

# Povzbuzení

**Čtvrté číslo**, voní rozkvetlou přírodou. Nastal máj, lásky čas 😊. Možná jste na svých procházkách našli i na prvního máje rozkvetlou třešeň 😊.

V dnešním čísle přinášíme, když je ten lásky čas, téma Věnná města, která se přidávala ke svatbám. Dočtete se jak a kdy se přihlásit mezi posluchače U3V, ale také rady, jak pečovat o své blízké vracející se z pobytu v nemocnici, které připravila organizace Klára pomáhá z. s. Služba druhému je také projevem lásky.

Květnová čísla našeho týdeníku se budou prolínat mezigeneračními tématy. To proto, že v květnu má svátek celá rodina! Doporučujeme i článek, jak se nejlépe připravit na invazi vnoučat 😊 Otevřely se knihovny – několik tipů přinášíme i my.

**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 mohly „potkat“ jednotlivé generace.

Prosím, přijměte od nás tento malý „dárek“!

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

- Pojízdna knihovna pro seniory/propojení knihoven se seniory v místě jejich bydliště, při zajištění donášky nákupu, léku a drogerie.
- Zařadit programy do regionálních TV návody, jak jednoduše a stručně vysvětlit práci s IT technikou.
- Tip ze Zlínského kraje – <https://www.kr-zlinsky.cz/krizovkarska-liga-senioru-zlinskeho-kraje-mela-uspech-fotogalerie-1126.html>. Do zhruba 50 domovů seniorů už rozeslali kvízy a křížovky, po celé ČR. S roznosem pomáhají Hodinová vnuci. Kvízy a křížovky posílají každé dva týdny. Vždy nejméně 3 kusy.

## STARŠÍ GENERACE → MLADŠÍM GENERACÍM A VEŘEJNOSTI

- Senioři učí mladé! Děti a mládež jsou doma, proč nedat možnost mezigeneračnímu učení? Rady a návod jak upéct chleba z kvásku, jak zadělat kynuté těsto, jak na moravské koláče? Senioři nejsou jen křehká skupina! Mají své bohatství!
- Babi/dědo, vyprávěj! Opačná verze telefonu s četbou, prostě vyprávěj, poslouchám... S čím jste si hráli jako malí? Co vás v životě rozesmálo? Kdo vás v životě nejvíce ovlivnil?
- Tip z Klubu Ponožka = senioři pletou ponožky pro své vrstevníky, klienty v domovech seniorů.

Jak odebrat: 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 Spojený 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](mailto: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

### Mezigenerační vztahy jako místo vzájemného obohacení

(Centrum pro rodinný život  
Olomouc)

Trénink paměti – rozcvička (TPR)

Poslech

Trénink kompetencí (TK)

Vzájemné obohacení prarodičů  
a vnoučat

Trénink psychohygieny (TPH)

Strom

Trénink paměti – blok (TPB)

Slovník teenagerů

Trénink psychomotoriky (TPM)

Cvičení s lanem

str. 3 – 8

## Téma 2

### Umíme odpočívat aneb senioři a odpočinek

(Centrum pro rodinu a sociální péči,  
Biskupství ostravsko-opavské)

Trénink paměti rozcvička (TPR)

Podle abecedy

Trénink kompetencí (TK)

Co je to odpočinek?

Trénink psychohygieny (TPH)

Pepa má špatnou náladu

Trénink paměti - blok (TPB)

Rozdíly • Motýl • Křížovka

Trénink psychomotoriky (TPM)

Pantomima

Tipy na doma

Rady pro volný čas

str. 9 – 17

## Téma 3

### Královská věnná města

(KLAS Brno-Řečovice  
a Mokrá Hora)

Trénink paměti rozcvička (TPR)

Jména měst • Tanec v sedě

Trénink kompetencí (TK)

Informace o věnných městech

Trénink paměti - blok (TPB)

Slepá mapa

Špagetové čtení

Debata nad tajenkou

Trénink psychomotoriky (TPM)

Seřazení podle velikosti měst

Tipy na doma

Prázdninový výlet do věnného města

str. 18 – 27

# Mezigenerační vztahy jako místo vzájemného obohacení

**Téma:** Mezigenerační vztahy jako místo vzájemného obohacení      bezdětní

**Nebezpečí tématu:** Vztahové problémy v rodině, děti bydlí daleko,      **Zpracovala:** Mgr. Lucie Cmarová (CPRŽ Olomouc)

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min
<b>Úvod</b>	Význam mezigeneračních vztahů		Atributy teenagerů dnes a v minulosti – mobily, sluchátka, kalhoty do zvonu, brýle lenonky ...	5
<b>TPR</b>	Poslech	Procvičení koncentrace a pozornosti	PL_TPR_1	5
<b>TK</b>	Vzájemné obohacení prarodičů a vnoučat	Text k zamyšlení	Tisk_PL_TPR	20
<b>TPH</b>	Strom	Vizualizace		10
<b>Přestávka</b>				15
<b>TPB</b>	Slovník teenagerů		Tisk PL_TP_B_1, tužky	30
<b>TPM</b>	Cvičení s lanem	Rozvoj kreativity Relaxace a zábava	Lano	25
<b>Tipy na doma</b>		Zopakování		10
<b>Závěr</b>				5
<b>Zdroje informací</b>	FERLANDOVÁ, F. Ať žije babička a dědeček. Prarodiče dnešní doby. ŠIKLOVÁ, J. Dopisy vnučce. O řeči mladých: <a href="http://www.osu.cz/dokumenty/monitoringmedii/1174.pdf">http://www.osu.cz/dokumenty/monitoringmedii/1174.pdf</a> Rodičovsko-teenagerovský slovník: <a href="http://www.prozeny.cz/magazin/deti-a-rodina/pubertak/29524-prakticky-rodicovsko-teenagersky-slovník">http://www.prozeny.cz/magazin/deti-a-rodina/pubertak/29524-prakticky-rodicovsko-teenagersky-slovník</a> Článek „Radosti a strasti s prarodiči“: <a href="http://www.evalabusova.cz/clanky/radosti.php">http://www.evalabusova.cz/clanky/radosti.php</a>			

## Úvod do tématu

Senioři každodenně prožívají kontakt s lidmi mladší generace. Mohou to být vnoučata, mladí na ulici, ale taktéž jejich vlastní dospělé děti. Z těchto setkání mohou vyplynout různá nedorozumění. Na tomto setkání se ale nechceme zabývat negativními stránkami mezigeneračních vztahů, ale chceme vyzdvihnout jejich význam a představit je jako prostor vzájemného obohacení.

### TPR – Poslech

Cílem aktivity je procvičení pozornosti a koncentrace, zapojení všech účastníků setkání.

Animátor přečte nahlas text PL\_TPR\_1 (účastníci nemají text u sebe, jde o poslech) a zadá otázky:

1. Kolikrát při čtení zazněl text: „Blaze prarodičům“
2. Kolikrát a v jaké podobě se v textu objevilo slovo odvozené od slova žít?

### TK – Vzájemné obohacení prarodičů a vnoučat

Převzato z knihy FERLANDOVÁ, F. Ať žije babička a dědeček. Prarodiče dnešní doby.

#### Text k zamyšlení – Blaze prarodičům

Blaze prarodičům, kteří pochopili, že život je vzácný dar, a stále si uchovávají chuť žít.

Blaze prarodičům, kteří v průběhu let nasbírali životní moudrost a nyní ji s láskou předávají dál.

Blaze prarodičům, kteří umí ze svého života učinit dar pro druhé a jsou vždycky ochotni pomoci.

Blaze prarodičům, kteří si neustále doplňují zásoby životní moudrosti četbou, modlitbou a vírou v Boha, který dává životu smysl.

Blaze prarodičům, kteří si umí získat lásku svých vnoučat a svou věrností pravým hodnotám jim jsou oporou na životní cestě.

Blaze prarodičům, na které budou děti a vnoučata vzpomínat vždy s láskou.

*Převzato ze záložek, které vydalo nakladatelství Paulinky,  
<http://www.paulinky.cz>.*

#### Co přinášejí prarodiče svému vnoučeti

Prarodiče zprostředkují svému vnoučeti vzpomínky a rodinné tradice. Jsou „článkem v řetězci“ předávání tradice, hodnot a znalostí. Navíc dítě zahrnují láskou.

Prarodiče jsou:

### 1. Rodinní dějepisci

Prarodiče jsou živými svědky rodinné historie, kteří seznamují dítě s rodinnými kořeny a představují pro vnouče pojitko s jeho rodokmenem. Díky nim si dítě uvědomí, odkud pochází a kdo mu předcházel. Když dítě zná svou historii a ví, odkud pochází, pomáhá mu to poznávat sebe sama a ztotožnit se s místem, které v rodině zaujímá.

Dítě také velmi konkrétně objeví své rodiče: jací byli v dětství, co měli rádi, co dělali, jak se realizovali. Díky prarodičům dítě pochopí, že i jeho rodiče byli kdysi malí: „Tvá maminka měla dlouhé světlé vlásky a dlouho nosila copánky.“ Navíc si může dítě uvědomit, že jeho rodiče dostali v dětství občas vyhubováno: „Tenkrát tvůj tatínek neposlechl tvého dědečka a byl za to potrestaný.“ Relativizuje to situaci a rodič tím získává lidský rozměr.

Také pohádky a legendy přinášejí svědectví o dějinách rodiny, regionu či země a vytvářejí pouto mezi minulostí a přítomností.

### 2. Spojníci s tradicí

Prarodiče ožívají hodnoty sounáležitosti, původu a soudržnosti v rodině. Jsou pokračovateli tradice. Právě u nich se rodina nejčastěji schází při různých svátcích a oni většinou předávají dál rodinnou kulturu. Prarodiče bývají držitelé rodinného dědictví: domu, nábytku, zvláštních předmětů (snubní prsten prababičky, ...), rodinných fotografií, šperků, dokumentů.

### 3. Ti, kteří předávají hodnoty

Prarodiče mohou předat dítěti základní hodnoty (význam rodiny, respekt k druhému, lásku, ...). To je zvlášť důležité v naší konzumní společnosti, která na dítě doléhá příliš brzy skrze agresivní a dotěrnou reklamu. Prarodiče se stávají pilíři základních hodnot, které je třeba předat dál.

### 4. Tlumočníci poznatků

Prarodiče jsou pro svá vnoučata zdrojem vědomostí. Mnozí z nich vedí vnoučata na divadelní představení, chodí s nimi do přírody, odpovídají na jejich otázky. Doprovázejí je při jejich objevování světa.

### 5. Důvěrníci

V mnoha případech se prarodiče stanou důvěrníky svého vnoučete, kteří jsou připraveni vyslechnout téměř cokoliv. Vnouče jim často svěří víc, než svým rodičům. Většinou reagují prarodiče méně prudce než rodiče, což je dokladem jejich schopnosti relativizovat problémy. Hlubokou důvěru svých vnoučat si získají jen tehdy, když respektují svěřená tajemství. Pokud dodrží toto pravidlo, může mezi nimi a vnoučaty vzniknout důvěrné pouto. Jako důvěrníky může vnouče

vyhledávat prarodiče v období dospívání.

## 6. Ti, kteří věnují svou pozornost

Nejkrásnější dárek, který mohou prarodiče darovat svému vnoučeti, je pozornost. Nedocenitelný dárek je, když si udělají čas, aby si s ním hráli, povídali, zašli na procházku, aby s dítětem prostě byli. Věnovat vnoučeti čas znamená darovat mu lásku. Dětem se líbí, když druzí poslouchají jejich příběhy a dobrodružství, ale dospělí to často nezvládnou. Prarodiče často bývají těmi nejlepšími posluchači. Mají čas naslouchat a většinou netrpí tendencí neustále dítě opravovat. Prarodičovská láska a výsadní místo, které má vnouče v babiččině a dědečkově srdci, rozvíjejí v dítěti sebeúctu, díky níž z něj může vyrůst čestný a hrdý člověk.

## 7. Oáza jistoty a stability

V současné době je posláním prarodičů hrát novou, velmi důležitou roli – být zárukou stability. Když se rodina dostane do krize, často hrají aktivní roli a nabízejí vzácnou citovou nebo finanční podporu. Mohou nepostradatelným způsobem přispět k vyrovnanosti a štěstí dítěte a snížit jeho stres. Také je důležité, aby se nezapojovali do konfliktu a nekritizovali jednoho ani druhého rodiče. Díky tomu mohou svému vnoučeti posloužit jako orientační bod, pilíř a útočiště, kde se zklidní. A tak dítě zjistí, že na své prarodiče se může spolehnout, ať se v rodině děje cokoliv.

## 8. Nepřímá podpora dítěte

Finanční podporou (ve formě darů, půjček, dárečků), kterou prarodiče příležitostně poskytují mladé rodině, pomáhají snižovat rodinný stres. Nepřímo tím pomáhají k pohodě dítěte, protože pomáhají jeho rodičům, aby byli klidnější.

Prarodiče mohou rodině nabídnout také podporu v organizační oblasti, například když dítě několik hodin pohlídají, či ho vezmou k lékaři, když vypomohou v domácnosti. Když rodiče mají v prarodičích spolehlivé pomocníky, s nimiž mohou v nejrůznějších situacích počítat, vnímají to jako oporu pro svou rodičovskou roli a v každodenním životě se snáze uvolní, což prospívá i dítěti.

### Co přináší vnouče svým prarodičům

Podobně jako prarodiče ovlivňují své vnouče, vnouče zase ovlivňuje své prarodiče. Vnouče prarodičům přináší toto:

### 1. Stimulaci těla i ducha

Vnouče se pro své prarodiče stává jedinečným trenérem. Pobízí je, aby s ním lezli po zemi, zapojili se do jeho her, a to vše vede prarodiče k fyzické aktivitě. Je ostatně dokázáno, že nejlepšímu zdraví se senioři těší, když jsou v kontaktu

s mladou generací. Kromě toho dítě zahrnuje své prarodiče otázkami všeho druhu. Oni pak znovu objevují svět vnímaný dětskýma očima a doprovázejí vnouče při jeho objevech, což přináší mnoho stimulů jejich mysli.

Dětské nápady také mohou rozveselit všední život prarodičů.

Když prarodiče pozorují, jak vnouče roste, dozvídají se i o nových tendencích a měnících se kulturních hodnotách. Díky němu vědí, že jakési kuriozní jméno patří postavice z pohádky, sledují, jaké aktuální aktivity se nabízejí v mateřské školce. Vnouče má oprávněný dojem, že svým prarodičům ukazuje něco nového. Pomáhá jim přijímat inovace a porozumět světu, v němž vnouče vyrůstá.

### 2. Pocit kontinuity

Když se staneme prarodiči, přinese nám to uspokojení ještě v úplně jiné oblasti. Když se naše vlastní děti rozhodnou přivést na svět nový život, je to pro nás určitým způsobem znamením, že jsme jim pomohli objevit krásu a bohatství života. Doceňují, že jsme je přivedli na svět, a z toho můžeme čerpat ujištění, že jsme je nevychovali bez úspěchu.

Role prarodiče nám samozřejmě také připomíná, že čas plyne. Nově přicházející generace uspokojuje všelidskou touhu překonat smrtelnost tím, že se darujeme budoucím generacím, což nám pomáhá přijmout svou vlastní smrt.

### 3. Zdroj lásky

Nesmíme podcenit lásku, něhu a radost, kterou prarodičům přinese jejich vnouče. Polibky a pomazlení si vnoučata s babičkou a dědou dávají navzájem a prarodiče v tomto vztahu dostanou tolik lásky, kolik jí do něj investují. Také díky lásce vnoučat mohou prarodiče cítit uspokojení ze života a uchovat si živoucí srdce.

Díky mezigeneračním setkáním v atmosféře štěstí rostou malí a „mládnou“ staří. Z tohoto vztahu mají prospěch všichni: jedni získávají pocit přináležitosti, bezpečí a náklonnosti, zatímco pro druhé z něj vyplývá pocit kontinuity, užitečnosti a omlazení. Rodičům vzájemné setkávání prarodičů s vnoučaty často přináší užitečný oddech.

### Otázky k zamyšlení:

1. Jaké vzpomínky se vám vybavují na vaše prarodiče?
2. Jaké vzpomínky byste chtěli, aby mělo vaše vnouče na vás?
3. S čím se vám svěřují vnoučata?
4. Co je pro vás při komunikaci s vnoučaty nejtěžší?

## TPH – Strom

Cílem psychohygienické aktivity je vizualizace s povzbuzením pocitu důležitosti pro vlastní rodinu, své okolí, relaxace.

Postup:

1. pohodlné usazení na židli;
2. hluboký nádech (hluboký výdech – nádech do břicha, pak do hrudi, pozdvižení klíčních kostí – výdrž – hluboký výdech);
3. animátor popisuje představy stromu s rozsáhlými pevnými kořeny, takže navodí představu, že účastníci jsou pro svou rodinu těmi silnými stromy s pevnými kořeny;
4. dále rozvíjení představy – na stromě dozrávají jablka – děti. Ze semínek opět vyrostou stromy s vlastními jablky – vnuci. Jsou podobná těm z původního stromu – vnuci se podobají prarodičům;
5. pozvolný návrat do reality – hluboký nádech a pomalé otevření očí.

## TPB – Slovník mladé generace

Cílem aktivity je procvičení úsudku a logiky.

Účastníci se snaží přiřadit k sobě slangový výraz mladé generace a jeho význam.

Tisk PL\_TP\_B\_1 – Slovník mladé generace

Řešení:

- |               |              |              |                  |
|---------------|--------------|--------------|------------------|
| 1. humáč      | odporná věc  | 2. gamesy    | hry (počítačové) |
| 3. mocinky    | hodně        | 4. čekovat   | sledovat         |
| 5. mazec      | nářez        | 6. navrčenej | naučený          |
| 7. kompl      | počítač      | 8. džouk     | vtip             |
| 9. hotovson   | být vyřízený | 10. futrovat | jíst             |
| 11. šrotit se | učit se      | 12. handy    | mobil            |
| 13. tlačěnka  | protekce     | 14. bengá    | policajti        |
| 15. kaufovat  | nakupovat    | 16. krutý    | extrémní         |
| 17. fajrák    | oheň         | 18. baj oko  | přibližně        |

## TPM – Cvičení s lanem

Účastníci sedí, lépe stojí v kruhu a drží lano spojené na koncích uzlem. Každý účastník postupně ukáže nějaký cvik s lanem (předpažit, upažit, zamávat do boku, ...) a ostatní ho po něm zopakují. Začíná animátor.

Cílem aktivity je zapojení kreativity.

## Závěr

Účastníci sedí v kruhu a drží lano spojené na koncích uzlem. Postupně každý účastník, k němuž doputuje uzel, vyjádří pokud možno pozitivní vzkaz pro mladou generaci.

## Tipy na doma

Pokusit se napsat dopis imaginárnímu dítěti/mladému člověku a pak ho třeba můžete dát na nástěnku v kostele nebo v knihovně. Viz ŠIKLOVÁ, J. Dopisy vnučce (Zdroje informací).



## **Text k zamýšlení – Blaze prarodičům**

Blaze prarodičům, kteří pochopili, že život je vzácný dar, a stále si uchovávají chuť žít.  
Blaze prarodičům, kteří v průběhu let nasbírali životní moudrost a nyní ji s láskou předávají dál.

Blaze prarodičům, kteří umí ze svého života učinit dar pro druhé a jsou vždycky ochotni pomoci.

Blaze prarodičům, kteří si neustále doplňují zásoby životní moudrosti četbou, modlitbou a vírou v Boha, který dává životu smysl.

Blaze prarodičům, kteří si umí získat lásku svých vnoučat a svou věrností pravým hodnotám jim jsou oporou na životní cestě.

Blaze prarodičům, na které budou děti a vnoučata vzpomínat vždy s láskou.

*Převzato ze záložek, které vydalo nakladatelství Paulínky,<http://www.paulinky.cz>.*

## **Text k zamýšlení – Blaze prarodičům**

Blaze prarodičům, kteří pochopili, že život je vzácný dar, a stále si uchovávají chuť žít.  
Blaze prarodičům, kteří v průběhu let nasbírali životní moudrost a nyní ji s láskou předávají dál.

Blaze prarodičům, kteří umí ze svého života učinit dar pro druhé a jsou vždycky ochotni pomoci.

Blaze prarodičům, kteří si neustále doplňují zásoby životní moudrosti četbou, modlitbou a vírou v Boha, který dává životu smysl.

Blaze prarodičům, kteří si umí získat lásku svých vnoučat a svou věrností pravým hodnotám jim jsou oporou na životní cestě.

Blaze prarodičům, na které budou děti a vnoučata vzpomínat vždy s láskou.

*Převzato ze záložek, které vydalo nakladatelství Paulínky,<http://www.paulinky.cz>.*



## Slovník mladé generace

1. humáč	
2. gamesy	
3. mocinky	
4. čekovat	
5. mazec	
6. navrčenej	
7. komp	
8. džouk	
9. hotovson	
10. futrovat	
11. šrotit se	
12. handy	
13. tlačěnka	
14. benga	
15. kaufovat	
16. krutý	
17. fajrák	
18. baj oko	

Nápověda: policajti, vtip, odporná věc, nakupovat, být vyřízený, hry (počítačové), protekce, nářez, extrémní, mobil, učit se, sledovat, počítač, oheň, naučený, hodně, jíst, přibližně.





# Téma 2: Umíme odpočívat aneb senioři a odpočinek

**Téma:** Proč a jak odpočívat

**Nebezpečí tématu:** Přetěžování rodinou – hlídání vnoučat atd.

**Zpracovala:** Mgr. Marie Götlicherová (Centrum pro rodinu a sociální péči, Biskupství ostravsko-opavské)

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min
<b>Úvod</b>	Jak odpočíváte?		Atributy odpočinku –obrázky přírody, trekkingové hole	5
<b>TPR</b>	Podle abecedy	Procvičení koncentrace, pozornosti	Tisk_PL_TPR_2	5
<b>TK</b>	Co je to odpočinek?	Text k zamyšlení	Tisk PL_TK_2	20
<b>TPH</b>	Pepa má špatnou náladu	Vizualizace	Flipchart, fixy	10
<b>Přestávka</b>				15
<b>TPB</b>	Rozdílý Motýl Křížovka		Tisk PL_TPB_2a, Tisk PL_TPB_2b, Tisk PL_TPB_2c, Tužky	30
<b>TPM</b>	Pantomima	Rozvoj kreativity, relaxace a zábava	Lístečky, tužky, košík	25
<b>Tipy</b>	Rady pro volný čas			10
<b>Závěr a tipy na doma</b>	Rovnováha Závěrečná modlitba			5
<b>Zdroje informací</b>	<a href="http://www.pastorace.cz">www.pastorace.cz</a> , <a href="http://www.vira.cz">www.vira.cz</a> , John Powell: Šťěstí začíná uvnitř Brian Cavanaugh: Malé příběhy Adalbert Ludwig Balling: Šťěstí		Frank Pagden: Evangelium podle svatého Lynase M. Kašparů: Do výšky volím pád Bible, Gn 2,1–3, Mt, 11,28, Mk, 6,30–31, materiály A KLAS Brno	

## Úvod

### Úvod do tématu

Účastníci sedí v kruhu. Animátor pošle míček „Smajlíka“ s otázkou: „Jak nejradyji odpočíváte?“

### TPR – Podle abecedy

Cílem aktivity je procvičení pozornosti a koncentrace.

Tisk PL\_TPR\_2 – Podle abecedy

Účastníci seřadí slova podle abecedy (očíslojí je).

### TK – Odpočinek

Můžeme vyjít z toho, co účastníci říkali na začátku, jak nejradyji odpočívají...

Život člověka má rytmus práce a odpočinku, rekreace. Má odpočívát a dovolit i druhým, aby si mohli oddechnout. Práce patří k životu člověka. Nemá ale člověka zničit.

**Co je to vlastně odpočinek nebo proč máme odpočívát, i když nechodíme do práce? Není to ztráta času? Není to lenost? Tyto otázky nás možná napadnou, když slyšíme slovo odpočinek...**

Povídka o moudrém rybáři (M. Kašparů: Do výšky volím pád)

Majitel obrovské továrny na zpracování ryb šel po mořském břehu a viděl vytaženou lodičku, vedle které ležel a odpočíval rybář. „Proč nelovíš? Je krásné počasí, klidná hladina, a ty tady lenošíš.“ Rybář mu odpověděl: „Dneska už mám naloveno. Ráno jsem nahodil sítě a vytáhl je plné.“

„Tak proč nelovíš dál, když je tak úrodný den?“, říká průmyslník. „Já už nepotřebuji, když mám naloveno. Proč bych měl lovit dál?“

„Proč, proč!? Protože kdybys šel ještě lovit, tak nalovíš ještě víc, ryby pak prodáš a koupíš si dvě loďky.“ „A co bych dělal se dvěma loďkami?“ diví se rybář. „Nalovil bys dvakrát tolik a pak by sis mohl zaplatit jednoho zaměstnance a už byste lovili dva na dvou loďkách.“ „A proč bych to dělal?“, ptal se dál rybář.

„Proč, proč? Protože byste nalovili třikrát tolik, ty bys to prodal a mohl by sis koupit motorový člun. S ním bys nalovil pětkrát tolik ryb, prodal je do mé továrny, já bych ti dobře zaplatil a mohl by sis koupit dva motorové čluny a najmout čtyři rybáře na práci.“ „A proč bych to dělal?“, odvětil nechápavě rybář.

„Kdybys měl dva čluny a čtyři dělníky, tak už bys nemusel pracovat, oni by pracovali na tebe a ty by sis mohl lehnout na břeh a odpočívát.“

„A co myslíš, že právě dělám?“

Max Kašparů ve své knize dále píše o umění odpočívát:

**„... odpočinek není nicnedělání...“**

**Odpočinek je také činnost. Odpočívám-li, konám odpočinek – a on mě uschopňuje k další práci. Je potřeba si osvojit pojem „dělat odpočinek“.**

Proč se někteří lidé volnému času vyhýbají?

Důvody pro to mohou být různé: někteří lidé si myslí, že volný čas je něco špatného, až hříšného, a že bychom celý čas života měli věnovat druhým nebo nějaké činnosti. Jiní (a mnohdy jsou to ti stejní) nepřestávají s prací proto, aby si nepřipadali neužiteční, bezcenní. Často tak utíkají před svými problémy, pocity a životními otázkami.

Ke zdravému odpočinku patří **aktivita i pasivita**. Zdravý odpočinek je složen ze dvou složek – aktivní i pasivní.

Mnozí lidé jsou ale i při odpočinku jednostranní. Výkonově zaměřené lidé mají tendenci k aktivnímu odpočinku a nezbaví se sklonu dávat si cíle: na dovolené mají naplánováno, co všechno musí navštívit, dokázat a vidět; při sportu se nehýbou pro radost, ale pro splnění lepších a lepších limitů; při čtení se neponoří do děje, ale vypisují si obratná a podnětná slovní vyjádření autora; odpoledne strávené jen lenošením je pro ně nepřijatelnou ztrátou času.

Opakem jsou pasivní lidé, kteří by nejradyji celý svůj život prospali a proleželi. Rádi konzumují zábavu, kterou jim nachystali jiní, a neradi vyvíjejí jakoukoliv aktivitu. Místo vlastního sportování pak sledují výkony druhých...

Důležité je umět obojí propojit – někdy se oddat nicnedělání a zároveň umět volný čas využít k vytváření něčeho nového.

Většinu času děláme to, co „musíme“. Při odpočinku ale můžeme dělat to, co „chceme“.

Náš život je plný povinností. Okolnosti nás nutí k mnoha úkolům a činnostem. Ve volném čase si ale můžeme dovolit dělat to, co skutečně chceme, dopřát si pocit svobody a volby. Tím se nám otevírá i cesta k poznání sebe sama, toho, po čem v životě toužíme a co niterně potřebujeme.

Osvědčené doporučení:

Naše práce je mnohdy zaměřená jednostranně. Ve volném čase máme možnost dělat něco jiného, rozvíjet jiné stránky naší osobnosti. Osvědčené doporučení praví, aby manuálně pracující lidé odpočívali při duševní činnosti a duševně pracující relaxovali při manuálních pracích. Výsledky odpočinku poznáme „po ovoci“: pokud opravdu odpočíváme, pak se cítíme svěží a plní sil do dalších dnů.

(Zdroj [www.vira.cz](http://www.vira.cz): Zpracováno podle článku Petry Feglerové z časopisu „Rodinný život“)

### Něco pro zasmání

Svatý Lynas měl dvě kočky: Edieho a Maggie.

Jednoho větrného dne si obě kočky začaly hrát jako malá kořata, honily se a točily za vlastními ocásky.

Svatý Lynas je s úsměvem pozoroval, ale pak si povzdychl a řekl:

„Co naplat, měl bych jít něco dělat.“

„Proč?“ zeptal se ho Bůh. „Hraní by ti prospělo.“ Ale svatého Lynase tím nepřesvědčil.

„Koukni, Lynasi,“ povídá Hospodin, „když já jsem mohl celý den strávit tím, že jsem učil kočky točit se za ocáskem, tak snad to nejmenší, co můžeš udělat, je sedět, koukat a bavit se!“

(Podle knihy Franka Pagdena: Evangelium podle svatého Lynase, kterou vydalo Karmelitánské nakladatelství.)

### Max Kašparů dále píše:

„Člověk, který už je v důchodu, ovšem také musí odpočívat. Ale jak? Odpočinek znamená odpočinout si od toho „něco muset“, od různých požadavků – hlídání vnoučat, pomoci sousedce, úklidu atd. Odpočívat znamená nebyť stále ve střehu a někomu k dispozici.“

Dnes se stále honíme – i když už nepracujeme, pořád nemáme čas. Jsme vlastně pořád přetíženi. A to není dobré ani pro naše tělo, ani pro naši duši.

Při dobrém odpočinku člověk dělá něco proto, že ho to baví, že mu to připadá krásné.“

(M. Kašparů: *Do výšky volím pád*)

### Text k zamyšlení – Odpočinek v Bibli

#### **Hned v 1. knize Bible čteme:**

„Tak byla dokončena nebesa i země se všemi svými zástupy.“

Sedmého dne dokončil Bůh své dílo, které konal; sedmého dne přestal konat veškeré své dílo.

A Bůh požehnal a posvětil sedmý den, neboť v něm přestal konat veškeré své stvořitelské dílo.“

(Gn 2,1–3)

#### **V Novém zákoně je věta:**

„Apoštolové se shromáždili k Ježíšovi a oznámili mu všechno, co činili a učili.“

Řekl jim: „Pojďte sami stranou na pusté místo a trochu si odpočiňte!“

(Mk 6,30–31)

#### **A dále:**

„Pojďte ke mně, všichni, kdo se namáháte a jste obtíženi břemeny, a já vám dám odpočinout.“

(Mt 11,28)

Romano Guardini řekl: „Bez volných chvil je člověk neúplný a jakoby rozkouskovaný na části.“

#### Jak tedy odpočívat?

Slovo rekreace pochází z latiny a znamená: re-creatio, neboli znovu-stvoření

#### **Odpočinek a rekreace mají být:**

- příležitostí k načerpání sil pro tělo i ducha
- časem pro lidi blízké: děti, vnoučata, partnery, přátele ...
- skvělou příležitostí, abychom zjistili, že i bez nás se svět ani nezhroutí, ani nezastaví
- příležitostí k obdivování Božího díla
- příležitostí k zamyšlení nad sebou samým
- příležitostí k pohledu na sebe a na život pod jiným zorným úhlem
- příležitostí k (pře)hodnocení zaběhaných životních cest
- obdobím, kdy máme dostatek času pro Boha

#### Odpočinek nemá být:

- dobou horečného pobíhání od města k městu, od památky k památce ...
- časem pro horečné sbírání dojmů, kterými později ohromíme své přátele
- otrockou prací
- jiným výrazem pro lenost a zahálku

Po dobrém odpočinku se člověk vrací do svého běžného prostředí a do své práce posilněn, s chutí a radostí. Ne s nechutí a unaven. Z dobré rekreace se člověk nemusí rekreovat...

#### Několik rad pro trávení volného času:

##### Tisk PL\_TK\_2 – Rady

- Vymez si každý den nějaký čas na svého koníčka, který tě uvolňuje a uklidňuje.
- Vyjdi si častěji do přírody. Věnuj čas prohlížení květin a přivoň si k nim. Sleduj a poslouchej vlny na vodách potoka, řeky, rybníku či jezera. Podívej

se i vzhůru a obdivuj hvězdy.

- přečti si svou oblíbenou knihu či báseň.
- Zamýšlej se nad svou poslední těžkostí, krizí a najdi v ní nějakou pozitivní stránku.
- Vzpomeň si na své oblíbené vtipy a směj se!

*(Podle Johna Powella, Štěstí začíná uvnitř)*

### **TPH – Pepa má špatnou náladu**

Cíl: Vizualizace, zmapování důvodů špatné nálady a cesty k jejímu zlepšení.

Postup:

1. Na tabuli nebo flipchartovém papíru je obrázek zamračeného obličeje Pepy (nepoužívat jméno žádného z účastníků).
2. Pod obrázek do levého sloupce jsou zapisovány návrhy účastníků, co kazí Pepovi náladu, potažmo co kazí náladu účastníků.
3. Následně jsou do pravého sloupce zaznamenány cesty k nápravě. Co by účastníci poradili Pepovi, aby se mu nálada zlepšila.
4. Na závěr je tento seznam překryt obrázkem s usměvavým obličejem.

### **TPB – Rozdíly, motýl a křížovka**

Cílem aktivity je procvičení postřehu (PL\_TP\_B\_2a), koncentrace (PL\_TP\_B\_2b), slovní zásoby (PL\_TP\_B\_2c).

Tisk PL\_TP\_B\_2a, PL\_TP\_B\_2b a PL\_TP\_B\_2c.

Účastníci pracují dle instrukcí na pracovních listech.

### **TPM – Pantomima**

Každý účastník na připravené lístečky píše názvy různých sportů (na jeden lístek vždy jeden sport).

Pak vhodí účastníci lísky do košíku a ty se promíchají. Postupně každý účastník (či dvojice) vytahuje lísteček a předvádí daný sport. Ostatní hádají. Lze se též rozdělit do dvou skupin, střídat se v předvádění a soutěžit.

Cílem aktivity je pohyb a kreativita.

### **Závěr**

Zopakovat rady pro trávení volného času. Viz PL\_TK\_2 – Rady.

Účastníci, pokud chtějí, sdělí ostatním, jak budou dnes odpočívat, co mají pěkného v plánu, na co se těší.

### **Tipy na doma**

Pokusit se aplikovat některé z rad pro trávení volného času.



### **Několik rad pro trávení volného času:**

- Vymez si každý den nějaký čas na svého koníčka, který tě uvolňuje a uklidňuje.
- Vyjdi si častěji do přírody. Věnuj čas prohlížení květin a přivoň si k nim. Sleduj a poslouchej vlny na vodách potoka, řeky, rybníku či jezera. Podívej se i vzhůru a obdivuj hvězdy.
- Přečti si svou oblíbenou knihu či báseň.
- Zamýšlej se nad svou poslední těžkostí, krizí a najdi v ní nějakou pozitivní stránku.
- Vzpomeň si na své oblíbené vtipy a směj se!  
(Podle Johna Powella, *Šťěstí začíná uvnitř*)

### **Několik rad pro trávení volného času:**

- Vymez si každý den nějaký čas na svého koníčka, který tě uvolňuje a uklidňuje.
- Vyjdi si častěji do přírody. Věnuj čas prohlížení květin a přivoň si k nim. Sleduj a poslouchej vlny na vodách potoka, řeky, rybníku či jezera. Podívej se i vzhůru a obdivuj hvězdy.
- Přečti si svou oblíbenou knihu či báseň.
- Zamýšlej se nad svou poslední těžkostí, krizí a najdi v ní nějakou pozitivní stránku.
- Vzpomeň si na své oblíbené vtipy a směj se!  
(Podle Johna Powella, *Šťěstí začíná uvnitř*)

### **Několik rad pro trávení volného času:**

- Vymez si každý den nějaký čas na svého koníčka, který tě uvolňuje a uklidňuje.
- Vyjdi si častěji do přírody. Věnuj čas prohlížení květin a přivoň si k nim. Sleduj a poslouchej vlny na vodách potoka, řeky, rybníku či jezera. Podívej se i vzhůru a obdivuj hvězdy.
- Přečti si svou oblíbenou knihu či báseň.
- Zamýšlej se nad svou poslední těžkostí, krizí a najdi v ní nějakou pozitivní stránku.
- Vzpomeň si na své oblíbené vtipy a směj se!  
(Podle Johna Powella, *Šťěstí začíná uvnitř*)

Seřad'te slova podle abecedy (očísľujte je)

**ŠOK O TYČI**

Hokej

**volejbal**

*cyklistika*

jachting

**LYŽOVÁNÍ**

KANOISTIKA

ŠACHY

*fotbal*

*plavání*

BOX

VODNÍ POLO

KRASOBRUSLENÍ

TENIS

ŠERM

**HÁZENÁ**

*lední hokej*

*kolová*

RAGBY

atletika

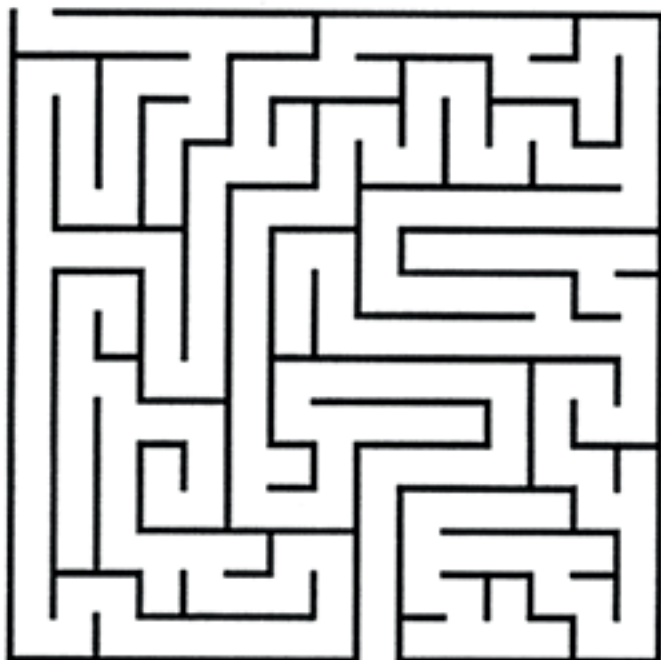
BASKETBAL

*GYMNASTIKA*

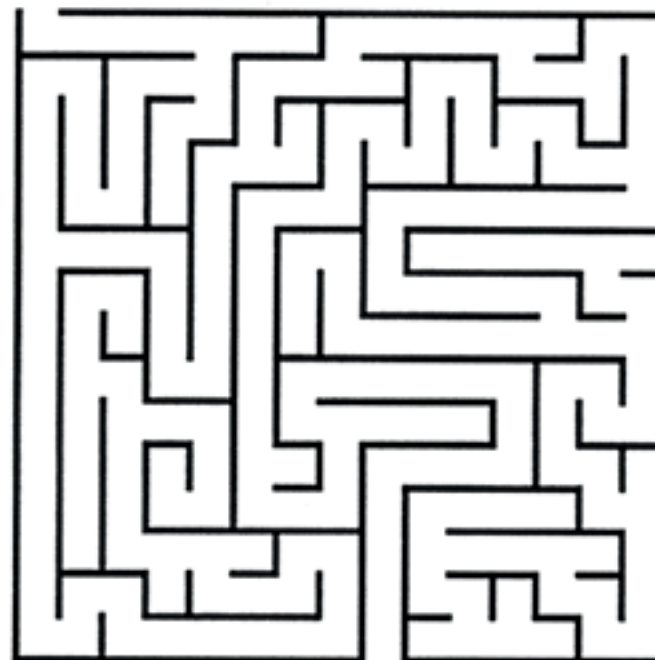
Najděte 5 rozdílů a zakroužkujte je:



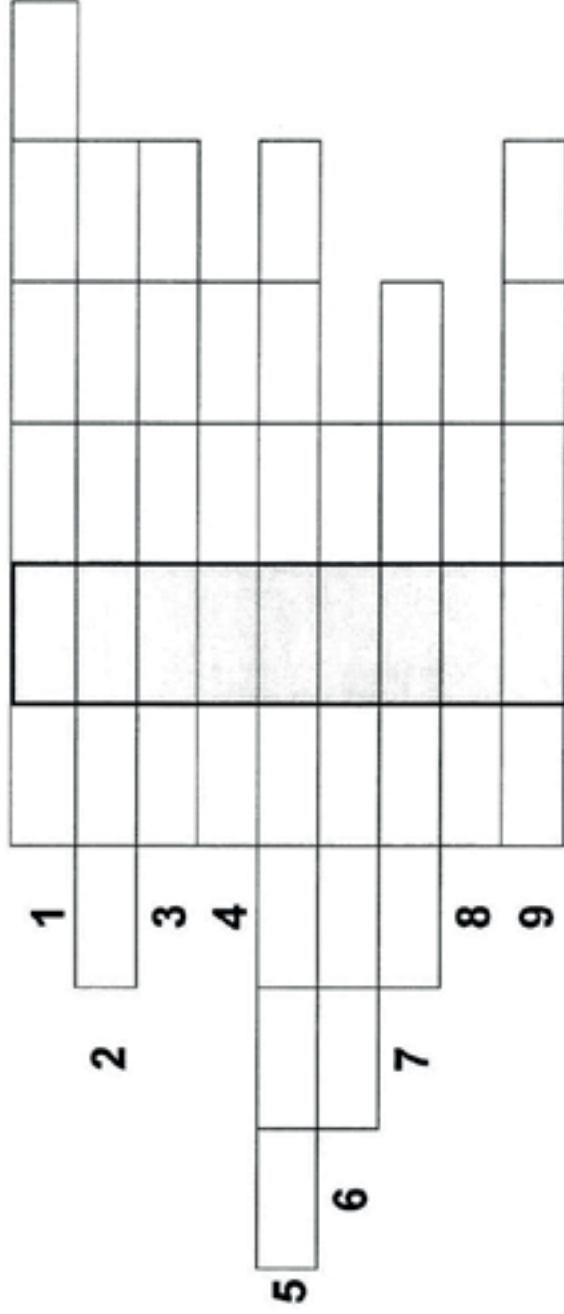
Motýl hledá cestu ke květině...



Motýl hledá cestu ke květině...







1. Místo ke spaní
2. Jehličnatý strom
3. Volnočasová činnost
4. Doupě
5. Na Svatého Ducha se smaží...
6. Izraelský král
7. Oděv kněze
8. Sloní zub
9. Souzvuk tónů

**TAJENKA:** .....

# Téma 3: Královská věnná města

**Téma:** Historie a současnost věnných měst českých královen

**Zpracovala:** Božena Trnková (KLAS Brno-Řečkovice a Mokrá Hora)

**Nebezpečí tématu:** Velké množství informací

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min
Úvod			Webové stránky Královská věnná města, znak sdružení	5
TPR	Jména měst, Tanec vsedě	Procvičení koncentrace, pozornosti Pohyb a zpěv		5
TK	Informace o věnných městech	Nové poznatky		20
TPH	Slepá mapa	Oživení zeměpisných znalostí		10
Přestávka				15
TPB	Špagetové čtení Debata nad tajenkou	Rychlost, pohotovost, soustředění Vlastní názor		30
TPM	Seřazení podle velikosti měst	Pohyb, domluva, zeměpisné znalosti		25
Tipy na doma	Prázdninový výlet do věnného města			10
Závěr	Jména měst	Procvičení paměti		5
Zdroje informací	časopis Moje země, <a href="http://www.mojezeme.cz">http://www.mojezeme.cz</a> Toulavá kamera, společenská hra @freytag&berndt Královská věnná města, dostupné z <a href="http://www.vennamesta.cz/">http://www.vennamesta.cz/</a> Královské věnné město, dostupné z <a href="http://cs.wikipedia.org">http://cs.wikipedia.org</a>			

## Úvod

### Úvod do tématu

Královská věnná města byla českými králi odkazována jejich manželkám.

Města byla pro královny místem zábavy i útočištěm v těžkých chvílích.

### **TPR – Města ČR**

1. Účastníci postupně uvedou své jméno a oblíbené město ČR. Cílem aktivity je zapojení účastníků, pozornost a koncentrace.
2. Tanec vsedě – účastníci určí písničku s co největším počtem názvů měst v textu (např. Kdyby byl Bavorov) a navrhnuou sekvenci pohybů. Společně pak písničku zazpívají a zatancují s navrženými pohyby.

### **TK – Královská věnná města**

Města, která čeští králové věnovali svým ženám:

- Dvůr Králové nad Labem
- Hradec Králové
- Chrudim
- Jaroměř
- Mělník
- Nový Bydžov
- Polička
- Trutnov
- Vysoké Mýto

Tato města byla důležitým zdrojem příjmů a bohatství českých královen.

Kromě berně měla dále města za povinnost posílat do královských kuchyní různé dary, vždy to, co bylo v daném kraji nejlepší: Dvůr Králové nad Labem – mřínci, Hradec Králové – bažanti, Chrudim – pšenice, Jaroměř – lososi, Mělník – víno, Polička – oves, Trutnov – plátno, Vysoké Mýto – pstruzi.

**Eliška Rejčka** (1286–1335 v Brně) dostala od Václava II. (1271–1305) Hradec Králové, Chrudim, Jaroměř, Poličku a Vysoké Mýto.

**Žofie Bavorská** (1376–1425) dostala od Václava IV (1361–1419) Dvůr Králové nad Labem, Mělník a Trutnov.

**Marie Španělská** (1528–1603, matka Rudolfa II.) dostala od Maxmiliána II. Habsburského (1527–1576) Nový Bydžov.

Ekonomický a politický vliv ztratila královská věnná města po bitvě na Bílé hoře. Jejich výjimečná právní forma zanikla až v roce 1918, po vzniku samostatného československého státu.

Královská věnná města v současné době spolupracují zejména v oblasti cestovního ruchu, vytvořila dobrovolný svazek obcí a měst. Mají jednotné logo. Pořádají jarmarky (stejně výtvarně zpracované prodejní stánky). Každý rok pořádají Volbu královny věnných měst.

Nejblíže Brnu jsou Polička, Vysoké Mýto

### **Polička:**

- založil r. 1265 Přemysl Otakar II.
- r. 1307 předává správu města Rudolf II. Habsburský manželce Alžbětě (Eliška Rejčka)
- nyní lze vidět opevnění o délce 1220 m s 19 věžemi, známá jsou vyřezávaná klasicistní vrata (více než 80)
- věž kostela sv. Jakuba byla bydlištěm Bohuslava Martinů
- od 6. 6. 2015 výstava v Městské knihovně v Poličce: k 750letému výročí založení města, vytvořeno 750 fotografií portrétů současníků z Poličky (tváře různého věku i sociálních vrstev), portréty jsou umístěny na ploše o velikosti 7,5 × 1 metr.

### **Vysoké Mýto:**

- založeno r. 1262 Přemyslem Otakarem II.
- má největší čtvercové náměstí v ČR (plocha 2 ha) a výjimečný systém ulic v rozích a ve středu stran náměstí
- výroba karoserií: r. 1895 Carrosserie Sodomka (výroba kočárů), ve 30. letech 20. století kabriolety a limuzíny (Praga, Tatra, Škoda, Aero 30, Hudson, Packard), po roce 1948 Karosa – výroba autobusů. Ta pokračuje i dnes pod firmou Iveco Czech Republic, a.s.

Úkol: Město – královna – kraj

Tisk na tři barvy papíru PL\_TK\_3

Účastníci se rozdělí do dvojic. Každá dvojice dostane obálku s rozstříhanými lístky tří barev, vždy jednu sadu s názvy věnných měst, jmen královen a krajů. Dvojice se snaží přiřadit každému městu odpovídající kraj a královnu, jíž město patřilo.

## **TPB – Slepá mapa**

Tisk PL\_TP\_B\_3a.

Cíl: Odhad a zeměpisné znalosti polohy měst. Účastníci doplní do slepé mapy polohu jednotlivých věnných měst.

## **TPB – Špagetové čtení**

Tisk PL\_TP\_B\_3b. Cílem aktivity je procvičení postřehu a koncentrace při luštění tajenky a možnost vyjádření vlastního názoru v následné debatě nad zněním tajenky (Města zajišťují pohodlné bydlení).

## **TPM – Seřazení podle velikosti**

Každý účastník dostane lísteček s názvem města v Pardubickém kraji.

Účastníci se musí domluvit a seřadit se podle velikosti, resp. počtu obyvatel, jaká mají města na lístečcích. Cílem aktivity je pohyb a zábava.

## **Závěr**

Zopakovat, jaké město uvedl na začátku setkání můj soused po pravici.

## **Tipy na doma**

Návštěva věnného města.

copyright © 2020, NASA



Dvůr Králové nad Labem	Dvůr Králové nad Labem
Hradec Králové	Hradec Králové
Chrudim	Chrudim
Jaroměř	Jaroměř
Mělník	Mělník
Nový Bydžov	Nový Bydžov
Polička	Polička
Trutnov	Trutnov
Vysoké Mýto	Vysoké Mýto

Dvůr Králové nad Labem	Dvůr Králové nad Labem
Hradec Králové	Hradec Králové
Chrudim	Chrudim
Jaroměř	Jaroměř
Mělník	Mělník
Nový Bydžov	Nový Bydžov
Polička	Polička
Trutnov	Trutnov
Vysoké Mýto	Vysoké Mýto

Královéhradecký kraj	Královéhradecký kraj
Královéhradecký kraj	Královéhradecký kraj
Královéhradecký kraj	Královéhradecký kraj
Královéhradecký kraj	Královéhradecký kraj
Královéhradecký kraj	Královéhradecký kraj
Královéhradecký kraj	Královéhradecký kraj
Středočeský kraj	Středočeský kraj
Pardubický kraj	Pardubický kraj
Pardubický kraj	Pardubický kraj
Pardubický kraj	Pardubický kraj

Královéhradecký kraj	Královéhradecký kraj
Královéhradecký kraj	Královéhradecký kraj
Královéhradecký kraj	Královéhradecký kraj
Královéhradecký kraj	Královéhradecký kraj
Královéhradecký kraj	Královéhradecký kraj
Královéhradecký kraj	Královéhradecký kraj
Středočeský kraj	Středočeský kraj
Pardubický kraj	Pardubický kraj
Pardubický kraj	Pardubický kraj
Pardubický kraj	Pardubický kraj

Žofie Bavorská *1376 Od Václava IV.	Žofie Bavorská *1376 Od Václava IV.
Žofie Bavorská *1376 Od Václava IV.	Žofie Bavorská *1376 Od Václava IV.
Žofie Bavorská *1376 Od Václava IV.	Žofie Bavorská *1376 Od Václava IV.
Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.	Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.
Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.	Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.
Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.	Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.
Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.	Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.
Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.	Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.
Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.	Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.

Žofie Bavorská *1376 Od Václava IV.	Žofie Bavorská *1376 Od Václava IV.
Žofie Bavorská *1376 Od Václava IV.	Žofie Bavorská *1376 Od Václava IV.
Žofie Bavorská *1376 Od Václava IV.	Žofie Bavorská *1376 Od Václava IV.
Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.	Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.
Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.	Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.
Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.	Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.
Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.	Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.
Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.	Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.
Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.	Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.





Vyhleďte k číslům písmena  
a zapíšte je do spodního řádku.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29

Vyhleďte k číslům písmena  
a zapíšte je do spodního řádku.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29

Každý obdrží lístek s jedním městem v Pardubickém kraji. Senioři se domluví a rychle seřadí podle velikosti – dle počtu obyvatel.

Česká Třebová	Pardubice
Heřmanův Městec	Polička
Hrochův Týnec	Proseč
Choceň	Přelouč
Chrudim	Skuteč
Kladruby nad Labem	Slatiňany
Lanškroun	Svitavy
Letohrad	Ústí nad Orlicí
Litomyšl	Vysoké Mýto
Moravská Třebová	Žamberk
Nasavrky	

1. Pardubice - 89 400
2. Chrudim - 23 000
3. Svitavy - 17 000
4. Česká Třebová - 15 800
5. Ústí nad Orlicí - 14 400
6. Vysoké Mýto - 12 400
7. Moravská Třebová - 10 400
8. Litomyšl - 10 150
9. Lanškroun - 10 100
10. Přelouč - 9000
11. Polička - 8900
12. Choceň - 8800
13. Letohrad - 6300
14. Žamberk - 6100
15. Skuteč - 5200
16. Heřmanův Městec - 4800
17. Slatiňany - 4200
18. Proseč - 2150
19. Hrochův Týnec - 2100
20. Nasavrky - 1700
21. Kladruby nad Labem - 650

# Invaze vnoučat – připravte se

Až přijde zase doba plného hlídání vnoučat... hlídání vnoučátek už není „jen“ o pečení buchet, zavařování marmelád nebo procházek kolem rybníka. Obvyklé plány, které platily na dnešní rodiče, maří notebooky, tablety a mobilní telefony, které často vlastní už šesti –, sedmileté děti.

Je složité obstát v tak tvrdé konkurenci a od babiček a dědečků to vyžaduje velké úsilí, snahu o pochopení a toleranci. Udržet nervy na uzdě a nevyhodit tablet z okna – to je to, oč tu kráčí. Řečeno s nadsázkou samozřejmě.

Jak už to tak bývá, čím starší, tím horší. Děti předškolní či mladší školní ještě „utáhneme na vařené nudli“, avšak zaujmout ty mladé náctileté, kteří jsou už moc velcí na pohádky, ale ještě moc malí, aby hospodařili sami doma, už může být oříšek.

Na druhou stranu – běžné obyčejné věci se pro současné děti stávají dobrodružnými. Na straně hlídacích prarodičů jednoznačně stojí zkušenost a životní nadhled. Vlídnou komunikací a porozuměním lze dosáhnout velkých výsledků, z nichž nejkrásnější krásně prožitý čas ku spokojenosti obou stran. Která babička se nedme pýchou, když vnoučátko své rodiče po týdnu uvítá slovy: „Už? A nemohl bych tu ještě týden zůstat?“

Když už jsme nařukli komunikaci a porozumění – nemáte někdy pocit, že jste se v přítomnosti mladých ocitli v jiné zemi? Svět angločeských zkomolenin a spousty slov,

na první pohled vůbec nedávajících smysl. A také zkratek. Ano, opět se nacházíme v době zkracování, jako v Hrabalových Postržířinách. Tentokrát však jde o „stahování“ slov či rovnou celých vět do shluku písmen.

Vybrali jsme pro vás ty pojmy a zkratky, se kterými se pravděpodobně setkáte a které se asi budete muset naučit – když už ne používat, tak alespoň pochopit.

## Základní české zkratky:

ij = jo, jo, význam souhlasu  
nn = ne  
MT = miluju te  
mmnt = moment  
td = tady, tm = tam  
su = jsem  
cu = chci  
poe, ptž = protože  
ky = který  
al = ale  
d' = děkuju  
NZ = neni zač  
vo2z = vodvaz  
z5 = zpět  
o5 = opět

## Základní zkratky z angličtiny:

HI, BYE = ahoj

I = já

WRM (WRite Me) = napiš mi

IF = jestli

LOL (Laughing out loud) = hlasitě se směji

ROFL (Rolling on the floor laughing) =  
válím se smíchy po podlaze

BTW (By The Way) = mimochodem

OMG (Oh My God) = údiv

SRY (sorry) = promiň

THX (Thanks) = díky

PLS = prosím

4ever (forever) = navždy

U2 (You Too) = tobě taky

BRB (Be Right Back) = jsem hned zpět

Zdroj:

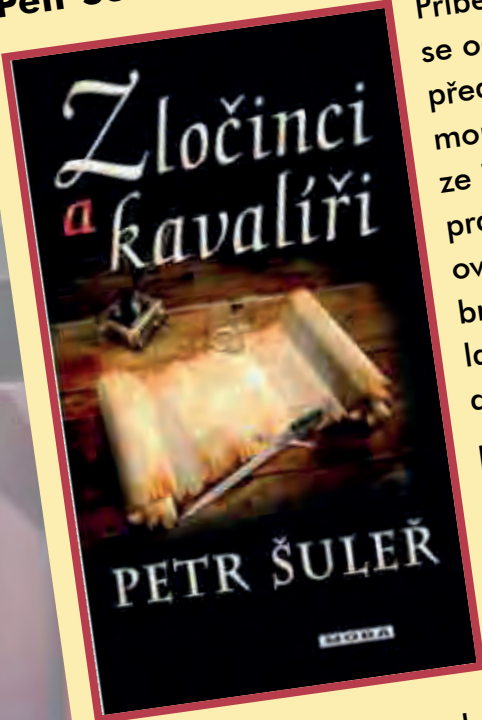
<http://mobil.idnes.cz/jak-psat-cesky-rychle-sms>

<http://www.prozeny.cz/magazin/deti-a-rodina/pubertak/29524-prakticky-rodicovsko-teenagersky-slovník->

# Knihy

- duchaplné, humorné i k poučení a zamyšlení •

## Petr Šuleř: Zločinci a kavalíři



Příběh několika kriminálních činů se odehrává v letech 1611 a 1612, především v Brně. Tehdejší hejtman moravských stavů Karel starší ze Žerotína proslul jako vynikající právník a vzdělaný intelektuál. Byl ovšem oddaným příslušníkem Jednoty bratrské, což znamenalo výrazně labilnější vztahy s císařem Rudolfem a Ferdinandem.

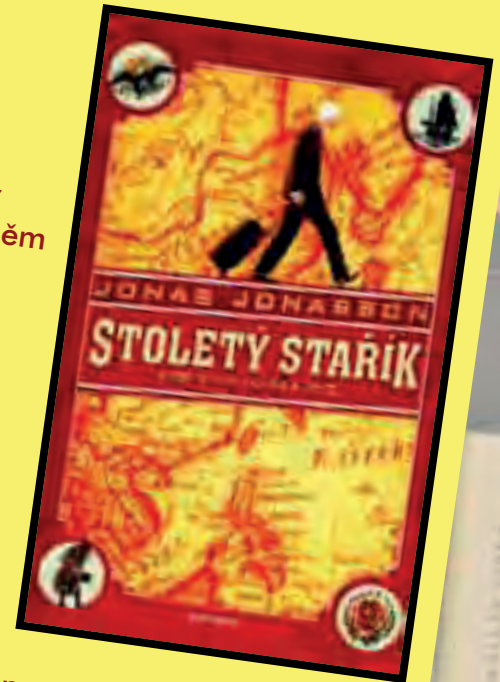
Devadesát procent všech událostí se skutečně stalo, devadesát procent vystupujících osob jsou skutečné historické postavy. Autentická je rovněž praxe vyšetřování kriminálních činů, stejně jako běžná

správa země, která se v době předbělohorské vyznačovala vysokou mírou suverenity, čímž se často dostávala do sporu s císařem, ale i se stavy českými...

Vydavatel: MOBA, 2013

## Jonas Jonasson: Stoletý stařík, který vylezl z okna a zmizel

V den, kdy se mají v přítomnosti různých hodnostářů slavit jeho sté narozeniny, vyleze Alan Karlsson z okna domova důchodců, a jak praví název knihy, zmizí. Zatímco je po něm vyhlášeno pátrání, dostane se jako slepý k houslím ke kufru plnému peněz, takže ho začnou honit jak zloději, kterým ho „ukradl“, tak policisté. On se ovšem se svými pronásledovateli postupně spřátelí, takže vše dopadne úplně jinak, než čtenář očekává.



Druhá dějová rovina mapuje Alanovy předešlé osudy, a tudíž i celé dějiny Švédska, Evropy a světa v průběhu dvacátého století.

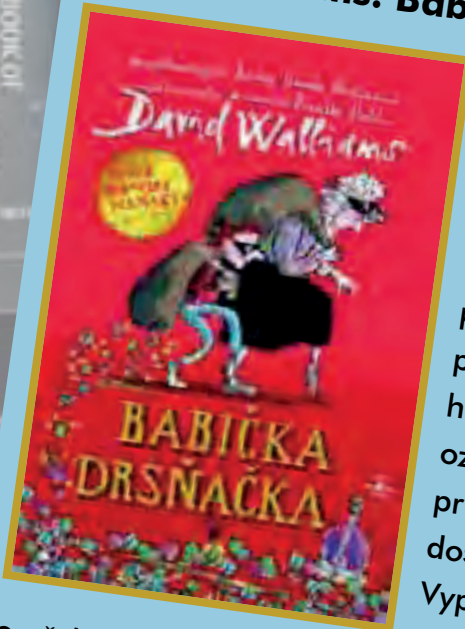
Stoletý stařík, který vylezl z okna a zmizel je kniha duchaplná, inteligentní a také velmi vtipná a zábavná.

Vydavatel: Nakladatelství Panteon, 2012

# Knihy

- **dětské knihy i pro dospělé** •

## David Williams: Babička drsňačka



Britského autora dětských knih Davida Walliamse označují kritici za nového Roalda Dahla. Jeho vypravěčsky brilantní příběhy s překvapivou pointou a černým humorem dávají tomuto označení za pravdu. Jako první se k českému čtenáři dostává Babička drsňačka. Vypráví se v ní příběh o předsudcích a toleranci, o překvapivých odhaleních a jedné šíleně troufalé loupeži.

Vydavatel: Argo, 2012

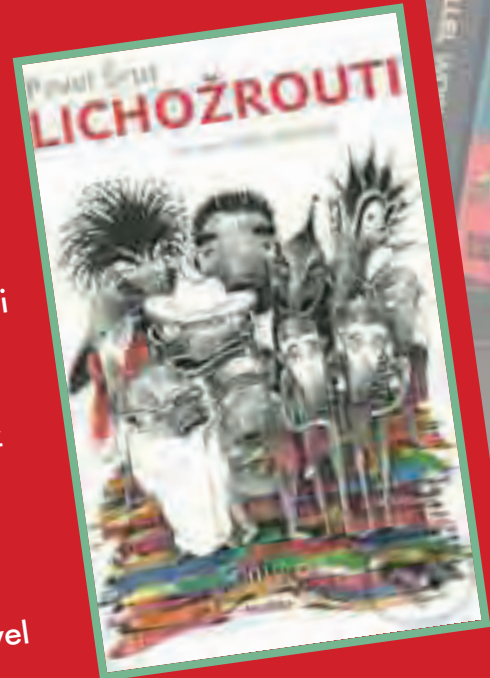
## Pavel Šrut: Lichožrouti

Kniha desetiletí pro děti podle ankety sdružení Litera.

Je to nejobratnější lupič všech dob a dosud nikdy nebyl dopaden. Možná i vám se včera nebo právě v této chvíli ztratila ponožka. Kdo za to může? Lichožrouti! Záhadný tvor, který žere ponožky a z párů dělá licháče.

Do jejich tajemného světa pronikla autorská a ilustrátorská dvojice Pavel Šrut – Galina Miklinová a vynořila se s napínavým a vtipným příběhem jedné lichožroutí rodinky, starého mládence pana Vavřince a malého nešiky lichožrouta Hihlika.

Vydavatel: Paseka, 2. vydání 2012





# Ohlédnutí...

... za akcemi, které spolupořádaly projekty MPSV v Jihomoravském kraji se spolupracujícími organizacemi



Planetaryum  
Morava

Akci pořádá Spolek Planetaryum Morava z.s. za podpory dotace na aktivity realizované v rámci Plánu aktivního stárnutí ve městě Brně.

# SPORTOVNÍ DEN

nejen PRO SENIORY  
S VNOUČATY  
A PRAVNOUČATY

**KDY: 16. 5. 2019**

**KDE: park Slovanské náměstí  
Brno - Královo Pole**

**ČAS: 14:00 - 18:00 hod.**

**Vstup zdarma**

**Na co se můžete těšit:**

**Info stánek s výstupy projektů – například Seniorská obálka, letáky a poradenství pro každou cílovou skupinu.**

**Mnoho stánků pro děti, prarodiče i rodiče**

**– lezecká stěna Bodyzorbing, lodičky, letní biatlon, disk golf, ultimate frisbee a další. Registrace na místě (dítě+dospělý).**

V Týdnu pro rodinu Vás zveme na mezigenerační akci, do které se zapojuje Ministerstvo práce a sociálních věcí prostřednictvím informačních stánků o projektech, které působí v Jihomoravském kraji. Jedná se o Projekt Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň, který se věnuje seniorům, dále o projekt Koordinace opatření na podporu sladění pracovního a rodinného života na úrovni krajů, který se věnuje problematice rodinné politiky a sladování a třetí projekt s názvem Podpora implementace dětských skupin, který se věnuje dětem a jejich rodičům. Srdečně zveme!

Hlavní pořadatel: Planetaryum Morava z.s.

# MEZIGENERAČNÍ KVĚTEN...

Pokud se v roce 2020 podíváme do kalendáře, zjistíme, že každý den v měsíci má svůj SVÁTEČNÍ DEN.

Vedle státních svátků, jako je Svátek práce nebo Vzpomínkový den na ty, kteří ztratili svůj život během světové války, najdeme také Svátek hasičů, Červeného kříže, muzeí či parků.

V rodinách si zejména připomínáme svátky, spojené s jejich členy – od dne porodních asistentek (5. 5.), přes Den matek (12. 5.) až k Mezinárodnímu dnu rodiny (15. 5.).

Je již (a to nejen) v Jihomoravském kraji, tradicí, že kolem svátku rodiny se připravuje mnoho akcí pro děti, rodiče i prarodiče. Jednou z nich byla v roce 2019 společná akce projektů Ministerstva práce a sociálních věcí, které působí v Jihomoravském kraji (Dětské skupiny, Krajská rodinná politika a Politika stárnutí na krajích). Hlavním realizátorem byl spolek Planetárium Morava, za dotační podpory Statutárního města Brna.

Letos se plánovaný druhý ročník v květnu neuskuteční. Přinášíme z něj malé ohlédnutí, stejně tak i z dalších mezigeneračních aktivit, jako bylo 4GOPEACE, v podobě fotografií s přáním pro každého z vás.

Za realizátory doufáme, že až budeme slavit 30. 5., Svátek sousedů, budeme a to díky i prožívané době, o sobě vědět víc! Pak už bude jedno, zda blahopřání proběhne „přes plot“ nebo „z balkonu na balkon“ či jak ukazuje fotografie „ze dveří, do dveří“

<https://www.facebook.com/spokojenyseiniorklas/photos/a.1332281736887852/3049863398463002/?type=3&theater>

Budeme však vědět, že na žádnou situaci nejsme sami!

Dana Žížková

Krajská koordinátorka projektu

Politika stárnutí na krajích

v Jihomoravském kraji

22. 4. 2020





# GO4PEACE

**120 mladých dobrovolníků  
ze 14 zemí  
v 16 charitativních workshopech**



# Je čas zkusit něco nového? Co studium na Univerzitě třetího věku?

## Je čas zkusit něco nového? Co studium na Univerzitě třetího věku?

Jak říkávala moje babička, každá doba má to svoje. Mám pocit, že toto rčení nyní platí dvojnásob. Možná nám tato doba nabízí příležitost k přemýšlení nad tím, co děláme a co bychom chtěli dělat. Tyto otázky přináší každé generaci a věřím v to, že jednou z možných variant rozšíření vlastních aktivit nabízí i studium na univerzitách třetího věku (dále U3V).

Univerzity třetího věku jsou součástí každé univerzity v České republice a nabízejí zájmové vzdělávání seniorům. Podstatnou součástí studia na U3V je taktéž podpora aktivního stárnutí a sociálního života – prohlubují se přátelství a vznikají nová. V rámci Jihomoravského kraje si máte možnost vybrat z vícero nabídek, neboť U3V je organizována na Janáčkově akademii múzických umění v Brně, Masarykově univerzitě, Veterinární a farmaceutické univerzitě Brno, Vysokém učení technickém v Brně a rovněž na Mendelově univerzitě v Brně. Každá z vyjmenovaných U3V nabízí kurzy, které vycházejí z její odborné a tematické tradice.

Pokud, máte vztah k přírodě a jste rádi ve společnosti. Chtěli byste si rozšířit obzory v oblasti zemědělství, lesnictví, zahradnictví nebo rozvoje regionů a společenských věd? Vhodnou variantou může být právě Univerzita třetího věku Mendelovy univerzity v Brně (U3V MENDELU). Nabízíme jednoleté, dvouleté i tříleté studium v odborných oblastech, které jsou spojeny s dlouholetou tradicí Mendelovy univerzity v Brně. Pokud se tedy zajímáte o zdraví, zahrádku, zvířata nebo rozvoj společnosti, pak jsou pro Vás tyto aktivity tím nejlepším způsobem jak trávit čas. Pro mimobrněnské posluchače je možno studovat i na našich pobočkách v Lednici při Zahradnické fakultě MENDELU (více info <http://icv.mendelu.cz/u3v/pobocky/28890-lednice>), v Kyjově (více info [https://www.gym-kyjov.cz/?page\\_id=404](https://www.gym-kyjov.cz/?page_id=404)) a Vyškově (více info <https://sites.google.com/a/gykovy.cz/centrum-dalsiho-vzdelavani/u3v-univerzita-tretiho-veku>).

Vzdělávání je organizováno formou přednášek doplněných o terénní cvičení a exkurze. Odborné přednášky trvají tři vyučovací hodiny a konají se jednou za týden nebo jednou za dva týdny v období od října/listopadu do května. Pro exkurze a terénní cvičení jsou využívána celoškolská pracoviště jako např. botanická zahrada, školní lesní podnik, školní zemědělský podnik, pekárna, pivovar nebo masný provoz. Výjimkou nejsou ani návštěvy partnerských univerzit třetího věku v okolních státech.

Příhlášky přijímáme od dubna 2020. Více podrobností k názvu nabízených možností studia a formě přihlašování v příloženém letáčku. Přihlášení na víceletá studia <http://icv.mendelu.cz/u3v/29272-vicelete-studium>, přihlášení na jednoletá studia <http://icv.mendelu.cz/u3v/25799-jednolete-studium>

**Mgr. et Mgr. Lenka Kamanová, Ph.D.,**  
vedoucí oddělení, Oddělení vzdělávání seniorů,  
Institut celoživotního vzdělávání, Mendelova univerzita v Brně

# Univerzita třetího věku

přihlašování  
od 1. dubna  
2020



## Víceleté studium

Člověk a příroda na začátku  
třetího tisíciletí I.  
(tříleté studium, 6 semestrů)

Člověk a příroda na začátku  
třetího tisíciletí II.  
(dvouleté studium, 4 semestry)

## Semestrální studium

(1 semestr)

Dle aktuální nabídky na webových  
stránkách

## Jednoleté studium

(2 semestry)

Zahrada a zdraví (20 přednášek za studium)

Naše zahrádka (20 přednášek za studium)

Člověk a společnost (20 přednášek za studium)

Člověk a svět (20 přednášek za studium)

Stromy, les a krajina aneb jak a proč pěstovat  
stromy a les (20 přednášek za studium)

Léčivé, aromatické a kořeninové rostliny  
(20 přednášek za studium)

Člověk a fauna (10 přednášek za studium)

Člověk a politika (10 přednášek za studium)

Přihlásit se můžete prostřednictvím našich webových stránek nebo v kanceláři U3V nebo prostřednictvím asistovaného přihlášení na telefonních číslech 608 393 260 a 608 781 473

Zemědělská 5, Brno  
Tel.: 545 135 204/6  
u3v.icv@mendelu.cz

[www.icv.mendelu.cz/u3v](http://www.icv.mendelu.cz/u3v)

● MENDELU  
● Institut  
● celoživotního  
● vzdělávání

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 nesešli, 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 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](mailto: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 tísňe, ohrožení zdraví nebo života.
- Neotvírejte však své dveře bez zábran každému!
- Využívejte „bezpečnostní řetězky“ a „kukátko“ na dveřích.
- Osvědčujte 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 kdokoliv 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](http://www.mpsv.cz) [www.mzcr.cz](http://www.mzcr.cz)  
a na webových stránkách krajů



V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI

**I.C.E. KARTA**

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



V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI

**I.C.E. KARTA**



... o lidech a pro lidi ...

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

V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI

**I.C.E. KARTA**

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



# DOPORUČENÍ PRO SENIORY

## PŘI TRVÁNÍ A PO SKONČENÍ NOUZOVÉHO STAVU



Skupina českých odborníků **exponovaných v problematice stárnutí**, stáří a souvisejících jevů, tedy **gerontologové, geriatři i další odborníci**, se letos v dubnu **připojili k mezinárodní výzvě** prof. Kierana Walshe z univerzity v Irské Galway „Bojujme proti vyloučení a věkové diskriminaci starších lidí během pandemie COVID-19: čtyři klíčová sdělení“. Cílem apelu je upozornit na některé „nešvary“, které se vyrojily v jinak dobře míněných opatřeních směřovaných k vyrovnání se s pandemií.

Především ale **apelují na samotné seniory a seniorky**, kteří a které **mohou svým přístupem a postojem pomoci** společnými silami „narovnat“ to, co některá narychlo přijatá opatření „zkřivila“ a ohrozila. I když byla výzva formulována v době největších společenských a epidemiologických turbulencí, boj proti za uchování **společenského statusu starších lidí v naší společnosti** ještě nekončí. Pandemie COVID-19 představuje mimořádná rizika pro zdraví starších dospělých a poté, co se lidé nakazí, má okamžité důsledky pro jejich tělesnou a duševní pohodu, mezilidské vztahy a potenciálně i úmrtnost. **Avšak vedle negativních vlivů na zdraví způsobených samotnou nemocí mohou starší lidé zakoušet i další škodlivé důsledky.** Tato znevýhodnění mohou být hmotné i symbolické povahy.

Co si tedy můžeme vzít z Galwayské výzvy pro sebe konkrétně?

### **Doporučení 1: Dbejme na získávání důvěryhodných a aktuálních informací.**

Mějme přístup k důvěryhodným komunikačním kanálům užívaným orgány veřejného zdraví a dalšími klíčovými úřady. Braňme se rozvoji osamělosti, nenarušujme v důsledku přehnaných obav svoje sociální a podpůrné sítě, ale naopak je udržujme živé všemi různými dostupnými možnostmi. Pokud to budeme dělat obezřetně, poučeně a třeba i „bez kontaktně“, každopádně za dodržení obecných bezpečnostních a epidemiologických pravidel, není důvod neomezovat veškerý mezilidský kontakt a stahovat se pouze do ochranné „ulity“.

### **Doporučení 2: Požadujme, aby ošetření pacientů bylo prováděno na základě potřeby, a nikoliv na základě prosté věkové hranice.**

Podporujme zdravotníky v jejich každodenním rozhodování a prokazování péče nemocným ve shodě s Hippokratovou přísahou. Projevujme svoji vděčnost za jejich práci a podporujme mezigenerační vztahy, ať nám nejsou v této době lhostejné. Pomáhejme objevovat bohatství života ve starším věku.

### **Doporučení 3: Dbejme individuálního rozhodování a podpory individuální péče.**

Přemýšlejme o možné činnosti starších lidí v této době a motivujme k ní sebe i ostatní. Nemařme celou řadu činností, jimiž starší lidé podporují své rodiny i sousedy. Naopak je v nich povzbuzujeme nebo hledíme jiná řešení k obvyklým a oblíbeným činnostem v nových podmínkách.

### **Doporučení 4: Dbejme na mezigenerační pospolitost, solidaritu a dialog.**

Nechápejme život ve stáří ani u sebe, ani u jiných, jako život, který ubírá mladším, zdravějším a údajně „produktivnějším“ jedincům ve společnosti. Naopak, podporujme postavení starších jakožto rovnoprávných občanů naší republiky, ukazujme na jejich přínos pro společnost právě třeba na příkladech dobré praxe z našeho okolí, budme my sami dobrou praxí! Neuhášeje plamen solidarity, který tato situace rozsvítila v našich domovech, komunitách a sousedstvích. Nesme ji dále do celé společnosti.

Nositeli apelu v ČR jsou:

Mgr. Lucie Vidovičová, Ph.D. Fakulta sociálních studií Masarykovy univerzity Brno, vice-prezidentka Výzkumného výboru pro stárnutí Mezinárodní sociologické asociace (ISA)

MUDr. Zdeněk Kalvach, CSc., Evangelická teologická fakulta a Filosofická fakulta Univerzity Karlovy Praha

Mgr. Jan Lorman, Život 90 z. ú a Gerontologický institut o. p. s. Praha

Mgr. Lucie Galčanová Batista, Ph.D., Fakulta sociálních studií Masarykovy univerzity Brno

Apel je směřován mimo jiné na vládní činitele, média a další odborníky a to kvůli strategiím spojeným s úsilím dostat virus pod kontrolu a léčit jej. K datu 27. 4. 2020 svůj podpis k výzvě připojilo 205 osobností z českého veřejného života, politiky, místních samospráv, odborníků a vysokoškolských pracovníků, zástupců pro-seniorských organizací, ale především celá řada seniorů a seniorek. Svoji podporu můžete vyjádřit i vy ve formuláři na internetové adrese: [www.zivot90.cz/stopageismu](http://www.zivot90.cz/stopageismu)

# Je váš blízký v nemocnici a vrátí se z ní méně soběstačný?

## DESATERO

počátku péče vám pomůže již v začátku péče si uvědomit některé důležité věci:

- 1** Dopředu rozvažte, jak chcete zajistit péči. Nevynechávejte blízkého, kterého se to týká z tohoto procesu – vyjádří své přání (pokud je to možné) a od toho se můžete odrazit v rozhodování.
- 2** Informujte se dobře o jeho zdravotním stavu. Najděte si informace vlastní cestou, zeptejte se ošetřujícího lékaře, informujte se i u obvodního lékaře. Pochopíte rozsah možností i nemožností.
- 3** Pokud jsou potřeba při péči nějaké úkony, které neznáte, nebo jste se s nimi nikdy nesetkal, nechejte si je vysvětlit a požadujte předvedení a zacvičení od personálu v nemocnici (je to jejich povinnost – trvejte na tom, zákon je na vaší straně).
- 4** Připravte si doma prostor pro návrat blízkého zpět tak, aby vyhovoval vám i jemu (dostatek soukromí, pokud je to možné...).
- 5** Můžete si spoustu pomůcek do začátku půjčit a pořídit následně pouze ty, které se skutečně osvědčí. Ne každá pomůcka je vyhovující pro každého. Co se neosvědčí, můžete vrátit a nahradit něčím jiným na zkoušku, až najdete to pravé.
- 6** Informujte se, co pro vás může udělat úřad práce (dávky finanční pomoci), sociální odbor města, obce (poradí, jaké organizace vás mohou v péči podpořit a jakým způsobem – nečekejte zázraky, ty tu nemáme). Kontaktujte organizace, které připadají v úvahu, že mohou pomoci a ptejte se na podmínky a dostupnost (nečekejte zázraky, ani zde nejsou).
- 7** Nezůstávejte v tom sami. Od začátku zapojte do péče co nejširší rodinu, organizace poskytující asistenci, pečovatelskou službu, odlehčovací či respitní péči, dle potřeb. Péče je velmi časově, psychicky i fyzicky náročná práce trvající nepřetržitě a bez nároku na dovolenou. O svůj odpočinek se musíte postarat také sami. Buďte v tom důslední nebo se z vás stane nový příjemce péče (po infarktu a v depresích se o nikoho nepostaráte). Za svůj život jste odpovědní sami.
- 8** Každý jsme jinak stavěni, není ostuda něco nezvládnout. Požádejte o pomoc, přehodnoťte rozhodnutí. Nelze zvládnout vše za každých okolností. Tyto situace řešte včas.
- 9** Neizolujte se od okolního světa. Máte v životě více rolí než jen „pečující“. Zůstáváte matkou, otcem, dcerou, synem, dědou, babičkou, přítelem, přítelkyní, sousedem, sousedkou, spolužákem, spolužačkou, kamarádem, kamarádkou, sportovcem, umělcem, turistou, houbařem, zahrádkářem...
- 10** K péči patří láska. Pokud není, hledejte jiné řešení. Bez velké lásky nelze péči zvládnout. Budete uštvání a frustrování a pečovaný také nebude spokojený. Nepečujte jen proto, že to od vás okolí očekává.



Unie pečujících z.s.

jihomoravský kraj

Klára pomáhá z.s.



# neobyčejných 20 let jihomoravského kraje

Jihomoravský kraj letos slaví 20. výročí znovuoobnovení krajské samosprávy. Při této příležitosti chce přiblížit oblasti, které spadají do kompetencí kraje (školství, zdravotnictví, kultura, věda a inovace, sport, doprava...) prostřednictvím představení konkrétních osobností, které pracují v příspěvkových organizacích kraje nebo krajem podporovaných institucích či spolicích (zdravotní sestra, učitel střední školy chemické, pracovník správy a údržby silnic, trenér sportovního centra mládeže nebo manažer programu VIDA! Centra).

Více se dovíte na doméně [www.neobycejnych20let.cz](http://www.neobycejnych20let.cz). Na této stránce je možné poděkovat konkrétnímu hrdinovi a napsat vzkaz.



■ Další číslo vyjde **11. 5. 2020**

**Objednávky**  
týdenních vydání Povzbuzení:

[dana.zizkovska@mpsv.cz](mailto:dana.zizkovska@mpsv.cz)  
krajská koordinátorka projektu  
pro Jihomoravský kraj  
Politika stárnutí na krajích  
Ministerstvo práce a sociálních věcí