

S

TÉMA ČÍSLA:

Kdo je připraven, není zaskočen

**Brno živě:
koncerty seniorů
seniorům**

str. 8

**Hýbeme se v
každém věku,
hra Mölkky**

str. 16

**Doprava pro
seniory**

str. 14

**Rozhovor s
fyzioterapeutkou**

str. 20

PSYCHOLOGICKÁ PODPORA PRO PEČUJÍCÍ

B | R | N | O

Nabízíme bezplatnou **jednorázovou i opakovanou individuální psychoterapeutickou podporu** těm, kdo se starají o někoho blízkého a často už si neví ve své nelehké roli rady.

Provedeme vás vším, co zažíváte.

Individuální konzultace s terapeutem

- konzultace v rozsahu cca 90 minut
- konzultační místnost v budově Odboru sociální péče MMB, Koliště 19 nebo přímo u vás doma.

Po dohodě i na jiném místě nebo on-line.

Terapeutické skupiny

- pod vedením MUDr. Ivana Pešky
- kapacita skupiny 10 osob
- setkání cca 1x měsíčně během půlroku
- místo: bezbariérová zasedací místnost v objektu pečovatelské služby Vojtova 7 – vchod z ulice Grmelova

Nebojte si říct o pomoc.

poradna
Socio Info Point

Odboru sociální péče MMB

800 140 800

Koliště 19, Brno

sip@brno.cz

socialnipece.brno.cz



Spolufinancováno
Evropskou unií

Aktivity jsou realizovány v rámci projektu „Brno pomáhá pečovat doma – SIP“ CZ.03.02.02/00/22_014/0000412



Vážení čtenáři,

léto a s ním spojené prázdniny a dovolené jsou v plném proudu. Každý je prožíváme jinak, podle toho, co nám vyhovuje. Většinou se snažíme dostat se aspoň na čas z rozpáleného města někam do přírody či k vodě a uniknout tak ze zaběhaného stereotypu všedních dní. I nové číslo SENIOR ŽURNÁLU přichází s létem. Kromě oblíbeného luštění, mentálního tréninku a různých zajímavých informací, včetně poradenství pro pečující, přináší i téma, zabývající se tím, že prakticky od mládí se můžeme připravovat na stáří. Kdo je připraven, není zaskočen. Naše stáří mohou ovlivnit rozhodnutí, která činíme během celého našeho života. Třeba rozhodnutí žít aktivně a zdravě.

Stejně tak, tedy aktivně a zdravě, můžeme žít i v seniorském věku. Všechno je možné. Jako třeba dnes již legendární hip hopové duo Angličanů Pete&Bas, kteří se tuto muziku rozhodli provozovat až po šedesátce a jsou v ní velmi úspěšní doma i v zahraničí. Jsou úžasným příkladem aktivního seniorství a je skvělé, že v červnu vystoupili i u nás v Brně. V Brně se zkrátka nemůžeme nudit a nikdo nemusí být sám. A to ani teď v létě, kdy se město částečně vylidní díky dovoleným a prázdninám. Brno i přes léto nabízí spoustu možností, jak se potkávat, bavit i vzdělávat, a to přímo uprostřed města, třeba na Moravském náměstí, v Denisových sadech či na nádvoří Staré radnice. Řeč je o bohatém programu multižánrového Festivalu Uprostřed, který probíhá od konce června do srpna a který nabízí kulturní koktejl pro všechny bez ohledu na věk. Kromě festivalu probíhá v Brně řada dalších aktivit pro zábavu a poučení, jen si vybrat.

A po prázdninových měsících přichází září, spojené s návratem dětí a mládeže do škol. Pro Sociální nadační fond je to měsíc, v němž proběhne již čtvrtý ročník rodinného festivalu a charitativního běhu **Skolíme Koliště**, který se bude konat v **sobotu 14. září** na piazzettě před Janáčkovým divadlem a v přilehlém parku. Součástí programu, na který Vás srdečně zveme, jsou doprovodné aktivity pro děti a kulturní vystoupení. Výtěžek této akce bude určen na pomoc potřebným lidem, jejichž příběhy si můžete přečíst na stránkách našeho časopisu.

Přejeme všem krásné léto, plné hezkých a příjemných zážitků.

Obsah

- 04** TÉMA ČÍSLA
Kdo je připraven, není zaskočen
- 08** Pozvánka Brno živě:
- 09** Tipy
- 10** Poradna SIP – důchody
- 12** Sociální nadační fond
- 14** Doprava pro seniory
- 16** Pohybem ke zdraví
- 20** Očima fyzioterapeutky
- 23** Městská policie Brno radí – Už si čet INTERNET?
- 25** Kalendárium významných osobností a událostí města Brna
- 28** Kognitivní trénink
- 30** Luštění



Markéta Vaňková
primátorka města Brna
a předsedkyně správní
rady SNF

SENIOR ŽURNÁL | Čtvrtletník vydávaný Sociálním nadačním fondem | Mečová 5, 602 00 Brno | www.socialni-nadacni-fond.cz
IČ: 60554410 | Ročník: IV. | Číslo: 3 – LÉTO 2024 | Cena: zdarma | Vychází v červenci 2024. | Další číslo vyjde v říjnu 2024.
Redakce: PhDr. Zdenka Hašová, e-mail: senior.zurnal.brno@gmail.com | tel.: 603 390 305 | Redakční rada: Mgr. Monika Škorpíková, PhDr. Zdenka Hašová, PaedDr. Jan Polák, PhDr. Petr Němec | Fotografie: Archiv SNF a Petr Stiller | Grafické zpracování a tisk: Milan Filip / Azu design s. r. o.
Registrace: MK ČR E 24252 | Přetisk a jakékoliv šíření je povoleno pouze se souhlasem vydavatele. Nevyžádané příspěvky se nevracejí.
Tiskové chyby vyhrazeny.



Kdo je není

Stárneme od dětství

Od okamžiku, kdy se narodíme, začínáme stárnout. Pokud člověka v průběhu života nepotká něco nenadálého, stárí nikoho z nás nemine. V dětství nebo v mládí si vůbec nedovedeme představit, že sami budeme jednou staří tak, jako třeba naše babička s dědou. Máme spoustu práce sami se sebou, se školou, prací, zakládáním a zabezpečením rodiny, stárí je pro nás prostě nepředstavitelné. Přesto se na něj můžeme připravovat už od mládí.

Životní rozhodnutí mohou ovlivnit naše stárí

Návodů, jak zdravě žít, jak se připravovat na stárí a jak být aktivní ve stárí, existuje nepřeberně. Například na webových stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí (MPSV) najdeme Manuál přípravy na stárnutí, který vznikl na základě spolupráce MPSV a Centra pro sociální a ekonomické strategie Fakulty sociálních věd Univerzity Karlovy. V jeho úvodu se hovoří o životních křižovatkách, na nichž rozhodnutí o dalším životním směřování mohou ovlivnit naše stárí. Sociolog Martin Potůček je nazývá **rozhodovací uzly**. Je jich deset a základním předpokladem pro dobré rozhodování v jednotlivých uzlech je **zdravý životní styl**. I pro ten se musíme rozhodnout.

K rozhodovacím uzlům patří:

Vzdělání: Studovat déle nebo raději dřív vydělávat? Lze říci, že vzdělání většinou otevírá cestu k zajímavější a lépe placené práci. Obecně však platí, že vydělávat si práci, která nás baví, je k nezaplacení.

Mít děti: Znamená hodně času, peněz, starostí a výsledek je nejistý. Většina lidí nakonec děti má, a pokud se nestane něco nepředvídatelného, jsou určitou zárukou, že nezůstaneme na stárí sami.

Partnerský život: Ještě nejistější investice než do dětí, řada manželství se rozvádí. Ovšem podle statistik se lidé v trvalých partnerských svazcích dožívají v průměru vyššího věku.

Dlouhodobé finanční investice do stárí: Například rozhodnutí investovat do vlastního bydlení.

Povinné důchodové pojištění: V naší zemi je povinné důchodové pojištění. Za zaměstnance je platí zaměstnavatel, živnostníci odvádějí ze svého výdělku buď jen povinné minimum, které ale nezaručí slušný příjem v důchodu, nebo odvádějí více s ohledem na výši budoucího důchodu.

Dobrovolné penzijní spoření: Možnost připojistit se v dobrovolném doplňkovém penzijním spoření se státním příspěvkem, ukládat si peníze u bank na spořicíh účtech nebo se pokusit investovat do akcií či dluhopisů, pokud na to máme.

Přátelé a známí: Pokud si nejpozději ve středním věku nevytvoříme síť přátel a známých, se kterými se budeme rádi stýkat nebo se navzájem podporovat, ve stárí je navazování takových sociálních kontaktů většinou obtížnější.

připraven, zaskočen

Uvolněním proti stresu: Stres může způsobit kumulace pracovních a rodinných povinností, péče nejen o děti, ale i stárnoucí rodiče (sendvičová generace). Velmi důležitá je schopnost zvolnit, dopřát si posezení s přáteli, koníčky a podobně.

Život aktivní: Takový může být i život ve stáří. Je mnoho aktivit, kterým se můžeme věnovat. Pohodlnost a pasivita je vhodná pouze pro ty, kdo žijí ze dne na den.

Život s nemocemi: Málokdo je ve stáří zcela zdravý a křepký. Je rozumné naučit se se svými nemocemi žít, přijmout skutečnost, že nás v něčem omezují, ale nenadávat, nevzdávat se a nepodléhat jim.

Různé životní strategie

Existují různé přístupy k zabezpečování na stáří, každý vnímá rizika stáří jinak. Někteří lidé jsou v přípravě na stáří a jeho zabezpečování více nebo méně aktivní, jiní se jen vezou a spoléhají na stát, že se o ně postará.

Každý přístup má v populaci své typické nositele. Manuál MPSV rozlišuje v přístupu k zabezpečování na stáří čtyři základní skupiny. První skupinu nazývá „**Ostražití hlídači**“, kteří dle výzkumů tvoří 29 procent populace. Jak její název napovídá, jsou značně ostražití a vnímaví k rizikům stáří a jsou přesvědčeni, že aktivní snaha snižovat rizika života ve stáří se vyplatí a je dobré mít je pod kontrolou.

Další skupinou jsou „**Spontánní aktivisté**“, tvoří zhruba 20 procent dospělé populace. Rizika stáří příliš nevnímají, protože se domnívají, že je eliminují dobrými příjmy a materiálním zabezpečením, na němž v průběhu života aktivně pracují. Ze všech typů jsou nejsebevědomější,

věří, že mají svůj život pevně v rukou, je zde nejvyšší podíl vysokoškoláků.

Třetí skupina, jež tvoří asi 21 procent populace, je nazývána „**Odevzdaní trpitelé**“. Jsou to ti, kteří sice vnímají rizika stáří vcelku intenzivně, ale nemají dost vlastních schopností a nebo kapacit, aby s nimi mohli účinně bojovat k zajištění spokojeného stáří. Náklady na zabezpečování na stáří se jim jeví jako nepřijatelné a rizika stáří jako neodvratná.

A konečně poslední skupina, k níž patří zhruba 30 procent populace, je nazývána „**Bezstarostní jezdci**“. Rizika stáří si nepřipouštějí, zdají se jim příliš vzdálená či mlhavá, než aby se jimi zabývali.

Důležitost rozhodování v různých životních fázích

V rozhodovacích uzlech, které sociolog Martin Potůček popsal, se ocitáme a rozhodujeme více či méně po celý život. V různých věkových skupinách ovšem některé vystupují více do popředí. Manuál aktivního stárnutí ukazuje, co považují za důležité lidi do třiceti let, ve zralém věku, či lidé od 60 do 69 let a od 70 let výše. A také jim radí, jak už se v těchto různých životních fázích připravovat na stáří, jak o něm přemýšlet nebo jak s ním případně nakládat.

Pro seniory jsou důležité zejména rozhodovací uzly Život s nemocemi, Partnerský život, Přátelé a známí. Pokud žijí celý život aktivně a zdravým životním stylem, může jim to pomoci ke spokojenějšímu stáří.

Kdo je připraven...

Podle manuálu je i v mladším seniorském věku možno připravovat se na vyšší stáří, které označuje jako „křehké“ a které se začíná

projevovat po sedmdesátce a plně se rozvíjí po osmdesátém roce věku. Za mladší seniorský věk považuje období mezi 60 a 70 lety. Co radí mladým seniorům? Udržovat **dobré rodinné a mezilidské vztahy** vůbec, zapojit se do **komunitního života**, stát se **dobrovolníkem** či se **občansky angažovat** v různých seniorských organizacích, které lobují za seniory.

I v této době je dobré nezapomínat na **finanční zabezpečení**. Finanční strategii nelze podceňovat ani v důchodu. Mnozí senioři investují prostředky do svých potomků na úkor svých vlastních potřeb a přání. Je na zvážení, jestli část vydělaných peněz raději nevyužít na regeneraci svých duševních a fyzických sil anebo je neodložit na zabezpečení proti rizikům, kterým bude třeba čelit ve vyšším stáří.

Většina seniorů bydlí „ve svém“. Je dobré zamyslet se nad **investicí do bydlení** související s možností zhoršování zdravotního stavu. Například bezbariérové bydlení, sprchový kout namísto vany, instalace madel, zábradlí či výtahu apod. Případně zvážit výměnu bytu za jiný, třeba i menší, ale lépe přizpůsobený potřebám starších obyvatel.

Vzhledem k výsledkům moderní medicíny je pravděpodobné, že se skupina mladých seniorů dožije dlouhého stáří, nad osmdesát let. O tom, jak s ním budou spokojeni, závisí také na jejich životní prozíravosti.

Ve vyšším věku většina seniorů bojuje s nějakými nemocemi a s omezeními, které z nich plynou. Ale ani tehdy není třeba rezignovat. Důležitým faktorem je přetrvávající **pocit smyslu v životě** a fungující **sociální kontakty**. Důležitá je v rámci možností fyzická aktivita (pohyb venku) a udržování či rozvoj koníčků. Manuál radí: Zkuste psát třeba své paměti, vaši potomci za to budou vděční.

Zdroj: **Manuál pro aktivní stárnutí MPSV**



<https://data.mpsv.cz/cs/web/cz/manual-pripravy-na-stari>



Sociální služby pomohou

Většina seniorů chce strávit zbytek života ve svém domácím prostředí, ve kterém jsou po léta zvyklí žít. **Žít doma s nemocemi**, přinášejícími různá omezení a spočívající v menší pohyblivosti a soběstačnosti, můžeme i tehdy, když nemáme v blízkosti rodinné příslušníky, kteří by se o nás postarali. Anebo je máme, ale jsou buď daleko, nebo na péči nemají dostatek času kvůli vlastnímu vytižení.

Jak už jsme psali výše, je možné připravit se i na život s nemocemi, třeba úpravou bytu na bezbariérové prostředí. Je také dobré už předem vědět, jaké existují sociální služby pro seniory, a ještě lepší je v případě omezené soběstačnosti využít. Časté námitky typu „nechci cizí lidi v bytě“ nebo „postarat se má rodina“ naši situaci nevyřeší. Proto je žádoucí jak pro seniory samotné, tak i pro jejich příbuzné informovat se o možnostech sociální péče dříve, než nepříznivá situace nastane.

V našem časopise píšeme často o různých sociálních službách i o zkušenostech těch, kteří je začali využívat. Některým tyto služby velmi pomohly a usnadnily život, jiní si stěžovali na různé věci. Tak už to se službami a konec konců i s lidmi chodí. V každém případě je dobré předem sociální služby nezavrhnout a nebát se je vyzkoušet.

Brno nabízí mnoho možností pro seniory



září - říjen 2024 | **Brněnské dny pro seniory**

Problém samoty

Trápením seniorského věku nemusí být jen různá zdravotní omezení, ale i **samota**. Děti opustily rodinné sídlo, mají svou práci, rodinu a většinou nemají čas. Možná také vnoučata již odrostla a žijí si svým životem. Zlomovým bodem bývá odchod životního partnera. Ztráta někoho, s kým jsme žili větší část života a sdíleli s ním všechny důležité okamžiky našeho života, je podle psychologů nejvyšší možnou psychickou zátěží.

Nemusíme být sami

Pocit samoty či vlastní nepotřebnosti lze řešit řadou způsobů. V Brně působí množství komunit a organizací, které sdružují seniory, pomáhají jim najít si nové známé a nabízí možnost pár hodin týdně se zaměstnat a příjemně si popovídat. K takovým organizacím patří třeba Centrum pro rodinu a sociální péči, které pořádá pravidelná setkání pro seniory. Totéž nabízejí kluby seniorů či senior pointy působící v řadě brněnských městských částí. Jejich výčet najdete například v **Adresáři seniorských organizací ve městě Brně**, který vydal Odbor zdraví brněnského magistrátu.



zdravi.brno.cz/podpora-rodiny/seniori/



Kromě účasti na aktivitách pořádaných různými seniorskými organizacemi, k nimž patří třeba možnosti cvičení a turistiky, vzdělávání či další zájmové aktivity, může pomoci i popovídání si s **dobrovolníky**. V Brně je zajišťuje například ADRA, Maltéžská pomoc nebo Diecézní charita Brno. Ta realizuje projekt nazvaný **Dobré srdce domů**, který nabízí seniorům či lidem se zdravotním postižením možnost vyrazit si s někým na procházku, do kavárny nebo si jen tak popovídat doma třeba nad starými rodinnými fotografiemi. A ještě lepším prostředkem pro řešení samoty je stát se sám dobrovolníkem. I tuto možnost zprostředkují výše uvedené organizace a řada dalších, které se zabývají dobrovolnictvím. O tom jsme ostatně psali i v minulém čísle našeho časopisu.

Nikdy není pozdě na vzdělávání

Pocit samoty a vyčlenění ze společnosti může posilovat i současný digitální věk, v němž se se informační a jiné technologie mění závratným tempem. Můžeme mu stačit?

Pokud budeme chtít, tak ano. V Brně existuje spousta nabídek vzdělávání pro seniory, ať už jsou to různé vzdělávací kurzy, které nabízí většina seniorských organizací nebo **univerzi-**

ty třetího věku při brněnských vysokých školách. Díky jejich bohaté nabídce Brno není jen městem studentů, ale také studujících seniorů.

Vzdělávací programy pro seniory nabízí Masarykova univerzita, Mendelova univerzita, Veterinární univerzita, ale i Vysoké učení technické v Brně a Janáčkova akademie múzických umění. Každý si v nabízených kurzech může najít, co ho zajímá. Musíme zmínit i Senior Akademii, kterou provozuje Městská policie Brno a která je rok od roku mezi seniory populárnější.

Propojování generací

Odbor zdraví magistrátu organizuje a podporuje různé aktivity věnované aktivnímu stárnutí a mezigeneračnímu dialogu. Již řadu let pořádá na jaře akci **Týden pro rodinu**, mottem letošního 16. ročníku této akce bylo „Štěstí rodiny nejsou osamocené šediny“. V jejím rámci uspořádal například konferenci na téma „Mezigenerační soudržnost“, která proběhla na Fakultě sociálních studií Masarykovy univerzity a která se mimo jiné věnovala strategiím pro budování mostů mezi mladšími a staršími generacemi. Propojování generací a mezigenerační soudržnost jsou témata, která Odbor zdraví plánuje svou dotační politikou stále více podporovat.

Každoroční podzimní kampaň pro seniory

Další poměrně rozsáhlá aktivita organizovaná Odborem zdraví MMB, která se již tradičně koná každý rok na podzim, má název **Brněnské dny pro seniory**. Společně s více než čtyřiceti brněnskými organizacemi nabízejí kolem stovky aktivit v oblasti podpory aktivního stárnutí a zdraví – např. přednášky, cvičení, sportovní turnaje, výlety, kulturní a společenské akce, výstavy, nechybí ani oblíbené kurzy trénování paměti a jemné motoriky, výtvarné kurzy a další. Součástí jsou aktivity zaměřené na dobrovolnictví, do kterého se mohou senioři zapojit a v dobrovolnických organizacích jim poskytnou podrobné informace jak na to.

I v průběhu letošního září a října si brněnští senioři mohou vybrat každý den nějakou akci, která je zaujme. Většina akcí je zdarma, na některé je třeba se předem zaregistrovat. V případě zájmu sledujte aktuální nabídku kampaně na webu města Brna:



<https://zdravi.brno.cz/udalosti/zari-rijen-2024-brnenske-dny-pro-seniori/>



Brno živě: a koncerty seniorů seniorům

Pete & Bas je neuvěřitelné a dnes již legendární hip-hopové duo seniorů z Londýna ve věku přes 70 let, kteří se rozhodli hudbou žít teprve pár posledních let. Svůj první singl vydali v roce 2017 s „Shut Ya Mouth“. Píseň nahráli poté, co Peteovi pustila jeho vnučka v autorádiu rap a on se rozhodl, že hip-hop je to, co chce dělat. Řekl o tom Basovi, a hned poté se usnesli, že to nejlepší, co mohou udělat je vydat svoji skladbu na YouTube. Jejich počín se stal ihned virálním hitem a Pete & Bas se rozhodli, že budou ve své rapové kariéře pokračovat. Mají za sebou úspěšné koncerty jak v Británii, tak i mimo britské království. Na instagramu mají přes milion sledujících.

Tento příběh je úžasným příkladem aktivního seniorství a je skvělé, že toto duo mělo možnost zahrát v Brně pro široké publikum, a to zdarma, v rámci projektu Brno živě:, který dostal záštitu primátorky města Brna Markéty Vaňkové a hejtmána JMK Jana Grolicha. Datum koncertu bylo 28. 6. 2024 a místem se stala tradiční festivalová plocha mezi Galeríí Vaňkovka a Fait Gallery, kde probíhá již 10 let Vaňkovka Fest.

V rámci projektu Brno živě: ještě vystoupí přímo pro seniory Milan Kašuba - legendární jazzový kytarista, (84 let), který zahraje v seniorském zařízení v Židenicích a v září ve studiu Českého rozhlasu v Brně.

A co mají tyto koncerty společného se Sociálním nadačním fondem? Koncerty jsou pro návštěvníky zdarma. Jsou hrazeny z dotací města Brna a JMK. Organizátoři se však obracejí k návštěvníkům s apelem na koupi "dobrovolné vstupenky" pomocí QR kódu, která pak poputuje ve 100 % právě pro potřeby Sociálního nadačního fondu a letošním tématem je pomoc seniorům.

Těšíme se, že koncerty udělaly a udělají radost a snad se vybere i nějaká pěkná částka, která pomůže.



Pete & Bas [UK] & Milan Kašuba

jihočeský kraj | B | R | N | O | 2024

Brno živě:

multižánrový festival v ulicích města Brna

Open Studios Brno

31.5. Mucha duo & Tom Holíč Arka VUT Brno Kraví hora

5.6. Top Dream Company 20 Years Anniversary of the Band Jakubák

12.6. Petri Herzanen [UK] & Tom Hráč & Tomáš Vodojemný

13.6. The Cinelli Brothers [UK] UK Music Festival 2024 Jakubák

21.6. Insania Lord Skull Twin Soul Brothers VAŇKOVKA FEST

28.6. Pete & Bas [UK] & Smack One VAŇKOVKA FEST

30.7. Pavel Zlámal & Petri Herzanen VAŇKOVKA FEST Vodojemný

14.8. Blind Künstler VAŇKOVKA FEST Vodojemný

5.9. Vojta Nedvěd Jakubák

11.9. Dorota Barová VAŇKOVKA FEST Vodojemný

13.9. Jeff McErlain [USA, NYC] Jakubák

19.9. Ben Cristovao & Karol Komenda Jakubák special & acoustic

Myslete pozitivně a jednoduše buďte šťastní!

Chcete být lepším člověkem? Pak buďte šťastní. Ale jak na to?

Připravili jsme pro vás seznam deseti věcí, o které se šťastní lidé prostě nestarají. Třeba v nich najdete inspiraci a kus svého vlastního štěstí.

1 VĚK

Věk je jenom číslo. A to šťastní lidé vědí. Číslo nemůže definovat, kdo nebo co jste, ani to, co děláte. Proč se tím tedy zabývat?

2 CO SI MYSLÍ NEBO ŘÍKAJÍ OSTATNÍ

To je jeden z největších blokátorů osobního štěstí. Dokážete si představit, že byste nikoho nesoudili a stejně tak si soudy a názory ostatních lidí nebrali k srdci? Je to těžké a chce to jistou dávku praxe, ale s tímto přístupem dosáhnete klidu. Nakonec nejvíc záleží na tom, co si o sobě myslíte vy sami.

3 PRÁCE

Ať už děláte cokoli, vaše práce vás nedefinuje. Každý se nějak živil nebo žíví. Na čem však skutečně záleží, je váš talent, koníčky a náhled na život. To je to, co se počítá, a nezáleží na tom, zda ještě pracujete nebo už jste v důchodu.

4 STRACH

Šťastní lidé vědí, že strach není reálný. Nervozita a úzkost, která doprovází to, když vystoupíte z komfortní zóny, je zbytečná. Není důvod držet se v životě zpátky jen proto, že se bojíte. Strach by vám nikdy neměl zabránit dělat to, co opravdu chcete.

5 HROZNÝ STAV SVĚTA KOLEM NÁS

Válka, pandemie, hlad, energetická krize, inflace, globální oteplování, vyhnutí některých živočišných druhů... kolem se děje spousta věcí, které nedokážete ovlivnit. Důležité je nenechat se převálcovat špatnými zprávami a udržet si pozitivní přístup k životu. Soustřeďte se na malé krůčky a třeba se vám podaří udělat ze světa lepší místo.

6 TOXIČTÍ LIDÉ

To, s kým se stýkáte a s kým mluvíte, má na vás hluboký dopad. Někteří lidé dokážou stahovat dolů všechny ve svém okolí. Pokud jim není pomoci a zbytečně vám otravují život, musíte je prostě odříznout. Jedině tak si dokážete vytvořit a udržet šťastné prostředí.

7 MINULOST NEBO BUDOUCNOST

Minulost už neexistuje a budoucnost tu ještě není. Pokud vám má být minulost prospěšná, poučte se ze svých chyb a nechte ji jít. Nesvazujte svůj život ani zbytečným očekáváním toho, co teprve nastane. Jedině tak si můžete užívat současnost plnými doušky.

8 OČEKÁVÁNÍ NĚČEHO NA OPLÁTKU

Nedělejte něco jen proto, že čekáte, že se vám to vrátí. Dělejte to prostě proto, že vás to baví. Jedině tak budete šířit pozitivitu i na ostatní a vyhnete se zbytečnému zklamání.

9 STÍŽNOSTI

Stěžování si je výsledkem nešťastného života. Občas prostě věci nejdou podle vašich představ. I to je život a šťastní lidé to vědí. Proto se snaží uchovat si pozitivní nastavení mysli, být šťastní s tím, co mají, a postupně najít řešení každého problému.

10 PŘÍZPŮSOBENÍ SE SPOLEČENSKÝM STANDARDŮM

Okolní svět vás každý den bombarduje očekáváním. To může být velmi únavné. Nežijete proto, abyste naplnili očekávání ostatních lidí. Není tedy důvod se podle nich chovat. Zbytečně by vám to jen kradlo čas. Nedělejte věci, na kterých vám nezáleží. Soustřeďte se na otázku, co učiní váš život šťastným, a odpovědí se nechte vést.

Zdroj: www.livelearnevolve.com

Invalidní důchod

Přibližně každý desátý občan ČR má nějaký zdravotní problém trvalého charakteru. Někdo se se zdravotním postižením narodí, jiný jej získá v průběhu života z důvodu nemoci nebo úrazu.

Aby člověk se zdravotním omezením nezůstal bez pomoci a bez prostředků, má stát k tomuto účelu vytvořený systém důchodového zabezpečení, který má za úkol podporovat lidi s invaliditou a umožnit jim důstojný a nezávislý život.

Má-li žadatel více diagnóz, lékař posudkové služby jednotlivé diagnózy automaticky nesčítá. Stanoví tu diagnózu, která má největší dopad na pokles pracovní schopnosti a přidělí jí procenta. Za všechny další diagnózy, a je jedno kolik jich je, může přičíst až 10 procent. Lékař ovšem může až 10 procent také odebrat. To v případě, že dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav žadatele je stabilizovaný a v důsledku toho je pokles pracovní schopnosti menší.

Poradna SIP radí a informuje

Invalidní a pozůstalostní

Podmínky přiznání invalidního důchodu

Základními podmínkami jsou **zdravotní stav** žadatele (míra poklesu pracovní schopnosti v procentech) a **doba pojištění**. Česká správa sociálního zabezpečení přiznává invalidní důchod jen tomu, kdo nesplnil podmínky pro přiznání starobního důchodu. Přiznání tohoto důchodu vyžaduje vždy lékařské posouzení a hodnocení stavu žadatele. O invalidní důchod musí požádat žadatel sám.

Zdravotní stav

Základem pro přiznání invalidního důchodu je, že vás posudkový lékař České správy sociálního zabezpečení uzná invalidním v jednom ze tří stupňů. O konkrétním stupni invalidity rozhoduje pokles pracovní schopnosti, tedy schopnosti vykonávat výdělečnou činnost.

- Nárok na invalidní penzi vzniká poklesem pracovní schopnosti tak, že:
- první stupeň invalidity je pokles pracovní schopnosti od 35 % do 49 %
- druhý stupeň invalidity je pokles pracovní schopnosti od 50 % do 69 %
- třetí stupeň invalidity je od 70 % a více

Příklady poklesu pracovní schopnosti u vybraných diagnóz

- Například **ztráta dolní končetiny** v bérce nebo ztráta horní končetiny v předloktí s ohledem na dominanci dané končetiny je hodnocena v rozmezí od 35 do 45 % poklesu pracovní neschopnosti, tedy jako 1. stupeň invalidity.
- Oboustranná **praktická hluchota**, zbytkový sluch, kdy sluchově postižený je schopen vnímat zvuk mluvené řeči jen se sluchadlem, ale rozumí minimálně, předpokládá pokles pracovní schopnosti o 40 procent, tedy rovněž první stupeň. Podobné je to i u **silné slabozrakosti**.
- Máte-li **cukrovku** s minimálním funkčním postižením a bez diabetických komplikací, nárok vám nevzniká, protože pokles pracovní schopnosti je pouhých 10 procent.
- Nárok na invalidní důchod může a nemusí vzniknout třeba v případě **středně těžké artrózy**, kdy jsou funkčně postiženy dva nebo více velkých kloubů či většina malých kloubů rukou nebo nohou a některé denní aktivity jsou vykonávány s obtížemi. V takovém případě je pokles pracovní schopnosti hodnocen mezi 20-35 procenty. A kdo má nárok na třetí stupeň? Například ten, kdo je trvale upoutaný na invalidní vozík.

Potřebná doba pojištění

Další základní podmínkou pro přiznání invalidního důchodu je splnění doby pojištění. Česká správa sociálního zabezpečení zjišťuje dobu pojištění žadatele 10 let zpětně, u žadatelů starších 38 let 20 let. U osob starších 28 let se navíc zkoumá, jestli potřebných pět let doby pojištění nasbíraly během posledních deseti let před vznikem invalidity. Komu je víc než 38 let a nezískal v posledních deseti letech pět let pojištění, může splnit ještě alternativní podmínku:

stalostní důchod lze ale podat také elektronicky. Zákonná lhůta pro vyřízení je 90 dnů. Žádost je možno podat i zpětně, výplata pak bude přiznána ode dne vzniku nároku. Limitem je ovšem 5 let, poté dojde k zániku nároku na výplatu důchodu.

Podmínky přiznání důchodu

Nárok na vdovský nebo vdovecký důchod po manželovi nebo manželce vznikne, jestliže zemřelý(á) pobíral/a starobní či invalidní důchod nebo ke dni smrti splnil/a podmínku potřebné doby pojištění pro nárok na invalidní či starobní důchod. Je-li úmrtí způsobeno pracovním úrazem, doba pojištění se nesleduje. Může se tedy stát, že důchod nebude pozůstalému náležet v případě, že byl zemřelý partner dlouhodobě nezaměstnaný a potřebnou dobu pojištění nezískal.

Délka trvání nároku na výplatu důchodu

Pozůstalostní důchod se vyplácí po dobu **jednoho roku** od smrti manžela nebo manželky, poté nárok zaniká.

Po uplynutí jednoho roku od smrti nárok na výplatu důchodu **pokračuje**, pokud pozůstalý pečuje o nezaopatřené dítě nebo pečuje o rodiče či dítě, které je závislé na péči jiné osoby ve II. až IV. stupni závislosti. Nárok nezaniká také v případě, že pozůstalý má přiznanou invaliditu třetího stupně nebo dosáhl věku alespoň o 4 roky nižšího, než činí stanovený důchodový věk pro muže stejného data narození nebo důchodového věku, je-li tento nižší.

Nárok na pozůstalostní důchod **vznikne znovu**, jestliže některá z podmínek uvedených v předchozím odstavci nastane do dvou let od zániku dřívějšího nároku. Zde by důchodová reforma měla přinést změnu. Nově by se období pro obnovení nároku mělo prodloužit o pět let od skončení předchozí výplaty.

Nárok na vdovský/vdovecký důchod **zaniká** uzavřením nového manželství. Tuto skutečnost má příjemce pozůstalostního důchodu povinnost nahlásit do osmi dnů České správě sociálního zabezpečení.

důchody

že v období posledních dvaceti let před vznikem invalidity má deset let pojištění. Zároveň lze do limitu potřebného pro přiznání důchodu započít také náhradní doby pojištění (například péče o dítě do čtyř let, péče o blízkou osobu závislou na péči a podobně).

Jsou-li splněny obě podmínky, tedy zdravotní stav stanovený poklesem pracovní schopnosti minimálně o 35 % a zároveň splnění doby pojištění, je žadateli přiznán invalidní důchod v jednom ze tří stupňů. Stane-li se, že žadatel splní zdravotní kritéria pro přiznání invalidní penze, ale nesplní stanovenou dobu pojištění, **je mu přiznán invalidní důchod, ale bez nároku na výplatu**. To neplatí pouze v případě, vznikne-li invalidita jako pracovní úraz. Proto si hlídejte v průběhu produktivního života sociální (důchodové) pojištění! Stačí si na ČSSZ vyžádat **Informativní osobní list důchodového pojištění**, kde tyto informace najdete.

Vdovský a vdovecký důchod

Pokud zemře váš manžel nebo manželka, musíte sami podat žádost o vdovský či vdovecký důchod, a to na příslušné správě sociálního zabezpečení. K osobnímu sepsání žádosti je dobré se na úřadě objednat, žádost o pozů-

Leoš Spáčil

poradna Socio Info Point

Charitativní koncert s výstavou fotografií klientů SNF

V úterý 4. června jsme zažili další skvělou akci, jejíž výtěžek byl určen našemu nadačnímu fondu. Charitativní koncert Aleny Antalové & Alexe Anderse. Díky podpoře města Brna, které pro nás událost zrealizovalo, byl vstup zdarma a všichni si mohli užít odpoledne za zvuků nádherné hudby a tklivých šansonů této dvojice. Počasí vyšlo a prostředí parku na Moravském náměstí s brněnským mořem atmosféru dotvořilo. Na hodinový koncert navazovala dvoutýdenní výstava fotografií a příběhů klientů Sociálního nadačního fondu. Nepíše se lehce, jsou často velmi dojemné, ale nejlépe přibližují to, co Sociální nadační fond dělá. Pomáhá lidem, kteří se ocitnou v těžké životní situaci a ačkoliv se o to snaží, vlastní síly jim na ni nestačí.



Celý výtěžek 26 149 Kč jsme poslali Kateřině, mámě naší malé klientky, a samoživitelce, která se náhle ocitla v opravdu těžké situaci.

Kačce trpící těžkým kombinovaným postižením jsme přispěli na sluchadla. Stará se po osmi letech rozpadla a ona tak neslyšela hlas své maminky. Její máma Kateřina se stará doma o ni, o další dva sourozence dvojčata, z nichž má jeden diagnostikované ADHD, a o nejstaršího dospělého syna, který žije s mentálním postižením. Na děti zůstala úplně sama a vypětí po všech stranách si vybralo daň v podobě onkologického onemocnění. Chvíli se zdálo, že nad nemocí zvítězí, ale rakovina se nyní vrátila. Aktuálně podstupuje chemoterapii, přidal se zánět krve a nedávno musela být hospitalizována s akutní trombózou. Aby se mohla starat o Kačku, podepsala revers. Kdyby se její zdravotní stav ještě víc zhoršil, nebude nikdo, kdo by se o děti postaral. Aktuálně potřebuje pomoc s úhradou zdravotních pomůcek, které rodinný rozpočet narušily a s úhradou nezbytných výdajů aby se aspoň na chvíli mohla soustředit na svou vlastní léčbu.

Děkujeme, že jste s námi byli a společně s námi pomohli. Ať už přímým darem nebo koupí CD Aleny Antalové a Alexe Anderse, kteří nám věnovali 50 Kč z každého prodaného kusu.

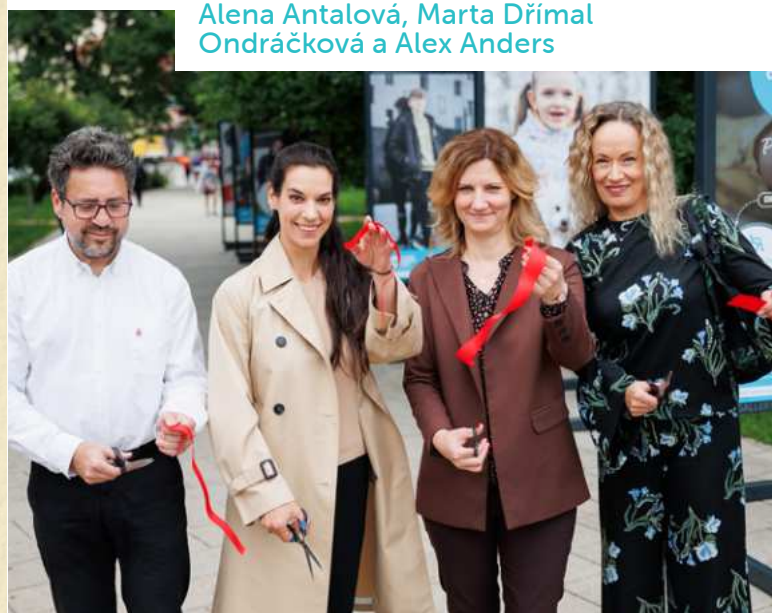
Děkujeme za všechny vaše dary.

Podpořte s námi ty, ke kterým se štěstí otočilo zády.



QR platba

Výstavu otevřeli Markéta Vaňková, Alena Antalová, Marta Dřimal Ondráčková a Alex Anders



Hudba přilákala mnoho diváků.



Pohádky výjimečných hrdinů II



V sobotu 1. června, přesně na Den dětí, jsme měli tu čest pokřtít v brněnském parku Tišnovka nádhernou knihu. Druhý díl Pohádek výjimečných hrdinů. Sociální nadační fond v roli hlavního partnera nemohl chybět. Sešlo se mnoho dobrých lidí, rodin, které opatrují děti se složitější životní cestou. Kromě oslav vydání knihy byl prostor i pro sdílení. Zaslýchli jsme rozhovory typu: „Dobrý den. Vy máte na tom speciálním kočárku stejná kola jako jsme chtěli my. Dají se snadno oddělat u nakládání do kufru?“ Nebo: „Jé, vy máte na vozíčku podobný podsedák. Jak se vám na něm sedí?“ A tohle je přesně to, na čem záleží. Propojování lidí s podobným osudem. Pak prostě cítí, že na to všechno nejsou sami. A to je nejdůležitější.

O knize

Autorkou celého projektu je Mariana Andltová, která má dar spojovat lidi ochotné podat pomocnou ruku a udělat kus dobrého. Oslovila autory, kteří bez nároku na honorář napsali pohádky přímo na míru dětem s různým typem zdravotního postižení. Ano, hrdiny této knihy jsou skutečné děti, které mají odvahu bojovat s osudem a neohroženě se každý den vrhají do divoké řeky života. A pak oslovila nás. Neváhali jsme ani vteřinu. V crowdfundingové kampani jsme podpořili vznik knihy částkou 50 000 Kč, vydavatelství Rýče ji vydalo a vy si tak nyní tyto pohádky můžete koupit. Veškerý výtěžek z prodeje putuje zpět k dětem, o kterých jsou tyto krásné příběhy. Předmluvu napsala naše ambasadorka, herečka a moderátorka, Marta Dřimal Ondráčková.



Knihu pokřtila herečka Marta Dřimal Ondráčková, autorka projektu Mariana Andltová a za Sociální nadační fond Monika Škorpíková a Tereza Fojtová.

V parku – navzdory těžkým osudům hrdinů knihy – zněl smích a byla cítit radost.



Pokud chcete udělat radost dětem, vnoučatům, knihu můžete zakoupit u nakladatele nebo na pultech knihkupců. Rozhodně stojí za to. Uděláte navíc dobrý skutek.



<https://ryce.cz/pohadky-vyjimecnych-hrdinu-ii/>



Doprava pro seniory ve městě Brně

Senior bus pro občany celého města

Ve flotile brněnského dopravního podniku je v současné době celkem 6 vozů určených na dopravu seniorů a lidí s hendikepem. Služba je dotovaná, proto se za jednu jízdu platí pouze 50 Kč. Na provozu se podílí jak DPMB, tak Magistrát města Brna. Lze jím cestovat především k lékaři, dále i za kulturou a nákupy. Vozy Senior busu jezdí 7 dní v týdnu od 6 do 22 hodin. Řidiči nezajišťují asistenční službu. Služba se prozatím objednává výhradně telefonicky, a to maximálně 14 dopředu na tel. **543 17 17 17**.



Nové 2 elektromobily ve flotile vozů brněnského Senior busu

Senior taxi pro občany některých městských částí

Některé městské části zřizují výhradně pro svoje občany speciální službu senior taxi. V Brně se jedná aktuálně o **Žabovřesky a Jundrov**.

Seniory Žabovřesky vozí automobil za 50 Kč a to pouze ve všední dny 7 – 17 hod. Žabiňští senioři mohou Senior taxi využít pouze na cestu do vybraných zdravotnických zařízení po městě Brně a k ambulantním lékařům po městské části Žabovřesky.

Seniory v **Jundrově** mohou jet senior taxíkem za 70 Kč, s invalidním vozíkem pak za 100 Kč jednu jízdu. Mohou si připlatit za asistenci při dopravě a neplatí zde limit vybraných zařízení, do kterých se mohou v Brně přepravovat. Taxi v Jundrově jezdí od 6 - 17 hod.

Senior taxi plus – Teamium

Teamium je sociální podnik, který se v rámci svých aktivit zaměřuje také na služby pro seniory (dovoz jídla, úklidy atd.). Nově zřídilo Senior taxi plus, jenž mohou využít občané celého města. Nad rámec ostatních služeb poskytují krátký doprovod do budovy i možnost platit kartou. Držitelům Senior pasů poskytují slevu. Tato aktivita však není nikterak dotovaná, cena za 1 km je aktuálně 30 Kč. Jízda se objednává vždy min. jeden den dopředu. Více informací hledejte na teamium.cz



Alternativní řešení běžné taxi služby – Bolt, Volt, Uber

V současnosti se na trhu nabízí přeprava alternativními taxi službami jako je např. firma Bolt, Volt nebo Uber. Vůz lze objednat pomocí chytrých mobilních telefonů s připojením na internet. Pokud si do telefonu stáhnete jejich aplikaci, jednoduše vyhledáte vozidlo služby, které se pohybuje ve vaší blízkosti a to si přivoláte. Řidič uvidí vaše stanoviště na GPS a v uvedeném čase pro vás přijede. Cena je stanovená ještě před jízdou a obvykle je uhrazena převodem z karty. Zaplatit lze i hotovostí. Tato alternativa je významně levnější jako klasický taxík. Jízdu vám může přes aplikaci objednat i někdo blízky, kdo aplikaci ovládá. Nabízí se vždy více cenových variant. Stejně jako klasická taxi služba nezaručí bezbariérovou přepravu.

Cestování může být pro některé seniory velkou starostí a stresující událostí. S přibývajícím zdravotními potížemi se cestování stává namáhavé a městskou hromadnou dopravou často nemožné a to přesto, že přibývá řada bezbariérových vozů. Co dělat potom? Jistě v první řadě oslovíme naše blízké s žádostí o pomoc, ale ani ti nemohou vždy vyhovět. Nabízíme Vám zde přehled možností, které lze prakticky ve městě Brně využít.



Klasická taxi služba

Taxi služeb je v Brně několik. Jejich nevýhodou může být bariérovost klasických automobilů. Některé taxi služby poskytují seniorům slevu. Výhodou může být flexibilita a rychlost po zavolání služby, nevýhodou naopak cena.

Komerční firmy s nabídkou bezbariérové přepravy

Existuje řada firem, které nabízí přepravu osob, které vyžadují bezbariérový vstup do vozidla. Doprava je vždy po předchozí domluvě a dokážou převést osobu na delší vzdálenost. Cena je srovnatelná s cenou běžného taxíku.

Přeprava imobilních osob vozem sociální služby

Organizace poskytující sociální služby mohou navíc poskytovat bezbariérovou přepravu svých klientů. Některé organizace poskytují dopravu i bez podmínky uzavřené smlouvy o poskytování sociálních služeb. Doprava je většinou levnější než klasické taxi. V Brně můžete oslovit např. Ligu vozíčkářů, Diecézní charitu Brno, a Centrum sociálních služeb Brno (pečovatelské služby).



Sanitní přepravní služba

Přeprava sanitkou je možná, pokud má pacient od lékaře vydaný Příkaz ke zdravotnímu transportu – potom je zdravotní doprava hrazená zdravotní pojišťovnou. S tímto příkazem pacient zavolá na objednávkové telefonní číslo a převoz sanitkou si sjedná na vyhovující čas.

V případech, kdy pacientovi nevznikne nárok na hrazenou přepravu ze všeobecného zdravotního pojištění, může si službu na stejné úrovni a ve stejném rozsahu objednat jako samoplátce.

Pokud se domníváte, že se nezvládnete přepravit sami a potřebujete převoz sanitkou, ale lékař vám to sám nenabídne, je na vás, abyste to lékaři řekli. Situaci však vždy posuzuje lékař.

red

Hýbeme se v každém věku

Pohyb je klíčovým prvkem zdravého života, a to platí obzvláště pro seniory. Zařazení pohybu a cvičení do našeho života je klíčové pro udržení dobrého zdraví a kvality života. A nezapomínejme, že pohyb není jen o strukturovaném cvičení. Zahradničení, tanec, domácí práce nebo dokonce hra s vnoučaty mohou být skvělými způsoby, jak zůstat aktivní.

Zde je několik praktických tipů, jak toho dosáhnout:

Začněte pomalu a postupně: Důležité je začít s cvičením postupně, zvláště pokud jste nebyli dlouho fyzicky aktivní. Mírné aktivity, jako je chůze nebo lehké protahování, mohou být dobrým začátkem. Zaměřte se na rovnováhu a flexibilitu - cvičení na zlepšení rovnováhy, jako je tai chi nebo jóga, může pomoci předcházet pádům. Flexibilita je také důležitá pro celkovou pohyblivost a pohodlí.

Vyberte vhodné aktivity: Aktivity by měly být přizpůsobeny individuálním schopnostem a zdravotnímu stavu. Jedním z nejjednodušších a nejdostupnějších způsobů pohybu je **chůze**. Každodenní procházky, třeba i jen 30 minut, mohou mít značné zdravotní přínosy. Skvělou volbou je i **plavání**, protože nezatěžuje klouby a přitom posiluje celé tělo. Existuje také mnoho jednoduchých cvičení, které lze provádět doma, například strečink, lehké posilování nebo cvičení s odporovými pásy.

Pravidelnost je klíčová: Vytvoření pevné denní rutiny může pomoci udržet pravidelnost cvičení. Například cvičení ve stejnou dobu každý den může zlepšit disciplínu a motivaci. Základem je **ranní rozcvička**, která pomáhá rozpochybovat ztuhlé klouby. Cvičení můžeme zařazovat i v průběhu celého dne, například třikrát denně 10 minut. I krátké procházky několikrát týdně mohou mít pozitivní dopad. V závislosti na pohybových schopnostech každého jedince může cvičení probíhat ve stoje, vsedě na židli, ale i vleže na lůžku.

Využijte technologie: Existuje mnoho online cvičebních programů a aplikací, které jsou speciálně navrženy pro seniory. Tyto programy mohou být přístupné přímo z domova a umožňují vám cvičit ve vlastním tempu. Mnoho cvičebních videí přímo pro seniory je zdarma dostupných na YouTube. Využít můžete i různé fitness náramky či hodinky, které umí sledovat denní aktivitu, měřit kroky, srdeční tep, sledovat spánek a poskytovat připomínky k pohybu.

Zapojte se do skupinových aktivit: Skupinové cvičení může být motivující a zábavné. Senior centra často nabízejí různé cvičební programy a je to také skvělý způsob, jak se setkat s dalšími lidmi a sdílet společné zájmy. To může vést k novým přátelstvím a zlepšit celkovou kvalitu života.

Zásady cvičení v seniorském věku

- necvičit přes bolest
- pohyby provádět plynule, tahem (pozor na švihové cviky)
- nezadržovat dech
- necvičit bezprostředně po jídle
- pozor na prudké změny polohy z horizontální do vertikální
- cvičit ve vyvětrané místnosti
- při zdravotních obtížích cvičení přerušit

Při zahájení jakékoli nové fyzické aktivity je důležité konzultovat své plány s lékařem, zvláště pokud máte nějaké zdravotní problémy. Lékař vám může poradit, jaké cvičení je pro vás nejvhodnější a jak začít bezpečně.

Pamatujeme, že jakýkoliv pohyb je lepší než žádný a každý krok směrem k větší aktivitě je krokem k lepšímu zdraví. Každý krok se počítá!

Klíčové jsou především motivace a pozitivní přístup. Nastavte si dosažitelné cíle a odměňujte se za jejich splnění. Cvičení by mělo být zábavné a přinášet radost, nikoli být povinností.

A kam vyrazit za sportem pro seniory v Brně?

Plavání seniorů

Pravidelně každý čtvrtek od 12-15 hodin je bazén na Ponávce vyhrazen pro plavání seniorů. První hodina je věnována cvičení ve vodě pod vedením zkušeného instruktora a je v ceně základního vstupu. Zbývající čas bloku je možné využít k plavání bez plaveckých drah nebo se ohřát v parní sauně přímo u bazénu. Cvičení ve vodě je seniory velmi oblíbené, protože jej využívají i osoby s omezenou pohyblivostí nebo po úrazu. Pohyb ve vodě šetří klouby a odporem vody svaly přirozeně posilují.

Cvičení v posilovně pro seniory

Každé pondělí od 10-11 hodin jsou v posilovně Lázně Rašínova vítáni senioři. Mohou si zacvičit na strojích pod dohledem zkušeného trenéra. Cvičení je přizpůsobeno věku, napomáhá zvyšovat svalovou hmotu a udržovat fyzickou i psychickou kondici.

Cvičení v sále pro seniory

Pro seniory je v sále Lázně Rašínova připraveno pravidelné cvičení zaměřené na udržení fyzické a psychické kondice. Lekce vede zkušený trenér, jednotlivé cviky jsou přizpůsobeny věku a pomohou vám zachovat pružnost svalů a posílit celé tělo. Zacvičit si můžete každou středu od 10-11 hodin. Pro toho, kdo by se chtěl dozvědět více o své fyzické kondici, doporučujeme diagnostiku tělesných hodnot pomocí speciální váhy TANITY. Ze zjištěných hodnot Vám náš trenér nastaví trénink na míru.

Pravidelným návštěvníkům se vyplatí pořízení čipových hodinek, které lze nabít libovolnou peněžní částkou sloužící jejich držitelům nejen k úhradě ceny čerpaných služeb na 8 brněnských sportovištích. Při nabití čipovek minimální částkou 1000 Kč získáte slevu 20 % na každý vstup. Jsou přenosné – můžete je půjčit, komu chcete. Nečekáte frontu u pokladny, prostě pípnete a jdete.)

Všechny podrobnosti o brněnských sportovištích, pořádaných akcích najdete na webových stránkách <https://www.starez.cz/>

Finská kolíková hra MÖLKKY



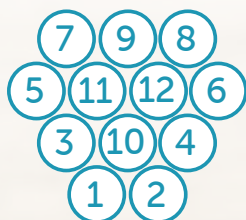
Hra Mölkky je vhodná pro celou rodinu, hráče všech věkových kategorií a fyzické zdatnosti. Proto neváhejte a určitě ji zkuste.

Mölkky je vynikající způsob, jak poznat nové lidi nebo jak posilovat vztahy s rodinou, přáteli nebo spolupracovníky. Není potřeba žádné fyzické síly: úspěch je založen na kombinaci náhody a přesnosti házení. Vše, co potřebujete, je venkovní prostor - zahrada, park nebo trávník na návsi - pár přátel a sada kolíků Mölkky.

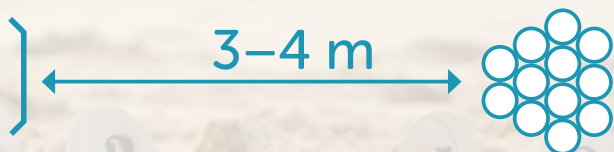
Mölkky je původní finská kolíková hra, která pochází z jižní části Finska. Nápadně připomíná známou ruskou hru gorodki. Při hře Mölkky však není vyžadována vysoká fyzická zdatnost, jako je tomu u její starší alternativy gorodki.

Potřebujete jen 12 kolíků očíslovaných od 1 do 12, házecí kolík a ideálně rovný plácek, kde budete hrát. Získané body si pak zaznamenáváte na papír.

Kolíky se rozmístí podle následujícího obrázku:



Při první hře si hráči losují pořadí, ve kterém budou hrát. V dalších hrách určují pořadí výsledky předchozí hry - začíná hráč s nejnižším dosaženým skóre, jako poslední hraje ten s nejvyšším. Asi 3-4 metry před kuželkami se vyznačí čára pro odhod (viz obrázek níže). Hráči se střídají v zapisování výsledků.



A jak hrát?

Každá mölkka je očíslovaná od 1 do 12 a cílem hry je získat celkem 50 bodů.

První hráč hodí házecím kolíkem na kuželky a snaží se je shodit. Jakmile se shodí 1 mölkka, počítá se číslo, které jí náleží, jakmile hráč shodí 2 a více mölek, počítá se počet spadlých. Kuželka se přitom nepovažuje za sraženou, pokud se opírá o jinou kuželku nebo o házecí kolík. Tedy, jakmile hráč shodí po 1. hodu mölkku s číslem 3, do výsledkové listiny se píšou 3 body.

Postaví se mölkky (sražené kuželky se znovu postaví na místo, kam spadly) a hraje 2. družstvo.

Když hráč z 2. družstva shodí pouze 1 mölkku s číslem 10, družstvu se přičítá 10 bodů. Pokud se hráč netrefí (nezíská ani jeden bod) třikrát po sobě, vypadává ze hry a pokračuje dále jako zapisovač skóre.

Kolo končí v tu chvíli, kdy má družstvo přesně 50 získaných bodů. Jestliže družstvo přehodí přesný počet 50 bodů, upraví se počet bodů na 25 a hraje se dál.

Běžný zápas je na 3 kola (cca 20 minut), po dohodě lze pravidla nebo způsob hry upravit, záleží na spoluhráčích a fantazii. Tak směle do toho a užijte si společnou hru! **red**



Sportovní akce s názvem “Věstonický sedmiboj”

Již sedmým rokem jsme uspořádali v Domově pro seniory Věstonická sportovní setkání klientů různých domovů pro seniory z Brna a okolí. Dosavadních pět soutěžních disciplín jsme letos obohatili o další dvě, na letošní Věstonický sedmiboj. Využili jsme naší rozlehlé zahrady, krásného slunečného počasí a nadšení z vyhraného MS v ledním hokeji a připojili střelbu hokejkou na branku. Novinkou také byly zábavné kuželky mólky. Ostatní disciplíny jsou již osvědčené a oblíbené: hody míčem na koš, šipkami na terč, kroužky na cíl, tenisákem na cíl a skládání puzzle na čas. Velkému zájmu se těšila nesoutěžní disciplína Spin ladder, kterou možná obohatíme počet soutěžních disciplín v příštím roce.

Soutěžních týmů se sešlo jedenáct. Každé družstvo se skládalo ze čtyř klientů a kapitána, kterým byl doprovázející zaměstnanec. Všichni členové družstva soutěžili v každé ze sedmi disciplín a jejich výsledky se sčítaly. Sportovci se mohli v průběhu svého výkonu a po něm občerstvit kávou a limonádou, ovocem, koláčky a síly pak mohli doplnit grilovanou klobásou.

Vítězem se stali klienti z DS Kociánka, stříbrní byli z DS Okružní a bronzové družstvo z DS Holásecká. Na děleném čtvrtém místě se stejným počtem bodů byl tým DS Mikuláškovo náměstí a DS Věstonická, na pátém místě bylo družstvo z DS Vychodilova, šestí byli klienti DS Nopova, sedmou příčku obsadil DS Koniklecová, osmý byl tým DS Foltýnova, devátí byli seniory z DS Sokolnice a desátí z DS Kosmonautů.

Poděkování patří všem zaměstnancům našeho domova pro seniory, kteří se na hladkém průběhu Věstonického sedmiboje podíleli, všem sponzorům, díky kterým jsme mohli rozdat krásné ceny a mít chutné občerstvení a všem sportujícím účastníkům, kteří, jak doufáme, se stejně jako my, těší na příští osmý ročník.

Eliška Hradilová

sociální pracovnice DS Věstonická



Jak správně pečovat v domácím prostředí

Lidé se rozhodnou pečovat doma o svého blízkého příbuzného, který je už víceméně bezmocný a upoutaný na lůžko. Zpočátku mají všichni notnou dávku odhodlání a starostlivosti, ale velice často nevědí, jak na to a co je všechno čeká.

V rámci projektu „Brno pomáhá pečovat doma – Socio Info Point“ proběhl v březnu v prostorech pečovatelské služby na Horově ulici **seminář s praktickými ukázkami na téma Manipulace s imobilní osobou**, který se u pečujících osob setkal s velkým ohlasem a zájmem.

Seminář vedla **Lenka Kozlová**, zkušená fyzioterapeutka s bohatou praxí. Paní Lenka vystudovala na Střední zdravotnické škole v Hradci Králové obor rehabilitační pracovník, v Brně pak absolvovala v tomto oboru dvouleté atestační studium. Od roku 1993 pracovala v nemocnici v Novém městě na Moravě. Poslední čtyři roky působí jako lektorka v sociálních službách, fyzioterapeutka a učitelka na vyšší odborné škole ve Žďáře nad Sázavou, kde vyučuje obor rehabilitační ošetřovatelství.

S paní Lenkou Kozlovou jsme si povídaly o problémech pečujících osob a o hlavních zásadách, které jsou nutné při této péči o své blízké dodržovat.

Co byste nejprve doporučila lidem, kteří chtějí pečovat o svého blízkého v domácím prostředí?

L.K. V první řadě je nutná úprava prostředí, ve kterém budete o své blízké pečovat.

Jako stěžejní, pokud je váš blízký imobilní, považují **pořízení polohovací postele**. Je naprosto nepřípustné mít osobu, o kterou se staráte, uloženou na manželské posteli či nízkém lůžku (typu válenda...). Dále je důležité mít přístup k lůžku ze tří stran z důvodu správné manipulace a polohování.

Musíte mít na vědomí, že pokud máte svého blízkého v obývacím pokoji, v tu chvíli se už tato místnost stává pokojem pro nemocného.

To znamená, že nemůžete mít v prostoru např. dvě křesla, sedačku, konferenční stolek... tedy vše co je běžné pro obývací pokoj. Je potřeba něco odstranit, k lůžku umístit stůl, kde budete mít po ruce veškeré pomůcky denní potřeby (inkontinenční, hygienické, léky...) atd.

Zkrátka vše přizpůsobit péči tak, aby byla pohodlná jak pro pečujícího, tak pro pečovanou osobu.

Zmínila jste manipulaci s pečovanou osobou. Na semináři jste představila hlavní zásady, jež je třeba při manipulaci dodržovat, aby se pečující zbytečně nenamáhal a šetřili záda a aby to pro pečované bylo komfortní. Jaké zásady to jsou?

L.K. Hlavní zásady jsou čtyři.

1. Úprava výšky lůžka – natažené ruce by se měly dlaněmi dotýkat úrovně matrace.
2. Rovná záda – ramena dozadu a dolů, zasunout bradu.
3. Mírně pokrčená kolena.
4. Při manipulaci využívat vlastní váhu těla – nebudete přetěžovat ruce.

Tyto zásady je třeba dodržovat nejen při otáčení, polohování či posouvání, ale i při hygieně, podávání jídla... Při manipulaci by měly být postřanice postele dole z důvodu dodržení správného držení těla. Zcela nezbytná je polohovací podložka pod ležícím, která usnadní otáčení i posun klienta. Polohovací podložkou se rozumí 1/2 bavlněného prostěradla nebo 1/2 povlaku na peřinu. Umístěná od ramen do 1/2 stehén.

Existuje i řada speciálních pomůcek určená k přesunům – skluzné podložky, prkna, manipulační rollery.

Když učím lidi polohovat, vždycky jim říkám, ať si v lůžku představí sami sebe. Tím si uvědomí, co



Ke sklonku života také budete unavení, budete chtít více spát, síly Vám budou ubývat...
Nechte lidi přirozeně stárnout!

by se jim líbilo nebo nelíbilo, co by jim při neustálém ležení vyhovovalo, co by bylo nepohodlné.

V této souvislosti bych ještě připomněla důležitost vyvážené stravy. Pečující často svým blízkým v jídle podstrojují. Při ležení je však energetický výdej nízký, tak ho není potřeba extrémně zvyšovat. I když mají pocit, že jídlo je jedna z věcí, která jim dělá radost. Vždy to bude mít dopad na obě strany. Pro pečující bude nekomfortní a těžká manipulace a pečovanému hrozí proleženiny, zápal plic...

S jakými problémy se pečující nejčastěji potýkají?

L.K. Jsou to zejména bolesti zad a vyčerpání. V této fázi, kdy dochází k extrémní vyčerpání je nutné využití jiných služeb jako je odlehčovací služba, terénní pečovatelská pomoc, zapojení ostatních členů rodiny... Lidé nebudou nápomocní, pokud jsou sami bez síly.

Ve své práci čerpáte z bohatých zkušeností, které jste získala dlouholetou prací v nemocnici. Ale nejenom z nich, sama jste zažila péči o své blízké na vlastní kůži. O koho jste pečovala?

L.K. Pečovala jsem o prarodiče. Devadesáti-pětiletý děda procházel klasickým procesem stárnutí a devadesátiletá babička následkem osteoporózy páteře ochrnula na obě dolní končetiny. Byla to péče 24/7. Pečovaly jsme o ně převážně já a moje mamka. Po nějaké době začnete být vyčerpání fyzicky i psychicky a ještě se musíte postarat o svou rodinu. V této fázi je nutné zapojit do péče i ostatní členy rodiny. Nebojte se požádat o pomoc, řekněte ostatním, jak moc jste unavení. Nejsme všemohoucí a máme také nějaké limity. Využít můžete i odbornou pomoc psychologa.

Závěrem ještě jedna prosba: nenut'te vaše blízké chodit, když už na to nemají sílu, nenut'te je dlouho sedět, když se neudrží, dopřejte jim odpočinek, nesnažte se jim vymýšlet zbytečnou aktivitu, nedávejte jim hektolitry tekutin, když na to nebyli za celý život zvyklí. Respektujte jejich život.

Děkujeme za rozhovor.
red

Sama za sebe bych řekla:
„Pečujte o své blízké tak, jak byste chtěli, aby se jednou někdo staral o Vás.“



Další seminář s paní Lenkou Kozlovou, zaměřený na správnou manipulaci s imobilním člověkem, se uskuteční **7. října od 15.30 hod** v prostorách Pečovatelské služby Žabovřesky na ulici Horova 77. V roce 2025 připravujeme také navazující vzdělávací semináře s Lenkou Kozlovou - Manipulace s imobilním klientem II.

Pro přihlášení na seminář kontaktujte Socio Info Point nebo navštivte webové stránky.



socialnipece.brno.cz/pecujici



KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

Většina kompenzačních pomůcek je hrazena zdravotními pojišťovnami, a to v plné výši nebo jen částečně. Mezi nejčastější pomůcky patří: polohovací postele, antidekubitní pomůcky, invalidní vozíky, pomůcky do koupelny a na toaletu (nástavce na WC), berle, chodítka, speciální zdravotnické pomůcky (například infúzní pumpa, injekční dávkovač, odsávačka, biotronová lampa, koncentrátor kyslíku) aj.

Konkrétní pomůcku Vám může, obdobně jako lék na recept, předepsat lékař na papírový nebo elektronický POUKAZ. Dle typu pomůcky to může být lékař praktický (PRL) nebo odborný, nejčastěji neurolog (NEU), rehabilitační lékař (REH), ortoped (ORT) nebo geriatr (GER). U některých typů pomůcek je navíc nutné schválení revizním lékařem zdravotní pojišťovny (RL).

Předepsanou pomůcku obdržíte po uplatnění poukazu ve zdravotnických potřebách nebo v lékárně. Pokud pomůcka hrazená není nebo je doplatek příliš vysoký, můžete požádat některou z nadací o jednorázový příspěvek na pořízení pomůcky.

Na rozdíl od většiny pomůcek podléhají lůžka, zvedáky a vozíky režimu cirkulace a zůstávají ve vlastnictví pojišťovny. Je-li u těchto pomůcek doplatek, zůstává pomůcka ve vlastnictví pojištěnce, který má ale možnost přenechat pomůcku pojišťovně k následné cirkulaci se zvýhodněnou úhradou oprav během užité doby.

Řada poskytovatelů sociálních služeb provozuje také PŮJČOVNY kompenzačních a zdravotnických pomůcek. Zapůjčení potřebné pomůcky na přechodnou dobu je určeno lidem po úrazech, v rekonvalescenci či dlouhodobě nemocným. Zapůjčení pomůcky pomůže lidem překlenout období, než si budou moci opatřit pomůcku z vlastních prostředků nebo z příspěvku zdravotní pojišťovny. Služba se poskytuje za úhradu. Na trhu působí také řada dalších komerčních půjčoven.



**Pro více informací volejte
na bezplatnou linku SIP
800 140 800.**

(část 1.)

Už jsi čet INTERNET?

Mnozí z vás si jistě všimli, že jsem si pro nadpis tohoto článku upravil reklamní slogan oblíbeného časopisu „Mladý svět“, který vycházel od roku 1959 do roku 2005 a byl jeden z nejčtenějších československých časopisů. Nicméně uběhlo 65 let a tím nejčtenějším médiem se stal internet.



Tiskem vonící papír jsme vyměnili za monitory počítačů či displeje tabletů a mobilních telefonů, a šustění stránek nahradilo pípání, klapání či bubláni kláves.

Kromě této změny ale stále více řešíme i to, jak moc můžeme věřit všem těm informacím, které na nás svítí z kyberprostoru. Ne, že bychom stránkám tehdejších časopisů a novin věřili všechno, ale pravdou je, že s příchodem internetu musíme s naší důvěrou nakládat mnohem opatrněji. Důvěru můžeme někomu dát, nebo o ni naopak usilovat. Důvěra je křehká investice, na které můžeme hodně získat, ale ještě více ztratit. Otvíráme-li tedy stránky internetu, dejme si čas na rozhodnutí, komu a čemu můžeme VĚŘIT.

O tom, jak se v kyberprostoru pohybovat více bezpečně, už jste jistě četli a slyšeli mnohokrát. Nicméně opakování je matka moudrosti, a tak se pokusíme, společně s Národním úřadem pro kybernetickou bezpečnost, projít ta největší úskalí virtuálního počítačového světa.

Branou do našeho počítačového soukromí je elektronická pošta a e-maily, které posíláme, ale také dostáváme. To nejdůležitější je, abychom spolehlivě věděli, s kým si píšeme. Je to první kritérium pro nalezení míry důvěry v obsah zprávy, kterou se chystáme přečíst.

Poměrně často se stává, že ke zprávě je přiložen **SOUBOR**. Tady bychom už měli zpozornět. Škůdci z kyberprostoru nás samozřejmě motivují, abychom soubory stáhli a otevřeli. Každý soubor má za poslední tečkou nějakou příponu, a právě ta může být dalším kritériem,

pro naše rozhodnutí. Velice opatrní musíme být u souborů, které mají následující přípony. Soubory s těmito příponami je lepší vůbec netahovat a neotevírat.

■ .exe ■ .vbs ■ .docm ■ .xlsm

Škodlivý soubor nám může přijít schovaný i v takzvaném archivu. Takové soubory se dokážou schovat i před antivirovými programy. Nejčastěji mívají tyto přípony.

📦 .zip 📦 .rar



Pro názornost si uvedeme příklady e-mailových zpráv, kterými jsme motivováni k otevření přiloženého souboru.

„Vzhledem k nepříznivé situaci na trhu s energiemi jsme nuceni upravit ceník pro koncové spotřebitele. Nový ceník posíláme v příloze e-mailu. Otevřete soubor **cenik.exe** a postupujte podle pokynů.“

„Posíláme zvýhodněnou nabídku na léčiva. Nabídku najdete v souboru **nabidka.xlsm**, v případě zájmu nás kontaktujte.“

„Váš oblíbený supermarket slaví 25. výročí! Věrným zákazníkům nabízíme kupón v hodnotě 5000 Kč. Kupón najdete v souboru **kupon.docm**. Soubor stačí otevřít, vytisknout a předložit při platbě.“



Pokud rozpoznáte uvedené triky,
zachovejte klid a postupujte opatrně.

Pro více informací navštivte:
osveta.nukib.cz/senior

Lidé, kteří nám na internetu škodí, pracují velice často s **EMOCEMI**. Samozřejmě, s těmi našimi. Rozhodujeme-li se v okamžiku, kdy nás přichází zpráva, informace či tvrzení vyděsí nebo rozčílí, měli bychom zpozornět. Všichni přece víme, že když jsme plní emocí, zmatkujeme, jednáme zbrkle a děláme chyby. Pokud nám ve zprávě někdo vyhrožuje, že nebudeme-li postupovat podle jeho pokynů, zničí náš počítač, odcizí naše soubory, účty u internetových služeb nebo dokonce peníze, zachovejme si chladnou hlavu a reakci si dobře promysleme, případně se poradme s někým, komu důvěřujeme. Zprávy pracující s našimi emocemi mohou ale cílit i na pozitivní emoce, vyvolání soucitu nebo zvědavosti. Nevyhrožují nám, nevydírají nás, „jenom“ chtějí, abychom „KLIKLI“.

Pro názornost si uvedeme příklady e-mailových zpráv, které zneužívají našich EMOCÍ.



„Chystá se snižování důchodů!! Vláda si neváží seniorů!! Přidejte se k petici za spravedlivé důchody. [Klikněte zde](#) a podepište se. Pro ověření vaší identity musíte zadat heslo do e-mailu.“

„Agresivní školáci týrali nevinné zvíře. Získali jsme videozáznam jako důkaz. [Klikněte sem](#) a video si stáhněte. Nesmí jim to projít. Posílejte dále. Jen pro silné povahy!“

„Dokázali jsme se zmocnit vašeho počítače a pořídili jsme videozáznam, jak navštěvujete erotické stránky. Máme vaše intimní materiály. Pokud nezaplatíte výkupné, zablokujeme váš počítač a pošleme videozáznam vašim kontaktům.“

Pokud na vás zpráva vyvíjí **NÁTĹAK**, a snaží vás dostat do časové tísně, pak i zde zpozorněte, a hlavně nepodlehnete. Zpráva, která vyzývá k okamžité akci (odpovědi, přihlášení nebo třeba provedení platby), je léčkou, do

keré se nesmíme nechat vlákat. Časová tíseň je jedním z hlavních triků lidí, kteří nám na internetu chtějí škodit. Vyhrožují, že pokud obratem nebudeme postupovat podle jejich návodu, dostaneme se do nebezpečí a poneseme následky. Vyzývají k okamžité platbě nezaplacené faktury s výhrůzkou, že v případě nezaplacení nám hrozí obrovské penále. Časová tíseň může být vázána také na získání nějaké zdánlivé výhody, třeba výhry.



Pro názornost si uvedeme příklady e-mailových NÁTĹAKOVÝCH zpráv.

„Neprodleně přepošlete toto varování i svým známým včetně příloh!!!“

„Je nutné **IHNED** vyplnit přiložený formulář a poslat nám ho zpátky.“

„V případě, že se nestanete členem klubu!!!do 20 minut!!!, o výhru ihned přicházíte.“

„Pokud nebudete reagovat do jedné hodiny od přečtení, váš účet zablokujeme.“

V situacích, kdy se na internetu rozhodujeme o tom, jaký zvolíme postup, je „ČAS“ váš nejlepší spojenec. Nežříkejte se ho. Dejte mu šanci a využijte ho k promyšlení, svých rozhodnutí.

Jdete-li životem pomaleji, máte více času se vrátit, zjistíte-li, že jdete špatným směrem.

Pokud si tedy uděláte čas na přečtení příštího čísla, dozvíte se o dalších nástrahách, které v kyberprostoru číhají.

Luboslav Fiala
Městská policie Brno

Kalendárium významných osobností a událostí města Brna:

Červenec – září 2024



OSOBNOSTI

Jean Louis Raduit de Souches

* 16. srpen 1608 La Rochelle

† 12. srpen 1682 Jevišovice



Česky Jan Ludvík Raduit hrabě ze Souches byl jedním z nejschopnějších vojevůdců třicetileté války (1618-1648). Narodil se ve Francii, kde nejprve bojoval na straně hugenotů během obléhání svého rodného města La Rochelle (1627-28). Město bylo dobyto a řada hugenotů ze strachu před pronásledováním uprchla, mezi nimi i Raduit de Souches, který vstoupil do švédské armády. V roce 1642 kvůli neshodám s nadřízenými (které ho ostatně provázely celou vojenskou kariérou) přeběhl na stranu rakouských Habsburků, kde vstoupil do císařské armády. Za svou statečnost při obléhání Olomouce byl v roce 1645 jmenován do čela pluku dragounů a v téže roce jej císař Ferdinand III. jmenoval velitelem Brna, které zůstalo jako jediná větší překážka na cestě Švédů k Vídni.

V roli obránce Brna proti Švédům se hrabě ze Souches velmi vyznamenal. Pod jeho velením se brněnská posádka v počtu 1500 mužů (skutečných vojáků bylo jen 500, další tisícovku představovali obyvatelé Brna) dokázala ubránit 28 tisícům mužů švédského generála Torstensonova, kterého navíc podporovala jízda sedmihradského knížete Jiřího II. Rákocziho. Obléhání trvalo od 3. května do 23. srpna 1645. Po úspěšné obraně Brna byl Raduit de Souches povýšen do hodnosti vrchního polního vachmistra, o rok později se stal generálmajorem a v roce 1648 maršálem a velitelem císařských vojsk na Moravě. Za obranu Brna dostal od císaře Ferdinanda 30 tisíc dukátů, za něž si koupil dům v Brně a stal se jedním z vlastníků Starého zámku v Jevišovicích. Město Brno si jej velmi vážilo a byl nazýván největším Brňanem 17. století.

Po skončení třicetileté války se stal vrchním velitelem pohraničního vojska. Díky obraně Brna na hradu Špilberk se stal odborníkem na hradby a opevnění. Nechal posílit opevnění (dnes slovenského) Leopoldova a vypracoval projekt přestavby olomoucké pevnosti. Účastnil se dalších bitev, v roce 1659 bojoval v Pomoravsku proti Švédům, v roce 1664 se účastnil se boje proti Turkům v Uhrách a mimo jiné osvobodil slovenské město Nitru.

Konec života prožil na svých statcích na jihozápadní Moravě s centrem panství v Jevišovicích. Na základě přání, které uvedl ve své závěti, byly jeho ostatky uloženy v kostele Jakuba staršího v Brně. Projekt jeho hrobky vypracoval kolem roku 1717 známý brněnský architekt Mořic Grimm. Busta Raduita de Souches je na památku úspěchu při obraně Brna umístěna na Špilberku, napravo za branou od hlavní přístupové cesty z Husovy ulice.

Friedrich Wannieck

* 18. července 1838 Brno

† 21. dubna 1919 Merano



Zakladatel Vaňkovky, moravský podnikatel a politik německé národnosti. Vystudoval technický institut ve Vídni a Polytechnikum v Karlsruhe, poté pracoval dva roky ve Vídni a podnikl studijní cesty do Anglie a Skotska. Po návratu založil v Brně v roce 1865 malou strojní továrnu na zahradě domu na Trnité ulici, který spolu se společníkem Phillipem Jellinkem odkoupili od hudebního skladatele Gustava Mahlera. Po odchodu Jellinka do Ruska v roce 1868 se Wannieck stal sám vlastníkem celé továrny, o deset let později už zaměstnával na 250 dělníků. Získal nové společníky, továrna se postupně rozšiřovala a věnovala se nejrušnějším oblastem od továrny na cukrovarnické stroje, stroje na výrobu mléka až po

výrobu parních kotlů. Už tehdy se nazývala dle jména svého zakladatele Vaňkovka.

F. Wannieck pro své zaměstnance zařídil sociální podporu v nezaměstnanosti a nemocenskou. Vystavěl také byty pro invalidy a zdravotně postižené ze své továrny, které měly sloužit jako ozdravovny a rehabilitační zařízení. Jedná se o čtyři dosud stojící domky ve Viniční ulici v Brně-Židenicích, nazývané Wannieckova kolonie.

Koncem 19. století už nechtěl ani Wannieck a jeho syn Oskar, ani společníci rostoucí továrnu řídit. V roce 1901 proto byla zahájena fúze s První brněnskou strojírnu, továrna byla rozšířena a zahájili zde výrobu parních turbín. V roce 1927 se zařízení, výroba i zaměstnanci přesunuli z nevyhovující továrny do areálu PBS na Olomoucké ulici. V roce 1936 odkoupila areál Vaňkovky Zbrojovka, po ní se zde vystřídali další majitelé. Jako poslední areál provozoval Zetor Brno, od roku 1990 byla Vaňkovka uzavřena. V roce 1994 vznikla nadace Vaňkovka, která se snažila o zachování historických prostor. Po náročné privatizaci byl areál převeden do vlastnictví města Brna, v březnu 2005 byla slavnostně otevřena Galerie Vaňkovka.

F. Wannieck se kromě řízení továrny věnoval odborné a veřejně prospěšné činnosti, byl zván na různé přednášky a stal se známou brněnskou osobností. V Želešicích, kde pobýval s manželkou a dvěma dětmi na letním rodinném sídle, se například podílel na vzniku pěstitelské ovocnářské školky, kterou pojmenoval podle své manželky Victoria Wannieck Baumschule. Zahrada se štěpařskou a ovocnářskou školkou se později stala mezinárodně proslulou. Wannieck inicioval a podporoval i stavbu kulturního domu pro německy mluvící obyvatelstvo (Německý dům stojící na Moravském náměstí, který byl za války zničen). V letech 1894–97 také působil jako poslanec v Říšské radě ve Vídni, kde reprezentoval brněnskou městskou kurii. V roce 1891 byl jmenován čestným občanem Brna, v roce 1903 z něj však odešel, přestěhoval se do Mnichova a později do Itálie, kde také v Meranu zemřel. Je pohřben na lesním hřbitově v Mnichově, kde dosud žijí jeho přímí potomci.

Wanniecka jako zakladatele Vaňkovky připomíná v Galerii Vaňkovka jeho portrét, který zachránili při bombardování Mnichova ve druhé světové válce a který přivezl do Brna k slavnostnímu otevření galerie jeho vnuk Wolfgang Wannieck.

Hieronymus Lorm

* 9. srpna 1821 Mikulov
† 3. prosince 1902 Brno



Rakouský hluchoslepý básník, filozof a novinář, vlastním jménem Heinrich Landesmann, se narodil v Mikulově. Když mu byl jeden rok, rodina přesídlila do Vídně. V roce 1834 ho postihla choroba, která zasáhla jeho sluch i zrak, v 16 letech zcela ohluchl. Musel zanechat běžného studia na polytechnice, vzdělával se soukromě ve filozofii a poezii. I jeho zrak se postupně zhoršoval, takže vyvinul specifický způsob do-rozumívání, dnes známý jako Lormova abeceda pro hluchoslepy.

Již od mládí publikoval básně i prózy v časopisech, vydal jich velké množství. Mládí prožil v tzv. metternichovském absolutismu, který tvrdě kritizoval. Pod hrozbou zatčení odešel do Německa, po pádu Metternichova režimu v roce 1848 se do Rakouska vrátil. Pracoval jako novinář, komentoval společenské a politické dění, psal romány, povídky i básně. V roce 1856 se oženil, měl tři děti. Kvůli stále se zhoršujícímu zraku musel stále více spoléhat na svůj dorozumivací systém, díky němuž mohl prostřednictvím rodiny komunikovat s okolním světem. V roce 1873 se již podruhé odstěhoval do Německa, kde zažil své nejplodnější tvůrčí období, v němž se věnoval psaní románů, básní a filozofických spisů. Napsal také několik dramát, byl ale především básník. Jeho básněmi a prózami prostupuje zvláštní pesimismus, pro který byl ve své době označován za „lyrického Schopenhauera“.

V roce 1882 oslepl úplně, se svou rodinou i známými komunikoval pouze dotykovou prstovou abecedou, založenou na hmatovém poklepávání a stiscích dlaně. Poprvé byl tento systém do-rozumívání veřejnosti představen jeho dcerou Marií Landesmannovou v roce 1908, tedy až po Lormově smrti. Lormova abeceda se používá v komunikaci s hluchoslepy lidmi dodnes, je rychlá, srozumitelná a lehce naučitelná. Používá se nejen u nás, ale i v dalších zemích, je upravena do několika jazyků, protože původně byla vytvořena pro německý jazyk. Vzdělaný a stále tvořící Lorm dokázal prostřednictvím této abecedy vedle předčítání a diktování textu přijímat také notový záznam a hrát šachy.

V roce 1992 se Lorm odstěhoval i s dcerou Marií do Brna k synovi Ernstovi, který zde pracoval jako lékař. U něj strávil poslední léta svého života. Hieronymus Lorm byl pochován na židovském hřbitově v Brně-Židenicích.



Významné události v Brně v období červenec-září 2024

14. – 21. červenec 2024



**MENDEL
FESTIVAL**
Mendel Festival

Multižánrový festival spojený s oslavou narozenin Gregora J. Mendela, který se koná v zahradě augustiniánského opatství, se pořádá již od roku 2015. Patří k nejdůležitějším open air festivalům v Brně, protože spojuje vědu, víru i zábavu. Svým pravidelným konáním popularizuje odkaz Gregora Mendela, který v Brně žil a objevil světu základy genetiky. Festival nabízí velmi různorodý a bohatý program. Skoro celý areál opatství bude otevřen široké veřejnosti. Kromě vystoupení hudebních kapel (například Tomáš Klus, HarMálek orchestr, The People a další) bude součástí festivalu i populárně-vědecký program v nově obnoveném Mendelově skleníku a řada doprovodných aktivit pro rodiny s dětmi. Program slavnostně ukončí nedělní mše svatá v bazilice Nanebevzetí Panny Marie.

8. – 11. srpen 2024

Festival

Maraton hudby Brno**Maraton hudby Brno**

Maraton hudby Brno je čtyřdenní mezinárodní multižánrový festival umístěný již několik let do veřejného prostoru a architektury historického centra města Brna. Festival se koná na více než třiceti místech, a to jak ve vnitřních koncertních prostorách, tak i na venkovních prostranstvích a náměstích. Součástí Maratonu hudby Brno je Bezuliční busking, za kterým stojí česká výtvarnice Kateřina Šedá. Každý rok rozestaví v ulicích Brna designové pokoje, které se promění na malé koncertní prostory pro pouliční umělce. Jeden z nich se každý rok obmění a svou podobou reaguje na výročí či významná témata daného roku. Více najdete na www.maratonhudby.cz.

7. září 2024

**Chillibrani**

Již 12. ročník Chillibrani se koná za každého počasí v areálu Bzzukot Brno-Židenice na hřišti u kavárny Rebelbean (nad poliklinikou na Viniční ulici). Součástí bude chillimarket – stánky s chilli tématikou (omáčky, plody, pěstování atd.), řemeslná piva z malých pivovarů, stánky s občerstvením pálivým i nepálivým, kuchařská show známých kuchařů, pivní soutěže, přednášky, soutěž o výrobek roku a samozřejmě CHILLIŽROUT 2024 – soutěž v pojídání chilli papriček. Nejostřejší a nejpálivější akci završí hudební vystoupení. Akci by si neměl nechat ujít nikdo, kdož do slova hoří láskou k chilli.

Kognitivní trénink

Milí senioři,

zdravím vás všechny, kteří chcete být stále aktivní a dobře víte, že právě trénink paměti a kognitivních schopností je jedním z krůčků k vašemu cíli. Tak pojďme rovnou na věc. Čeká vás procvičování:



- pojmového myšlení
- přiřazování na základě podobnosti
- pozornosti a koncentrace
- grafomotorických dovedností ... a také nezapomeňte na kvíz.

Tak hurá do toho, ať se daří!

Zdraví a fandí **Mgr. Monika Čermáková**
(www.procvicujpamet.cz)

1.



Podle předlohy s abecedou vyluští nejprve přesmyčky českých měst a pak i samotné české město.

příklad

K	X	F	I	X	I	I
K	O	N	S	B	A	L
B	L	A	N	S	K	O



1

2

3

4

2.



Ve cvičení najdete názvy českých měst. V prvním sloupci v názvu města jsou jen souhlásky a chybí samohlásky. Ty najdete ve druhém sloupci. Spojte k sobě správné dvojice souhlásek a samohlásek.

1 Rkcn	2 Bvrv	3 Hdnn	4 Tplc	5 Vzvc	6 Sklv	7 Lbrc	8 Flnk	9 Kjtn	10 Mhln
A ioie	B ue	C eie	D aoo	E oeie	F oyay	G oeí	H ooo	I ooí	J iee

3.



Procvičte si grafomotorickou dovednost a překreslete správně obrázek podle předlohy. **Pozor!** Druhý obrázek překreslete vzhůru nohama.

Kvíz.



Rozhodněte o pravdivosti tvrzení o českých městech/obcích



Výsledky kvízů najdete na straně 31

- | | | |
|--|------------------------------|-----------------------------|
| 1. Kutná hora je prastaré město historicky známé těžbou stříbrné rudy. | <input type="checkbox"/> ano | <input type="checkbox"/> ne |
| 2. I Jáchymov je také známé těžbou stříbra. | <input type="checkbox"/> ano | <input type="checkbox"/> ne |
| 3. „Hliník se odstěhoval do Husince.“ zaznělo ve známém filmu. | <input type="checkbox"/> ano | <input type="checkbox"/> ne |
| 4. Mělník leží na soutoku Labe a Sázavy. | <input type="checkbox"/> ano | <input type="checkbox"/> ne |
| 5. Obec Hruška má ve svém znaku hrušku. | <input type="checkbox"/> ano | <input type="checkbox"/> ne |
| 6. V Liberci je nejstarší ZOO v naší zemi. | <input type="checkbox"/> ano | <input type="checkbox"/> ne |
| 7. Eš patří v naší zemi mezi obce s nejkratším názvem. | <input type="checkbox"/> ano | <input type="checkbox"/> ne |
| 8. V Praze se nachází nejvyšší budova České republiky. | <input type="checkbox"/> ano | <input type="checkbox"/> ne |
| 9. Hokejista Jaromír Jágr se narodil v Klatovech. | <input type="checkbox"/> ano | <input type="checkbox"/> ne |
| 10. Folklorní slavnost Slovácký rok pořádá město Hodonín. | <input type="checkbox"/> ano | <input type="checkbox"/> ne |

Luštěte s námi:

„O radost se člověk dělí, ...“ Jan Spálený

POMŮCKA: DIN, EVIL, RSM, YALE	POŘADOVÝ POVEL	AMERICKÁ UNIVERZITA	INICIÁLY SPISOVA- TELE TIGRIDA	SLADKO- VODNÍ RYBA	OHMATÁNÍ	UPĚCHOVAT	POUZDRO NA ŠÍPY		SÁZKA ANGLICKY	ZÁVĚSNÁ OZDOBA	BLEDEĚ	ČMUCHAL
VYPLAVAT								VEDOUČÍ ANGLICKY				
1. DÍL TAJENKY								ZLO ANGLICKY PLEMENO PSA				
INICIÁLY SPISO- VATELE LUSTIGA			NAPLNĚNÍ VÝPLŇ OKNA									
VOJENSKÁ HODNOST ZKR.				ČESTNĚ PROMENÁDY ZASTAR.					OVOCNÝ PARK PSOVITÉ ŠELMY			
	PRAŽSKÁ STAVEBNÍ OBNOVA ZKR.	INICIÁLY ZPĚVÁKA KRYLA POUZE SLOV.			STŘEDOV. BÁJ. ČARO- STŘELEC SYNAGOGA					CHEM. ZN. LITHIA CHEM. ZN. TANTALU		
LETEC						NÁPADNÍK MÍŠENEC						
SBOROVĚ							JMÉNO SKLADATELE KREJČÍHO BÍLÝ SPORT				NESTVŮRA	NAHNUTÍ
OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR.			2. DÍL TAJENKY KONEC TLUS, STŘEVA							INIC. HERCE SVĚRÁKA PRIMÁT		
	SPADANÉ LÍSTÍ	CÍRKEVNÍ STAVBA KOUZLO SLOVEN.						BRIT. HEREC ZÁBAVNÉ PÁSMO V KABARETU				
O CO SLOVEN.				LANĚ SLOVEN. ÚROKOVÁ SRÁŽKA					POLOVINA VESMÍR			
OSLOVENÍ MUŽE					NOVINY VÝZVA K ZAHÁJENÍ SOUBOJE					PŘEDLOŽKA INICIÁLY HERCE MÁDLA		
VĚZENÍ ZASTAR.						PODSTAVEC TLAK						
USPĚT ČEKÁNÍM							MPZ SAN MARINA DAVORANA				TITO RUSKY	OZNAČENÍ CITLIVOSTI FILMU
	KLUB FILA- TELISTŮ ZKR.	3. DÍL TAJENKY SOLMIZAČNÍ SLABIKA								CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO STARŠÍ ZKR.		
ŠPIČATÝ PŘEDMĚT					POŽADAVKY							
SKUTEČ- NOST					SLOŽKA SVALOVINY							

„Teplé (tajenka).“

Pranostika

A	A	K	V	I	Ř	P	O	K	C	O	L	S	P	A	C	
Š	I	B	E	N	I	C	E	T	A	M	O	K	N	A	B	
T	Í	B	U	N	I	Č	I	N	A	J	K	S	Z	U	A	
R	N	M	Č	M	Í	T	C	H	T	É	A	Í	É	M	K	A
A	Á	É	Í	N	E	V	A	B	O	P	N	C	I	E	K	
P	R	D	L	L	P	R	R	L	L	M	Z	F	N	T	N	
A	Í	I	K	É	I	T	A	A	A	A	A	T	U	Í	A	
C	P	A	R	I	Š	I	T	N	B	R	T	H	T	V	K	
E	Z	E	T	I	T	N	A	N	G	O	O	S	A	S	Í	
C	V	L	E	P	O	A	Á	O	A	U	D	P	Y	V	Ř	
A	L	E	P	S	L	U	M	S	Š	T	C	Á	O	R	K	
U	F	G	T	I	A	Č	T	Y	Ř	S	T	Ě	N	K		
L	D	A	A	N	M	Í	I	E	S	P	C	H	E	Ě	Á	A
A	Í	N	R	É	T	N	E	S	B	A	K	R	R	N	S	
V	C	C	A	A	B	A	V	L	N	K	A	U	A	Í		
E	D	E	Č	N	P	A	M	P	U	T	A	C	E	B	Y	

- ABSENTÉR ● ALIANCE
- AMPUTACE ● ANAMNÉZA
- ANTITEZE ● ARESTANT
- ASTMATIK ● BANÁN
- BANKOMAT ● BARVÍNEK
- BAVLNKA ● BUMERANG
- BUNIČINA ● CAPSLOCK
- CTITELKA ● ČTVRTINA
- ČTYŘSTĚN ● DOTAZNÍK
- ELEGANCE ● EPIŠTOLA
- EVALUACE ● GRAFIKA
- HOUŠTINA ● KAJÍCNIK
- KOPŘIVKA ● KRYSTAL
- MAMOGRAF ● MÉDIA ● MINUTA
- NANDU ● NÁSYPKA ● OPONA
- PARAFÁ ● PÁTER ● PETRKLÍČ
- PLACHTOVÍ ● PLATNOST
- POBAVENÍ ● RAMPA ● ŘÍKANKA
- SČÍTAČ ● SVÍTEK ● ŠIBENICE
- ŠTRAPACE ● TOMAHAVK
- UCTĚNÍ ● UČEBNA ● VZPÍRÁNÍ

				9		2	1	
				1	8	6		
	1	4						9
					1	5		
9	7		8		2		6	4
		5	6					
6						4	7	
		8	5	7				
	2	7		6				

7	6	3	4	9	5	2	1	8
5	9	2	7	1	8	6	4	3
8	1	4	3	2	6	7	5	9
2	4	6	9	3	1	5	8	7
9	7	1	8	5	2	3	6	4
3	8	5	6	4	7	1	9	2
6	5	9	2	8	3	4	7	1
1	3	8	5	7	4	9	2	6
4	2	7	1	6	9	8	3	5

Řešení sudoku

➔ Řešení kvízu...

Úkol č. 1:

ALTVECI – VALTICE, KOMULVI – MIKULOV,
BRNUKYM – NYMBURK, LIHSKON –
HLINSKO

Úkol č. 2:

1F Rokycany, 2D Bavorov, 3I Hodonín,
4C Teplice, 5A Vizovice, 6H Sokolov,
7J Liberec, 8B Fulnek, 9G Kojetín,
10E Mohelnice

Kvíz:

1 ano, 2 ne, 3 ne, 4 ne, 5 ano, 6 ano, 7 ano,
8 ne, 9 ne, 10 ne

Tajenka křížovka:

zatímco smutek nosí sám

Tajenka osmisměrka:

a suché léto plní sudy

poradna **Socio Info Point**

Odboru sociální péče MMB

B | R | N | O |

Staráte se o někoho blízkého?

Potřebujete podporu a nevíte jakou?

Poradna SIP je místem, kde vám poskytneme komplexní informační servis k pochopení a řešení obtížné životní situace.

Poradíme, jakým směrem se vydat a pomůžeme objasnit fungování sociálního systému.

Nabídka dalších aktivit:

- skupiny pro pečující pod vedením zkušeného odborníka
- individuální konzultace s psychologem
- vzdělávací setkání s odborníky v oblasti práva, fyzioterapie, paliativy, bezbariérovosti a dalších...

Nebojte se zeptat.

800 140 800

Koliště 19, Brno

sip@brno.cz

socialnipece.brno.cz

