věku a jeho význam vzrůstá spolu s procesem stárnutí, s ohledem na prevenci civilizačních chorob i jako součást jejich léčby. U seniorů je vhodné této části věnovat až 20 minut z celkového času cvičební jednotky. Důležitým faktorem ovlivňujícím aerobní zdatnost, zvláště u seniorů, je denní doba, stav ovzduší, teplota vzduchu, atd.

Je nutné velice pečlivě a individuálně stanovit přiměřené a optimální zatížení. U některých je třeba spolupracovat s lékařem.

Na obrázku je znázorněno cvičení krokových variací v rychlém tempu, a to zakopávání, „vysoká kolena“ a chůze po schodech.

CNS A PSYCHIKA

Využíváme relaxačních cvičení s prvky harmonizačních cvičení a her zaměřených

AEROBNÍ TRÉNINK

Jedná se postupné zvyšování výkonnosti organismu při stejném pocitu zatížení. Je třeba dbát na přiměřenou intenzitu a vhodnou formu. Nabývá na důležitosti již v mladším věku

a jeho význam vzrůstá spolu s procesem



Obr. 4 Automasáž beder

koordinace či rovnováhy, tak jemné motoriky – projevující se poklesem zručnosti a citlivosti ruky nebo jen prstů. To může vést až k problémům se sebeobsluhou.



Obr. 5 Nošení břemen na hlavě

na rozvoj kognitivních funkcí, dále muzikoterapii, arteterapii, automasáží apod.

MOTORICKÉ SCHOPNOSTI

S věkem se motorické schopnosti snižují, jak na úrovni hrubé motoriky – ve smyslu

Je tedy nutné se věnovat nejen statické a dynamické rovnováze a koordinačním schopnostem, ale nezapomínat také na jemnou práci ruky.

Ztíženou variací nošení břemen na hlavě je provedení cviku se zavřením očí.

Mgr. Hana Filipová

Mgr. Hana Filipová je absolventkou magisterského studia fyzioterapie na Lékařské fakultě Masarykovy univerzity.

OBCE, KTERÉ INSPIRUJÍ

Vzděláváme medlánecké: Univerzita třetího věku na cestách

Jako první v republice nás ve spolku Občané pro Medlánky napadlo kontaktovat Masarykovu univerzitu, zda by se svým programem Univerzity třetího věku nechtěla vyrazit přímo za svými studenty k nám do městské části Brna-Medlánek. Senioři se ne vždy mohou účastnit vzdělávání ve středu města z rodinných či zdravotních důvodů, proto velmi vítají aktivity přímo v místě bydliště.

Ve spolupráci s ÚMČ Brno-Medlánky jsme našli nejen prostor, ale i vůli, takže stačilo jen vymyslet, jaký program vytvořit a z čeho jej zaplatit. Jihomoravský kraj náš nápad podpořil dotací 20 000 korun, ze které se zaplatili lektori a cena celého kurzu tak mohla být pro seniory symbolická. Zbytek finančních nákladů pak nesl ÚMČ Brno-Medlánky a Občané pro Medlánky z. s.

Masarykova univerzita U3V připravila úvodní šestici přednášek na tato témata:

- Aktivní stárnutí
- Prevence zdravotních problémů a rizik
- Praktické využití sociálních péče
- Preventivní opatření pro účinnou ochranu zdraví a majetku
- Aktuální právní otázky pro každý den
- Techniky dobré paměti

Uvedená témata považují za velmi aktuální pro každého seniora. Cyklu se zúčastnilo přes 50 seniorů, kteří zdárně absolvovali celý cyklus. Odezva na pásmo přednášek byla více než pozitivní, což potvrdilo dotazníkové šetření, které nám dalo i mnoho podnětů k tomu, co dalšího by studentům bylo přínosem.

Univerzitu třetího věku tedy hodláme našim seniorům nabízet i nadále. Do budoucna se chceme hlouběji zaměřit na jednotlivá témata úvodního cyklu, zájem je hlavně o právní tematiku a historické přednášky.

Nejen vzdělávání jako takové pokládáme za největší přínos cyklu Vzděláváme medlánecké, ale za neméně důležitý považujeme vliv na kvalitu společenského života seniorů a prohloubení komunikace mezi seniory a samosprávou Brna-Medlánek. Těšíme se tedy, co nového nám další ročníky přinesou.

Kateřina Žůrková, místostarostka za spolek Občané pro Medlánky

Boskovice: Databáze aktivních seniorů

Město Boskovice je s počtem cca 11 tisíc obyvatel jednou z 21 obcí s rozšířenou působností JMK. Bohužel i k nám do Boskovic prosakuje celoevropský trend odkládání sňatku i rodičovství do vyššího věku, dochází k většímu poklesu hrubé míry porodnosti a k menšímu poklesu hrubé míry úmrtnosti. Tím dochází k postupnému stárnutí populace. V našem městě už nyní na 100 dětí ve věku 0–14 let připadá 174 obyvatel starších 60 let. Na základě této alarmující skutečnosti došlo v průběhu loňského roku ke vzniku projektu Databáze aktivních seniorů. Databází se rozumí seznam zástupců starší generace, kteří mají nejen chuť, ale hlavně vědomosti, zkušenosti, které chtějí předávat mladým lidem. Naši senioři jsou neocenitelnou studnicí vědomostí a v dorůstající generaci tak mohou vidět budoucnost, kterou prostřednictvím vyprávění, poučování o svých chybách tak mohou vést správným směrem.

Myšlenkou projektu bylo prohloubit provázanost, spolupráci napříč všemi generacemi, navodit dialog mezi našimi dětmi, mládeží a starší generací – tedy mezigenerační dialog. Ale nejen to. Vízí projektu je vytvoření vzájemné tolerance a úcty ke stáří, která je umocněna především osobním kontaktem a vzájemným setkáváním se.

Nejen důležitost, ale i zájem o databázi už v tuhle chvíli umocňuje skutečnost, že se do celého projektu zapojili studenti našeho gymnázia. S každým seniorem vytváří, na základě osobního kontaktu, medailonek, který je k dispozici i ostatním školám a školským zařízením pro pořádání besed a zajímavých setkání.

Projekt jako celek je podporován samosprávou města, především místostarostkou ing. Vítkovou, předsedkyní Komise pro sociální věci a rodinu pro JMK. Podpora rodinné politiky vyplývá i z Programového prohlášení Rady města Boskovic.

Marcela Veselá, Městský úřad Boskovice, Oddělení školství, cestovního ruchu a volnočasových aktivit



Květnová vydání týdeníku Povzbuzení jsou věnována mezigeneračním tématům. Ráda bych Vám tedy na tomto místě představila jednu z aktivit Mendelovy univerzity v Brně, která se právě zabývá mezigeneračním sdílením.

Za co jsem celý život vděčná, tak to je štěstí na lidi okolo sebe. Jednou takovou osobou, na kterou jsem měla štěstí, je i moje spolužačka z vysokoškolských studií, později kolegyně a nyní již rodinná přítelkyně, Kateřina Pevná. Od našich prvních výzkumných prvotín v rámci doktorského studia na Ústavu pedagogických věd Masarykovy univerzity, kdy jsme se právě věnovaly tématu mezigeneračního učení, jsme přemýšlely, jak přiblížit teorii k praxi. Začaly jsme společně přemýšlet o tom, že založíme Mezigenerační univerzitu. Tento nápad několik roků zrál. Minulý akademický rok jsme si rozhodly jít do akce.

Mezigenerační univerzita MENDELU vznikla jako unikátní projekt, v rámci něhož mají senioři (prarodiče) a jejich vnoučata příležitost učit se nejen společně, ale také od sebe navzájem. Cílem je podporovat pozitivní vztahy mezi prarodiči a vnoučaty, mezigenerační dialog, sociální soudržnost a snižovat mezigenerační propast, a to prostřednictvím mezigeneračních vzdělávacích aktivit.

Mezigeneračními vzdělávacími aktivitami se snažíme docílit zejména těchto přínosů pro obě cílové skupiny: sdílení znalostí a dovedností mezi generacemi; zlepšení porozumění mezi oběma generacemi; podpora aktivního stárnutí a mezigenerační spolupráce, rozvoj sociálního a lidského kapitálu; posílení rodinných vazeb.

Projekt vychází z čirého nadšení pro dobrou věc a víry v potřebnost dané aktivity. Nejde jen o velké úsilí a práci pracovníků Oddělení vzdělávání seniorů, ale i zapojených lektorů. Za úspěchem celého projektu totiž stojí jejich odborné, ale i lidské kvality a ochota věnovat svůj čas pro danou věc.

K 1. září 2019 bylo spuštěno přihlašování na první mezigenerační vzdělávací program, který nabízí Mezigenerační univerzita MENDELU. Vzdělávací program s názvem „Člověk a příroda“, je zaměřen na poznávání živočišné a rostlinné říše. Je realizován v akademickém roce 2019/2020 a obsahuje 6 setkání + slavnostní ukončení studia. Je určen pro prarodiče a jejich vnoučata ve věku 9-13 let. Celkem je do prvního ročníku účastní 40 osob. Je realizován formou terénních a praktických cvičení. Jedná se o výukový blok probíhající poslední sobotu v měsíci (9:00-13:00). Navržená terénní a praktická cvičení a rovněž jejich lokace vycházejí z podstaty a potenciálu MENDELU. Vzdělávání v daných tématech probíhá přímo v praxi a účastníci si tak mohou vše prohlédnout popř. vyzkoušet na vlastní oči a ruce. Lektory jsou odborníci z řad akademických pracovníků MENDELU, se kterými je před každým výukovým blokem metodicky pracováno v návaznosti na specifickou cílovou skupinu kombinující různé věkové skupiny. Pro každý výukový blok jsou připravovány nové výukové materiály, jež mají podobu jak studijní opory, tak pracovních listů.

Realizace tohoto vzdělávacího programu byla v roce 2019 finančně podpořena z Magistrátu města Brna (dotační titul v oblasti podpory aktivního stárnutí, výše dotace: 50 000 Kč). V roce 2020 jsme byli podpořeni od stejného dárce částkou ve výši 99 600 Kč. Jsme za to vděční a velice si toho vážíme.

Pro Mezigenerační univerzitu byla zřízena samostatná sekce na webových stránkách U3V MENDELU:

<http://icv.mendelu.cz/u3v/30984-mezigeneracni-univerzita>

V aktuálním akademickém roce se jedná o pilotní běh mezigeneračního vzdělávacího programu. Vzhledem ke zpětné vazbě od účastníků a široké veřejnosti, budeme pokračovat v daných aktivitách a budeme je rozšiřovat. Od 1. září 2020 bude zahájeno přihlašování na další akademický rok.

Mgr. et Mgr. Lenka Kamanová, Ph.D.,

vedoucí oddělení,

Oddělení vzdělávání seniorů,

Institut celoživotního vzdělávání, Mendelova univerzita v Brně

Mgr. Kateřina Pevná

Metodik a manažer Mezigenerační univerzity MENDELU,

Oddělení vzdělávání seniorů,

Institut celoživotního vzdělávání, Mendelova univerzita v Brně

SLOVO O ...

RODINA VČERA A DNES

Rodina za posledních sto padesát let prošla podobnou změnou jako třeba doprava. To přineslo věci dobré i špatné. Zhruba od 19. stol. postupně ustupují tzv. „sňatky z rozumu“ a nastupují „sňatky z lásky“. Rodiče ztrácí vliv při volbě životních partnerů svých dětí. Roste životní úroveň, prodlužuje se lidský věk, mizí kojenecká úmrtnost, a přesto ubývá dětí.

Během let je klasická rodina státem vyvlastněna a její postavení ve společnosti je oslabeno. Průměrná domácnost tak často přestala být schopna postarat se sama o své nesamostatné členy a potřebuje k tomu pomoc státu. To nezměníme.

Stejně tak, jako nebudeme chtít umenšovat práva žen nebo zavádět tresty při výchově dětí jako bití řemenem, klečení na hrachu atd. Čemu ovšem zabránit můžeme, tak to je to, aby se z rodiny stala pouhá konzumní jednotka. Křesťanství vnímá rodinu jako „důvěrné společenství života a lásky“. Nejde tedy jen o společné bydliště,

ale o skutečné společenství. Co tomu může napomoci?

Rodina je prostorem pro odpuštění. Možná znáte anekdotu: „Potkají se dva kluci a ten jeden říká: ‚Tvůj otec má opuchlou pus, to má od zubů?‘ ‚Ne, to má od modlitby,‘ odpoví druhý. ‚Jak to?‘ ‚diví se první. ‚No normál. Včera jsme se, celá rodina, modlili Otčenáš a při slovech ‚zbav nás od zlého‘ se můj táta provokativně díval na mámu, no a ona si toho všimla.“ Dovedou-li si odpustit rodiče, naučí se to i děti. Možná není tak nebezpečné, že se rodiče před dětmi někdy pohádají, ale daleko důležitější je, zda se před dětmi také usmíří. Odpuštění totiž není jen záležitostí rozumu, ale i zkušenosti, která se předává právě v rodině.

Rodina je také místem vzájemné pomoci. Přitom nejde o nějaký obchodní vztah, jak nám ho předkládají reklamy na rychlou půjčku mezi synem a otcem, ale o projev vzájemné lásky. Existují rodiny, které váhaly přijmout narození postiženého dítěte. Pokud se proto nakonec rozhodly, tak



s překvapením mohly zjistit, jak společná péče o hendikepovaného člena podpořila pozitivně jejich vzájemné vztahy. Co vypadá na začátku jako prokletí, má často šanci stát se požehnáním.

Rodina je místem radosti. Božena Němcová píše, že „Zdárná rodina je ten nejkrásnější dar Boží. Já bych ji přirovnala k naladěné lyře: každá struna jiný tón, a přece vspolku nejčistší souhlas.“ Může to působit poněkud idealisticky, ale pokud se rodina zřekne svých ideálů, do určité míry se zbaví i společné radosti. A jak říká jedno čínské přísloví: „Co děláš s radostí, to tě nikdy neunaví.“ Společné prožité chvíle radosti v rodině jsou zárukou toho, že její členové žijí spolu a ne jen vedle sebe.

P. Pavel Konzbul

Týdny pro rodinu 2020

Rodinný svaz ČR z.s. vyhlašuje Týdny pro rodinu 2020. V důsledku koronavirové pandemie nabízí prostřednictvím svých členských center pro rodinu programy dostupné všem - elektronickou formou. Cílí na rodiny s dětmi, seniory, snoubence, manžele i osamělé. Děkuje složkám IZS za obětavost.

Letošní 13. ročník už tradičního Týdne pro rodinu se v těchto dnech, v důsledku pandemie, proměnil na Týdny pro rodinu. Vzhledem k izolaci mnohých seniorů a dalších nemocných zve k celostátní iniciativě **Dopis pro dědečka, Dopis pro babičku**, kdy rodiny s dětmi mohou napsat dopis a nakreslit obrázek pro neznámé seniory.

„S velkým obdivem a vděčností sledujeme už několik týdnů úsilí zdravotníků, záchranářů, pracovníků v sociálních službách. Díky za vaši nesmírnou obětavost!“, vzkazuje předseda Rodinného svazu Jan Zajíček.

Rodinný svaz sdružuje převážně centra pro rodinu v České republice, které, za běžných okolností, spolupracují s rodinami na kvalitních vztazích. Přímá komunikace teď s lidmi není možná, vytvářejí nabídku pro manžele, rodiny s dětmi, seniory, snoubence i osamělé formou poradenství, e-learningových programů, vzdělávacích a tvořivých aktivity. Více na www.rodinnysvaz.cz

Jan Zajíček, předseda

Rodinný svaz ČR z.s.

DOPIS PRO BABIČKU, DOPIS PRO DĚDEČKA

Milí rodiče,
milé děti,

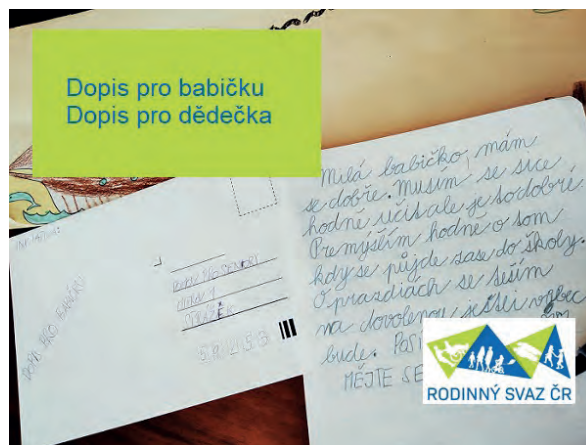
v současnosti prožíváme jedny z nejnáročnějších dní, které většinu z nás nikdy nepotkaly. Skupina nejstarších a křehkých lidí už nyní zůstává jen doma, může jim chybět dobré slovo a kousek radosti z obvyklé lidské blízkosti. Některé babičky a dědečkové žijí sami, nebo v domovech pro seniory a nemají rodinu, ani příbuzné a je jim smutno. I když je neznáme, tak...

... napišme **Dopis pro babičku nebo Dopis pro dědečka!**

Jak na to?

- Vezmi list papíru, pero a pastelky
- Napiš „Milá babičko“ nebo „Milý dědečku“, nevadí, že je neznáš☺
- Napiš, jak se máš, co děláš v této době, o čem v těchto dnech přemýšlíš, na co se těšíš o prázdninách
- Můžeš připojit nějakou veselou nebo záhadnou příhodu
- Můžeš napsat, čím bys chtěl(a) být, nebo jaké máš doma zvířátko, nebo jaké by sis přál(a)
- Závěrem můžeš popřát něco pěkného od srdce, něco, co by je mohlo potěšit, třeba srdíčko, smajlík,... popřej jim hodně radosti, síly a zdraví
- Podepiš se křestním jménem (nebo jestli rodiče chtějí, můžete napsat adresu, aby vám neznámá babička nebo dědeček třeba mohli odepsat)
- Můžeš namalovat obrázek
- Na obálku napiš: **Iniciativa: Dopis pro babičku** nebo **Iniciativa: Dopis pro dědečka** a adresu zařízení, nebo domu, kam dopis posíláš

Dopis zanepte s rodiči do schránky nějakého osamělého dědečka nebo babičky, nebo pošlete do některého domova pro seniory kdekoli v Česku.



Ať se nám všem podaří udělat některým babičkám a dědečkům radost

Rodinný svaz ČR z.s.

Kontakt:
Rodinný svaz ČR z.s.
+420 733 598 575
info@rodinnysvaz.cz
www.rodinnysvaz.cz

Týdenní pobyt pro aktivní seniory v Českém ráji



5.–12. 9. 2020



Nepřívěc u Sobotky,
hotel Ort



8000 Kč / osoba

Cílovou destinací pro náš letošní pobyt je **malebný Český ráj a hotel Ort**, který se nachází na okraji obce Nepřívěc v srdci Českého ráje s výhledem na zámek Humprecht nedaleko známého hradu Kost.

Zajištěno máme **jednoduché ubytování v dvoulůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením** (WC a sprcha). Místní hotelová restaurace je otevřena pouze pro ubytované hosty a kromě vnitřního posezení můžeme využít také terasy.

Doprava pro účastníky je **zajištěna** společným autobusem.

První den začínáme večerí, pobyt zakončíme snídaní.

Nabídka programu zahrnuje: turistické vycházky, trénink paměti, přednášky na téma zdraví a cestování, ranní cvičení... Program je dobrovolný.

Pro zdatnější turisty je připravený celodenní výlet s obědovým balíčkem. V blízkosti hotelu jezdí autobus a vlak, které můžeme využít pro návštěvu památek a měst v okolí, např. Turnov, Jičín či Mladá Boleslav.

Cena zahrnuje: jednoduché ubytování v pokojích s vlastním sociálním zařízením, plnou penzi, dopravu z Brna a zpět

Cena nezahrnuje: rekreační poplatek, vstupy do hradů, zámků a dalších památek, využití místní dopravy

Záloha ve výši 4 000 Kč je splatná do 15. 5. 2020, doplatek ve výši 4 000 Kč do 31. 7. 2020.



Přihlášky do 15. 5. 2020

Kontakt pro přihlášení:

Spokojený senior – KLAS z.s.

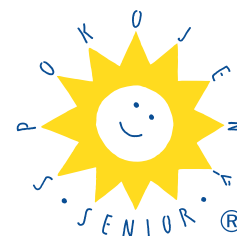
Biskupská 280/7, 602 00 Brno

tel.: +420 / 518 328 813

mobil: +420 / 730 805 857

e-mail: info@spokojenysenior-klas.cz

www.spokojenysenior-klas.cz



**Máte doma rodiče v seniorském věku,
kteří v současné chvíli nevychází ven?**



**Můžeme Vám pro ně 1x týdně zasílat úkoly
zaměřené na trénování paměti, aby alespoň
na chvíli přišli na jiné myšlenky ☺**

**Napište nám na e-mail
info@spokojenysenior-klas.cz**

Spokojený senior – KLAS z.s.
Biskupská 7, 602 00 Brno
www.spokojenysenior-klas.cz



SENIORSKÁ OBÁLKA

V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI

I.C.E. KARTA

Rádi bychom Vám připomněli, zvláště v této době, Seniorskou obálku.

Vznikla v roce 2018 v Jihomoravském kraji, ve spolupráci projektu Politika stárnutí na krajích a složek Integrovaného záchranného systému (IZS), zvláště Zdravotnické záchranné služby JMK p. o. Během dvou let se rozšířila do všech krajů České republiky a taktéž si ji vyžádalo město Trnava na Slovensku. Pevně věřím, že ji již doma máte, že ji mnozí znáte anebo, že jste ji obdrželi od svého obecního či městského úřadu. Pro ty, kdo se s ní ještě nesetkali, uvádím krátké pojednání.

O co jde? Jedná se o jednoduchý tiskopis, který je barevně označený podle „semaforu“, tedy důležitosti vyplnění jednotlivých informací – podrobně popsáno v Pokynech pro vyplnění

K čemu slouží? Pro skutečnost, kdy ke mně domů přijede záchranka, policie nebo hasiči. Ve chvílích, kdy jsem ohrožen/a na zdraví nebo životě.

Pro koho je? Především pro seniory, kteří žijí ve svém domácím prostředí, pro osoby se zdravotním omezením (zrak, sluch, pohyb) a pro každého, kdo se ji rozhodne využít i v mladším věku.

Co obsahuje? Důležité údaje, na které si třeba v rozrušení situace nemůže dobře vzpomenout a které ovlivní naši další léčbu. Tedy informace jaké máme nemoci, jaké užíváme léky, kdo je náš ošetřující lékař, telefon y na osoby blízké.

Kam ji mám v bytě umístit? Vyplněný formulář ICE karta (znamená v případě nouze), složený do tvaru obálky, nejlépe ještě vložený do plastové obálky společně s poslední lékařskou zprávou, umístíme POUZE na dvě místa v bytě. Jsou to dveře ledničky zvenku – připevníme magnetkou nebo vchodové dveře do bytu zevnitř – připevníme samolepkou. Příslušníci složek IZS o ní ví a ví, kde ji mají hledat. Z formuláře také můžeme číst údaje při volání „záchranky“.

Na co si dát pozor? Především na AKTUÁLNOST uvedených údajů. Tedy, když změním léky nebo mi diagnostikují jinou nemoc, vždy musím opravit i ICE kartu nejlépe tím, že si ji vytisknu znovu nebo požádám o její vytisknutí obecní úřad.

Kde najdu formulář ICE karta ke stažení? Na webové stránce <https://www.seniorskapolitikajmk.cz/46-seniorska-obalka.html> nebo na webových stránkách Vaší obce/města.

Za autory Seniorské obálky Vám přeji, abyste ji měli doma připravenou, ale abyste ji nikdy nemuseli použít. A pokud ano, aby Vám pomohla v ochraně Vašeho zdraví!

Rodiny prosím – připravte Seniorskou obálku svým seniorům, a pokud ji využijete, vyplňte si i vlastní ICE kartu pro sebe a své děti!

Dana Žižkovská

Krajská koordinátorka projektu

Politika stárnutí na krajích pro Jihomoravský kraj

Pověřena národní koordinací Seniorské obálky

Další informace: dana.zizkovska@mpsv.cz

22. 4. 2020



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Projekt Implementace
politiky stárnutí na krajskou úroveň
CZ.03.2.2.63/0.0/0.0./15_017/0006207 MPSV

Udělena celorepubliková záštita:



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

za oblast sociálních věcí
Dipl.-Pol. Jana Maláčová, MSc.
ministryně práce a sociálních věcí



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

za oblast zdravotnictví
Mgr. et Mgr. Adam Vojtěch,
MHA ministr zdravotnictví

I.C.E. KARTA

SENIORSKÁ OBÁLKA PRAVIDLA PRO VYPLNĚNÍ

ČERVENĚ

údaje
důležité
k vyplnění

ŽLUTĚ

doporučené
údaje

ZELENĚ

údaje méně
závažné

ICE kartu
můžete označit
piktogramy



Semafor: Důležitost kolonek k vyplnění se řídí barvami.

Údaje: Záleží však jen na Vás, jaké kolonky v tiskopisu vyplníte!

Umístění: Viditelné místo v bytě. Zvenku na dveře lednice magnetkou či na vchodové dveře ze strany bytu. Jsou to první dveře, jimiž složky záchranného systému prochází.

Aktuálnost: Prosíme, udržujte údaje aktuální! Vyměňte obálku vždy při změnách léků, kontaktů, po hospitalizaci.

Datum narození: Je na Vás, zda vyplníte zdravotní pojišťovnu nebo rodné číslo, tyto údaje je zdravotnická záchranná služba schopna zjistit z Vašich dokladů.

Alergie: Velmi významná kolonka, zvláště alergie na léky, pyl atd.

Nemoci: Pro záchranáře je důležité vědět, jaké máte současné nemoci a zda jste nemoc prodělali před rokem nebo před 20 lety.

Léky: Uvádějte název opsaný z krabičky, včetně množství (například 80 mg), dále dávku (například 1 tableta) a pak dávkování (například 1-0-1).

Kontakty: Osoby blízké = rodinní příslušníci, sousedé či přátelé, je to zcela na Vás.

Telefon pomůže v případě zajištění péče o pečujícího nebo o domácího mazlíčka.

Několik doporučení závěrem:

- Kontakt na praktického lékaře napomůže při zjištění dalších informací.
- S vyplněním karty Vám mohou pomoci Vaši blízcí nebo praktický lékař.
- V případě, že jste byli v poslední době hospitalizováni, vložte do obálky i poslední propouštěcí zprávu.
- Je zde uvedeno mnoho zdravotních údajů, které pomohou záchranářům rozhodnout o tíži Vašeho aktuálního stavu a optimální terapii na místě nebo nutnosti transportu do zdravotnického zařízení.
- Svým podpisem stvrzujete, že údaje jsou pravdivé a že je mohou záchranné složky využít v případě situace tísň, ohrožení zdraví nebo života.
- Neotvírejte však své dveře bez zábran každému!
- Využívejte „bezpečnostní řetízek“ a „kukátko“ na dveřích.
- Osvědčuje se mít v domě také „hlásiče kouře“.

Kolektiv autorů

K využití: občan/ka, bydlící v domácím prostředí sám/a; senior, včetně toho, který využívá terénní sociální služby; osoba se zdravotním postižením a kdokoli další, kdo považuje tuto podporu pro sebe za podstatnou. Život je dar, a kéž jej můžeme smysluplně prožít a je-li to možné, ve zdraví.

I.C.E. KARTA



<https://www.facebook.com/seniorivkrajich/>

copyright © 2019



Formulář ICE karta je ke stažení
www.mpsv.cz www.mzcr.cz
a na webových stránkách krajů



V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI

I.C.E. KARTA

Údaje slouží k informaci v situaci tísňe
a ohrožení zdraví nebo života
[VYPLŇTE TISKACÍM PÍSMEM]

DATUM VYPLNĚNÍ	ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA			
JMÉNO A PŘÍJMENÍ, TITUL	DAT. NAROZENÍ NEBO R.Č.			
ALERGIE				
NEMOCI	OD KDY ?			
LÉKY - NÁZEV	DÁVKA	DÁVKOVÁNÍ		
KONTAKTY NA BLÍZKÉ OSOBY				
POŘADÍ	JMÉNO A PŘÍJMENÍ	MĚSTO	VZTAH	TELEFON
1				
2				
3				
JMÉNO A KONTAKT NA PRAKTICKÉHO LÉKAŘE				
Souhlasím s využitím těchto údajů pro potřeby IZS při mém ošetření.				
podpis				



V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI

I.C.E. KARTA



... o lidech a pro lidi ...

Údaje slouží k informaci v situaci tísňe a ohrožení zdraví nebo života.



V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI

I.C.E. KARTA



... o lidech a pro lidi ...

Údaje slouží k informaci v situaci tísňe a ohrožení zdraví nebo života.

V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI

I.C.E. KARTA

- 155** Záchránná služba
- 150** Hasiči
- 158** Policie ČR
- 156** Městská policie
- 112** Integrovaný záchranný systém



NOC KOSTELŮ 12.06.20

LETOŠNÍ NOC KOSTELŮ BUDE... JINÁ

Noc kostelů bude i letos – posouvá se na **pátek 12. června 2020**.

Dle aktuálního plánu uvolňování omezení souvisejících s epidemií koronaviru bude možné v menších počtech přivítat příznivce Noci kostelů přímo na místě.

Podle možností otevřeme kostely a modlitebny, nabídneme prohlídky, menší hudební programy, tvořivé dílny pro děti.

Samozřejmostí je respektování aktuálních opatření proti rozšíření onemocnění COVID-19.

Letos nově návštěvníky zveme do kostelů a modliteben také prostřednictvím multimediálních prostředků a internetové sítě. Na webových stránkách Noci kostelů nabízíme možnost sledovat on-line programy z kostelů. Chceme toto formou umožnit účast na Noci kostelů i starším a nemocným lidem.

Připravujeme také živé vysílání v TV Noe ze všech diecézí naší republiky.

Zvláště chceme přiblížit život zajímavých společenství, místa, která jsou jen velmi těžce přístupná běžným návštěvníkům Noci kostelů.

Letos prožijeme Noc kostelů sice jinak než obvykle, ale věříme, že přesto krásně.

12.06.20

NOC KOSTELŮ

R. D. Mgr. Roman Kubín
biskupský vikář pro pastorační a vzdělávání



■ Další číslo vyjde **18. 5. 2020**

Objednávky
týdenních vydání Povzbuzení:

dana.zizkovska@mpsv.cz
krajská koordinátorka projektu
pro Jihomoravský kraj
Politika stárnutí na krajích
Ministerstvo práce a sociálních věcí