



Prarodičovství,
léto a pohyb





Vítejte u srpnového čísla zpravodaje Senioři v krajích,

prázdniny se nám sice přehouply do své závěrečné poloviny, ale ještě chvíli s letní náladou zůstaneme. V rubrice Aktuality se poohlédneme za povedeným Senior festivalem v Chrasti na Pardubicku a výzvou Jerusalema Dance Challenge, do níž se můžete svými tanečními příspěvky stále zapojit. Také Střípky z krajů reflektují letní radovánky a aktivity, krajští koordinátoři projektu Senioři v krajích vás na ně ve svých příspěvcích pozvou. Ani tentokrát nebude chybět recept a dojde na malé kynologické zamyšlení. Může být babička ohař, bernardýn nebo ovčák? Uvidíte. Začneme však zajímavými rozhovory, které naváží na téma měsíce července, kdy se konal Den prarodičovství a starých lidí.

Příjemné počtení přeje tým projektu Senioři v krajích

Jací jsou prarodiče dnešních dnů? Neseme si představu Babičky Boženy Němcové

Jak jsme v úvodu avizovali, vracíme se k Mezinárodnímu dni prarodičů a starých lidí, který připadl na 25. července. V rozhovorech jsme se zaměřili na dva pohledy na prarodičovství. První byla oblast výzkumu, tedy zjišťování reality dnešní podoby prarodičovství, a druhá byla zase oblast prarodičovství v souvislosti s náhradní rodinnou péčí. O prvním tématu jsme hovořili se socioložkami **Lucií Vidovičovou (LV)** a **Marcelou Petrovou Kafkovou (MPK)**.

Obě zastáváte významné místo mezi akademiky, dlouhodobě se zabýváte stárnutím, stářím, mezigeneračními souvislostmi, bojíte proti ageismu. Na základě vámi uskutečněných výzkumů v Centru pro výzkum stárnutí FSS MU Brno se chci zeptat, jak v dnešní době naše společnost prarodičovství vnímá a jaké jsou výsledky výzkumů?

LV: Jsme společností hluboce poznamenanou symbolikou Babičky Boženy Němcové a ideální babičku si kreslíme podle těchto idealizovaných obrázků. Je pro mne ale fascinující, že to je jen jakási romantická nadstavba nad tím textem, možná zprostředkovaná filmem, který proslavil nedávno

zesnulou Libušku Šafránkovou jako Barunku. Protože když jsem teď jako dospělá poctivě četla originál, viděla jsem v tom úplně jiné aspekty - babička byla ekologicky zaměřená, nesnášela týrání zvířat a byla lehká nacionalistka. A hlavně milovala svá vnoučata, a to si myslím je rys, který je společný i pro ty dnešní babičky. Ale samozřejmě zároveň platí, že prarodiče jsou stejně jako seniorky a seniorky obecně, velmi různorodou skupinou, a každý své prarodičovství může projevovat trochu jinak.

MPK: Je zvláštní, že pro dědečky takové normy nutně nemáme. I když ve výpovědích se objevuje méně zřetelná představa, že dědeček je ten, který učí vnoučata zacházet s náradím, případně hrát fotbal.

Co vás z výsledků nejvíce zaujalo?

LV: To jak důležitou roli prarodičovství hraje v celém tom repertoáru rolí, jaký lidé vyššího středního věku a mladí senioři mají. Pokud jsme se ptali na to, jaké sociální role jsou pro mladé seniorky a seniorky důležité, radostné nebo náročné, mezi těmi nejdůležitějšími byly role rodičovské a partnerské a pak hned role prarodičovská. Ale hlavně mezi všemi rolami, na které jsme se ptaly, a byl to velký reprezentativní vzorek z celé ČR, tak právě role prarodičovská byla tou, která přinášela nejvíce pocit štěstí a radosti.

MPK: Pro mne to určitě bylo potvrzení, že prarodičovství není "konkurencí" pro aktivní stárnutí,

ale jeho naplnění. Aktivní stárnutí je často definováno jako něco mimo rodinu, ale naše výsledky ukazují, že často jsou to aktivity s vnoučaty, nebo ty, které děláme s nimi a kvůli nim, které definici aktivního stárnutí splňují. Bohužel politiky a definice aktivního stárnutí na tuto důležitou roli seniorů v rodině zapominají. Nijak ji neocení a neberou ji v potaz.

Je doba tedy „babiček v šátku, se zástěrou u draní peří“ opravdovou minulostí?

LV: Ano, i ne. Protože řada babiček stále má takové symbolické, až magické funkce i v současných rodinách. Babičky a dědové vědí, jak kdy co zasadit na zahradě, jak se dá co opravit, upéct ty nejlepší buchty nebo bezkonkurenční nudlovou polévku. Případně je s nimi zábava, protože vás vezmou na pizzu a dovolí drobné neřesti. To je významná role, kterou v rodině musí zastat, resp. pokud ji mohou zastat, je to často velmi podpůrné. Někdy se o dětech a prarodičích mluví jako o generačních spojencích. A my střední generace se někdy tváříme, že musíme zatnout zuby a všechno to strpět, aby jsme „měli hlídání“, ale myslím, že ve skrytu duše je to jen skrytá „závist“, že nás nevezmou do party. (úsměv)

Jak dnes vypadá „babička a dědeček“?

MPK: To trochu záleží na jejich socioekonomickém statusu a také na tom, kdy oni sami měli děti. Někdy to jsou už padesátníci, i mladší. Jindy se lidé stávají prarodiči až po sedmdesátce. Jsou to lidé po určité období pečující o vnouče každodenně i ti, kteří ho vidí obvykle jen přes Skype. Často prarodičovství na-

stává v pro ně hektické době, kdy některý z jejich rodičů potřebuje intenzivnější péči a oni sami přitom ještě pracují a k tomu by si ráda, alespoň většina z nich, „užila“ vnoučata. Pra-prarodiče, které dnes většina v dětském věku, alespoň po krátkou dobu zažívá, výrazně posunují naši představu o tom, jak vypadá babička a dědeček, protože je to často až pra-prababička a pra-pradědeček, kteří jsou křehcí a nemohoucí, zatímco babičky a dědečci často mohou s vnoučaty volit aktivní a sportovní program.

LV: Možná bychom měly zmínit ještě jeden fenomén, který je sice nový, ale velmi málo se o něm zatím mluví, a to je otázka takzvaných „prarodin“, tedy rodin, kde je hlava právě někdo z prarodičů. Ti rodiče tam mohou být, ale třeba z nějakých důvodů nefungují, nebo chybí úplně. Je to velmi komplexní problém, protože to svým způsobem narušuje společenské řády, na které máme předpřipravené škatulky. Ani těm seniorům není právě hej, sice mají už nějaké zkušenosti, ale „správně“ by se měli chystat spíš na prázdné hnízdo a najednou ho mají „plné mládat“. Je to pro ně dost náročné. A přitom na ně nemyslíme se stejnou podporou jako na rodiče, třeba co se týká úlev na pracovišti nebo některých forem sociální podpory, která je běžně rodičům určená. Pro mne je důležité, aby-
chom si uvědomili, že všechny formy a tvary rodin mají svoji variantu se starším člověkem. Těch seniorských, ve kterých vyrůstají nezletilé děti, jsou v ČR asi tři procenta, a to není úplně málo. Proto nám hodně pomáhá pohled tzv. věkové dráhy, a hlavně propojování rodinné a seniorské politiky, které tolik let fungují odděleně a přitom jsou jejich subjekty v reálném životě neoddelitelně prová-

zané. Mám radost, že například Jihomoravský kraj se vydal v této oblasti tím správným směrem.

Kdybyste měly „kouzelný prsten splněných přání“, co byste dnešním prarodičům přály?

LV: Aby existovaly služby a možnosti, jak se naučit zpracovávat konflikty a společně, mezigeneračně komunikovat. Z výzkumů víme, že s konflikty moc neumíme pracovat a řešit je a ony mají dlouhodobé důsledky pro celý rodinný systém. Tak to bych si asi přála. Ale také aby si prarodiče s vnoučaty užili co nejvíce srandy, protože humor je tím nejlepším kořením života.

MPK: Možnost vytvořit si se svými vnoučaty vztah, protože vztah prarodič-vnouče je pro obě strany velmi obohacující a navíc je to funkční způsob, jak tyto vazby zachovat i po tom, co vnoučata vyrostou a nepotřebují hlídání. Váže se k tomu i právě schopnost překonat konflikty. V projektu, který aktuálně řešíme se věnujeme osamělosti ve stáří a v rozhovorech s osamělými seniery a seniorkami je to právě špatný vztah s dětmi a vnoučaty, který je trápí a který jim pocit osamělosti navozuje.

Více si o výzkumu a jeho dalších výsledcích si můžete přečíst [zde](#) nebo [na webu projektu zde](#)

Mgr. Lucie Vidovičová, Ph.D. (LV)

je socioložka a odborná asistentka na Fakultě sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně, a spolupracuje též s Výzkumným ústavem práce a sociálních věcí, v.v.i.. Dlouhodobě se věnuje sociologii stárnutí, problematice věkové diskriminace, otázkám aktivního stárnutí a věkového mainstreamingu. Podílí se na výzkumných projektech pro národní i mezinárodní instituce a pracuje také jako konzultantka na řadě implementačních projektů státních institucí a neziskových organizací. Je viceprezidentkou Výzkumného výboru pro sociologii stárnutí Mezinárodní sociologické asociace (ISA RC 11) a volenou členkou Hlavního výboru České sociologické společnosti. Publikuje v **Sociologickém časopise** a **Fóru sociální politiky**, je členkou redakční rady časopisu **Vital**, autorkou publikace **Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti** (Masarykova univerzita, 2008) a spoluautorkou publikací **Stárnutí ve městě, město v životě seniorů** (Sociologické nakladatelství, 2013) nebo **Stárnutí na venkově – podoby aktivního stárnutí a kvalita života v rurálních oblastech** (Sociologické nakladatelství & MUNIPress, 2018).



Mgr. et Mgr. Marcela Petrová Kafková, PhD. (MPK)

je socioložka a odborná pracovníce na Fakultě sociálních studií Masarykovy univerzity. Dlouhodobě se věnuje sociologii stárnutí a sociální gerontologii. Soustředí se především na témata aktivního stárnutí, mezigeneračních vztahů a vysokého stáří. Podílí se na mnoha výzkumných projektech, konzultuje implementační projekty státních institucí. Je spoluautorkou publikace **Stárnutí na venkově – podoby aktivního stárnutí a kvalita života v rurálních oblastech** (Sociologické nakladatelství & MUNIPress, 2018) a **Stárnutí ve městě, město v životě seniorů** (Sociologické nakladatelství, 2013), autorkou publikací **Šedivější hodnoty? Aktivita jako dominantní způsob stárnutí** (Masarykova univerzita, 2013) a **Neviditelní senioři a jejich každodennost: Čtvrtý věk jako stárnutí s disabilitou** (CDK, 2017).



Když je prarodičovství jinak

foto: Jan Voběrek

O druhém tématu, že prarodičovství není jen „z břicha“, ale může být i ze „srdíčka“, jsme si povídali ve Sdružení pěstounských rodin v Brně. Odpovídaly vedoucí poradny **Sylva Dvořáčková** a psychologka **Milka Hortová**.

Sylvo, známe se už roky, jsi babičkou svých pěstounských vnoučat, jaké to je? Cítíš něco „jinak“ než u „vlastních“ vnoučat, kolik času vnoučatům věnuješ a jaké s nimi děláš činnosti?

Mladá generace si v současné době stýská, že babičky a dědečci jsou „vzácné koření“. A mají pravdu. Já sama jsem babičkou pěti vnoučků a čtyř vnuček. Chodím ještě do práce, protože jsem byla s dětmi téměř dvacet let „doma“. Skloubit totiž pracovní povinnosti s péčí o desetičlennou rodinu a dvoje staré rodiče opravdu nešlo. Byli jsme taková velká rodina, díky tomu, že jsme k našim třem chlapcům přijali do rodiny dvě sourozenecké skupiny dětí z dětských domovů. Radosť i starostí s osmi dětmi jsme si

užili opravdu hodně, ale tím, že se posunula věková hranice odchodu do důchodu, musela jsem si ještě najít zaměstnání. Děti se nám oženily, vdaly a odešly za svým štěstím. Máme velký dům, zahradu i pole, a tak volného času se nám trvale nedostává. Děti a vnoučata nás rády navštěvují, je u nás stále veselo. Dříve jsme jezdili s dětmi jako vedoucí na křesťanské tábory, nyní děti táboří u nás. Všichni rádi grilujeme, opékáme, zpíváme, hrajeme a osamělostí rozhodně netrpíme. Když je potřeba rádi děti pohlídáme, aby si rodičové mohli někam „vyrazit“. Uplynulý rok se však se svými omezeními v důsledku pandemie koronaviru podepsal i na obavách dětí o naše zdraví. Byli jsme však častěji v kontaktu telefonickým, či přes Skype. Vnoučata jsou ve věku

od roku do 13 let, což je náročné na jejich zabavení. Kluci jednoznačně dávají přednost kutilským dovednostem s dědečkem. Jsou moc šikovní. Máme vyrobeno mnoho ptačích budek, krmítek, poliček a v dědečkově dílně se již dobře vyznají. Rádi také střílí na terč ze vzduchovky, nebo z luku. V zimě hrajeme všechny možné stolní hry, pouštíme si rodinná videa, prohlížíme fotky a čteme pohádky i dobrodružné knížky. Rádi také držíme „černou hodinku“. Topíme v krbu a vyprávíme, jaké to bylo „za starých časů“. Děvčátka jsou ještě hodně malá. Hrajeme si s panenkami, kočárky, nebo „vaříme“ v kuchyňce, nebo v kuchyni. Taky si hrajeme na princezny a zdobíme se šátky, náramky, šperky, no prostě, co najdeme. Holčičky také rády navlékají korálky, staví z kostek

věže i zajímavé stavby z lega. Malujeme, vystřihujeme, lepíme. Všechny výtvary si vystavujeme a máme jich už opravdu plný dům.

Podpoře pěstounských rodin se věnuješ nadále i ve své profesi, jakou máš zkušenost s prarodiči?

Ráda bych zmínila roli pěstounů prarodičů, které známe z naší Poradny pěstounských rodin. Z celkového počtu pěstounské péče tvoří příbuzenská pěstounská péče téměř dvě třetiny. Tito lidé, většinou seniorského věku, se z nejrůznějších příčin stávají znovu osobami odpovědnými za výchovu dětí. Že je to úkol velmi těžký a odpovědný, všichni víme. Když uvážíme, že tyto osoby neprocházejí žádnými přípravami, kde by mohli být lépe na tento důležitý úkol připraveni, poučení, zaslouží si náš velký obdiv i pomoc. Jsou to především babičky, které na sebe berou velmi závažné životní rozhodnutí. V době, kdy by si již samy zasloužily odpočinek, pomoc mladé generace, vynakládají mimořádné úsilí, aby zvládly péči o děti svých potomků. Není to jen vaření, uklízení, péče o domácnost, ale především školní povinnosti, případně výchovné problémy jsou pro seniory již velmi zatěžující. Sdružení pěstounských rodin se v rámci doprovázení snaží pěstounským rodinám pomáhat, vzdělávat i myslí na jejich relaxaci i zábavu.

Kdybys měla „kouzelný prsten splněných přání“, co by sis přála dětem, prarodičům, rodinám?

Co bych přála všem dětem? Především milující rodiče, mámu, tátu, kteří mají na děti dostatek času. Prarodičům elán předávat do života skutečné hodnoty a ukazovat svět jako místo, kde stojí za to žít, mít život rád. Všem rodinám přeji především pevné zdraví, hodně energie i optimistickou mysl.

Paní Hortová, chtěla byste kolegyni doplnit? Věnujete se psychologicko-poradenské práci ve které se zaměřujete mimo jiné i na to, že pokrevní prarodiče musí nahradit absentující rodiče. Můžete nám tuto situaci prosím přiblížit?

Ti jsou pak pro život a vývoj dětí rozhodující. Sama nevím, jak v jediné osobě skloubit tolik různorodých požadavků. Jiná cesta ale většinou není. Takže to někdo zvládne líp, někdo hůř. Je ale třeba vycházet z reality a někdy, když lidé dosáhli svého stropu, smířit se i s tím, jak to je.

A jak obecně reagují prarodiče na záměr svých dětí, když jim poví, že si chtějí vzít „cizí“ dítě do pěstounské péče?

Prarodiče mohou reagovat na úmysl svých dětí přijmout do svých rodin děti do pěstounské péče stejně různorodě, jak různorodá může být jejich motivace a osobnostní předpoklady. Praxe nám ukazuje, že i vliv širší rodiny, kam rozhodně rodiny prarodičů patří, může pozitivně ovlivnit i samotný průběh pěstounské péče. Prarodiče bývají vůči přijatému dítěti ve stejném postavení jako vůči svým pokrevním vnoučkům. Společným jmenovatelem obou tedy je, že nenesou přímou zodpovědnost například za cho-

vání a výsledky ve škole, za výsledky a projevy v mimoškolních činnostech, nebo za jakékoliv jiné, často i velmi problematické projevy. Díky jejich toleranci a trpělivosti mohou zde však přijaté děti často zažívat své plné přijetí, svoji bezvýhradnou akceptaci bez kritiky, všemožných nároků a někdy i nesplnitelných očekávání svých pěstounů. Péče a výpomoc prarodičů tak může být velmi významným doplňkem pěstounské péče, v některých případech může tento vliv být i ozdravný jak pro děti, tak i pro pěstouny samotné.

Kdybyste měla „kouzelný prsten splněných přání“, co byste přála pěstounským dětem, prarodičům, rodinám?

Pěstounským dědečkům a babičkám nelze než přát zdraví, odolnost, moudrost.... Největší odměnou jim nejspíš bude, když se přijaté dítě vypořádá s nároky běžného života, když se samo stane rodičem, schopným zajistit potřeby svých dětí.

Dana Žižkovská, koordinátorka projektu pro Jihomoravský kraj



SENIOR FESTIVAL

propojil generace. Nadšení jsou pořadatelé i návštěvníci.



Samotný průběh celého festivalu zajišťovala řada dobrovolníků, jak s pomocí Farní charity Chrudim, sboru dobrovolných hasičů, tak dalších z řad místních nadšenců. Akci podpořilo město Chrast, Pardubický kraj, Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, ale i řada dalších partnerů z firem, díky kterým si nejen senioři mohli užít skvělou zábavu bez nároků na vstupné.

Předseda Spolku Hurá na Výlet! Tomáš Martinek hodnotí Senior Festival 2021 jako velice povedený ročník s nebývalou návštěvností a je potěšen, že velkou část návštěvníků tvořili také zástupci mladších generací, což v rámci mezigeneračních aktivit spolku považuje za opravdový úspěch. Starosta města Chrast Vojtěch Krňanský pak konstatoval, že Chrast jakožto město podobnou akci nezažila a těší na další podobnou spolupráci v dalších letech. Záštitu nad letošním ročníkem Senior Festivalu 2021 převzal Pavel Šotola, radní Pardubického kraje zodpovědný za neziskový sektor a sociální péči.

„Senior Festival 2021 pro mě byl dlouho očekávanou akcí, kterou jsem spolu s kolegy připravoval více než rok a rok jsme ji odsouvali. Nyní se festival uskutečnil a já mám obrovskou radost, že práce, kterou jsme této velkolepé akci věnovali, byla užitečná. Svědčily o tom reakce nejen z řad seniorů,“ říká Miroslav Novotný, ředitel Senior Festivalu.

Tomáš Martinek, předseda spolku Hurá na výlet

Senior festival pořádaný Spolkem Hurá na Výlet! a městem Chrast se konal v Zámecském areálu v Chrasti a potěšil bez mála patnáct set návštěvníků z celého kraje i vzdálenějších míst republiky. Dvoudenní program nabízel žánrové spektrum jak českých, tak světových interpretů. Na dvou pódii se střídaly kapely, jako je ABBA World, Beatles – The Backwards, Prague Queen a legendární Josef Zíma.

O doprovodný hudební program se staraly kapely jako je Hurá country kapela Klondike nebo JG Dix Holice. Mnohé roztančila dechovka Podkověnka, po které následovalo vyhlášení nejstaršího seniora přítomného na festivalu.

Akci doprovázela řada zajímavých lákadel. K vidění byla statická přehlídka historických vozidel na nádvoří zámku a projížďka koňským spřežením lipovými alejemi. Během akce každý z účastníků našel místo k sezení ve stínu a ke komfortu seniorů dopomohly i desítky dobrovolníků, kteří byli během horkého dne seniorům k dispozici. Všechny svozové autobusy z okolních obcí a měst v pořádku dopravily všechny seniory bezplatně na festival i nazpět domů.





Výzva Jerusalema Dance Challenge

rozhýbala první seniory, děti i dospělé

Projekt Senioři v krajích MPSV ČR se v letních měsících připojil k celosvětové výzvě Jerusalema Dance Challenge. Cílem je po koronavirovém lockdownu rozhýbat rok zavřené seniory a děti a trochu je podpořit. První videa už od zájemců přišla a těší se na YouTube pěkné sledovanosti.

Videa zaslali senioři z Plzně a Hradce Králové či děti a jejich učitelé z jihočeských Malšic. Však se na youtubovém kanálu Senioři v krajích podívejte, jak jim to jde **ZDE**.

Do výzvy se stále mohou zájemci hlásit. Secvičte tanec, natočte či vyfotťe se a kontaktujte nás **ZDE**. Rádi se podělíme o vaše videa či fotky. Zapojit se může každý od jednoho roku do 100 a více let - rodiny doma, základní i mateřské školy, domovy pro seniory, seniorské kluby, zájmové kroužky, zaměstnanci a vedoucí firem i úřadů a podobně. Budeme rádi, je to challenge – výzva!

David Peltán, PR projektu Senioři v krajích



Je jaro a s ním spojená aktivita pohybová i duševní, zvýšená péče o zdraví a začátky - znovuzrození.

Projekt Senioři v krajích chce v jarních a letních měsících oprášit

CELOSVĚTOVOU VÝZVU - TANEC JERUSALEMA CHALLENGE.

Do výzvy, která přišla z Jihoafrické republiky, se zapojilo mnoho profesí, například zdravotníků, hasičů, policistů apod. Píseň, tanec a vůbec celá výzva se stala hitem v době pandemie a symbolem boje proti koronaviru. A protože je tanec už zažitý, je příjemnou pohybovou i duševní aktivitou pro všechny generace, rozhodli jsme se vyzvat zájemce, aby Jerusalema Challenge nacvičili.

Abychom povzbudili všechny věkové kategorie a zároveň opět propojili generace, poprosili jsme Stánu Adamcovou, místopředsedkyni Rady seniorů města Plzně a bývalou učitelku MŠ, aby s dětmi ze 60. MŠ v Plzni nacvičila celosvětovou taneční výzvu Jerusalema. Natočíme pro vás instruktážní video, které najdete na našem Youtube i našem webu Senioři v krajích. Až vše nacvičíte, natočte video či vyfotťe, jak vám to jde, a pošlete nám to. Kontakt na jednotlivé krajské koordinátory projektu najdete na konci zpravodaje nebo na webu Senioři v krajích. Těmi nejlepšími kousky se pak pochlubíme na našem Youtube, webu a Facebooku.

Zapojit se můžete vy doma, zapojit se mohou mateřské a základní školy, domovy pro seniory, seniorské organizace, zájmové kroužky a podobně. Budeme rádi, je to challenge - výzva!

<https://seniořivkrajich.mpsv.cz> | www.facebook.com/seniořivkrajich | www.youtube.com/channel/UCJtArtCw_4lpncFwtPX0HFQ

Projekt: Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň
CZ.03.2.63/0.0./0.0./15_017/0006207



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ



#seniořivkrajích

Malé kynologické zamyšlení. Je babička ohař nebo ovčák?



STRÍPKY Z KRAJŮ



Jsem ve věku od 60 do 75 let, a tedy spadám do kategorie mladší seniorky, jak uvádí Max Kašparů ve své knize „Naslouchat je víc než poslouchat“ s ilustracemi Jana Heráleckého. Zaujala mě v ní pasáž věnovaná mezigeneračním vztahům. Protože jsem babičkou se sedmi vnoučaty, tak můj zájem především vzbudilo porovnání role babiček vůči mladé a nejmladší generaci s rolí jiných našich domácích souputníků – psů. Pro stručnou orientaci babičky rozdělil na plemena služební a chovná.

„Mezi služební patří: Hlídací babička alias německý ovčák. Je to kategorie, která musí být k máni ve dne v noci a musí, jako poslušně vycvičená, reagovat na první zavolání. Jsou případy, kdy reaguje dokonce už na první pohled. Hlídá děti, hlídá dům, hlídá listonoše, hlídá kdeco a kde koho.

Honící babička alias setr. Slouží jako osoba, která je pověřena běháním po obchodech a sháněním, lovením všeho, co se mladým nepodařilo včas ulovit, eventuálně na co mladí nemají čas.

Aportující babička alias ohař. Patří do kategorie těch, které slouží k pravidelným donáškám. Na rozdíl od babiček honících, které donášejí odjinud, donášejí tyto babičky ze zdrojů domácích. Od vajec přes drůbež až po rostlinné plodiny je babička využívána zásadně k aportu vesnických naturálií.

Hromosvodná babička alias drobné křížené plemeno. Na rozdíl od aportující babičky slouží jako osoba, která všechno odnese. Za všechno může, vším je vina, všechno špatné způsobila a pověstná hůl se na ni vždycky někde najde.

Tažná babička alias bernardýn. Je to babička používaná dcerami nebo snachami, které nezvládají domácnost ani v nejmenším a někdo z blízkého příbuzenstva to musí odtáhnout za ně. Taková babička, kromě soudku s rumem na krku, slouží jako tahoun, který stále uklízí, pere, vaří, žehlí a stará se o všechny členy domácnosti.

Mezi plemena chovná patří:

Babička slídič alias kokršpaněl. Jde spíše o tchýni než o babičku. Tato osoba vniká do rodiny mladých naprosto nečekaně, slídí po všem a po každém, nenechá v bytě kousek místa, které by nepodrobila pečlivému zkoumání.

Babička dekorativně chovná alias čivava je povětšinou distingovaná dáma vyhledávající prostředí měkkých a širokých sedadel v rodinách svých potomků, odkud tiše a moudrým zrakem pozoruje chod jejich domácnosti a vyžaduje od mladých patřičnou a pravidelnou obsluhu, údržbu a pozornost. Za tyto služby je odměně moudrými, leč nepoužitelnými životními radami. Byť se chová jako nejmenší, nedá se zastrašit ani daleko většími plemeny.¹

Tak nevím, ke kterému plemenu domácího mazlíčka by mě mí blízcí přiřadili. Budu se muset vnoučat přeptat, zda Max Kašparů, želivský premonstrát, pelhřimovský psychiatr, žirovnický divadelní ochotník, vysokoškolský učitel, spisovatel, světoběžný esperantista, držitel nejvyššího počtu vysokoškolských titulů v České republice v roce 2012, na některé plemeno v článku pro Katolický týdeník, č.9/2013 nezapomněl.

¹ Max Kašparů, Naslouchat je víc než poslouchat. S ilustracemi Jana Heráleckého; vydáno nakladatelstvím Cesta 2013

Marie Kružíková, koordinátorka projektu za kraj Vysočina

Hlavní město Praha

Pandemická situace nedovolila plně využívat všechny aktivity, které Středisko Sociálních služeb Praha 1 poskytuje (přirozené sociální sítě klienta, rozvoj důstojného života klienta). V návaznosti na rozvolňování opatření se ve Středisku sociálních služeb Praha 1 opět začínají rozbíhat přípravy aktivit pro seniory. V srpnu jsou plánovány dva autobusové výlety, a to 19. srpna do Hlinska – skanzen Betlém a Sečská přehrada, a 26. srpna do Pavlínina údolí – Chřibská a Krásná Lípa. Zájemci se mohou hlásit pouze osobně přes podatelnu ÚMČ Praha 1, Vodičkova 18. Bližší informace poskytne Karel Ulm, koordinátor výletů, na telefonním čísle 777 161 539.

Další aktivity budou plánovány podle aktuálního zájmu, ke konci léta by se ale už měly opět rozjet populární seniorské plavby po Vltavě a v září se například uskuteční týdenní seniorský tábor. Další informace a způsob přihlašování jsou k dispozici na www.socialnisluzby-praha1.cz.

Andrej Bárdoš, koordinátor projektu za Prahu

Jihočeský kraj

V jihočeské knihovně Čtyři Dvory se velmi zdařil projekt Filozofie pro děti. Filozofie pro děti je inovativní, u nás stále málo známý a využívaný pedagogický přístup k rozvoji myšlení a schopnosti vzájemně komunikovat s ohledem na mravní a morální hodnoty.

Knihovna tuto metodu zkusila aplikovat v rámci propojení dvou odlišných skupin – seniorů

a žáků devátého ročníku základní školy. Mezigenerační vztahy jsou složité (a byly složité vždy), vzhledem k rychlosti vývoje současné společnosti jsou rozdíly mezi jednotlivými generacemi skutečně citelné. V případě, že mezi sebou tyto skupiny dostatečně nekomunikují a nemají možnost se poznat, objevují se na všech stranách stereotypy a předsudky. Filozofie pro děti je proto skvělým způsobem, jak těmto nežádoucím jevům předcházet, nebo je napravovat.

Tyto chvíle jsou něčím, na co je možné se těšit, co seniory i děti motivuje například k tomu, aby do příštího termínu našli argumenty k otázkám, k nimž se chtějí vrátit. Co je ale nejsilnější motivací, je samotné setkání, které se stává zdrojem naděje. To skvěle vyjádřila jedna seniorka, která když byla na společném filozofování poprvé, při odchodu prohlásila: „*To bylo krásný. Tak se mi sem nechtělo, a tak to bylo krásný. Už aby to bylo zas.*“



Jako přínosné vnímají setkávání i deváťáci: „*Mě to víc baví s těmi staršími, protože aspoň si poslechnu, jaké mají názory, protože se dá říct, že my máme všichni skoro stejný názor.*“

Nebo: „Mně taky přijde, že takhle se líp diskutuje, když jsou víc protínázy. Že vlastně kdybychom takhle diskutovali pořád s někým, kdo s námi souhlasí, tak tam nevidíme ten problém, takže je to pak takový produktivnější.“

Teologická fakulta Jihočeské univerzity má také velmi dobrou zkušenost s projektem Univerzita pro prarodiče a vnoučata. Jde o originální vzdělávací projekt, který představuje dětem rozličné vědní obory a zároveň podporuje mezigenerační soudržnost.

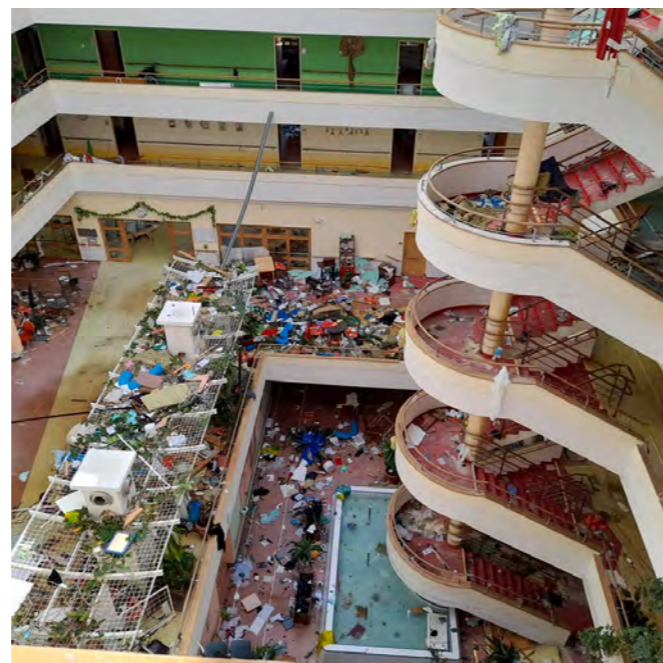
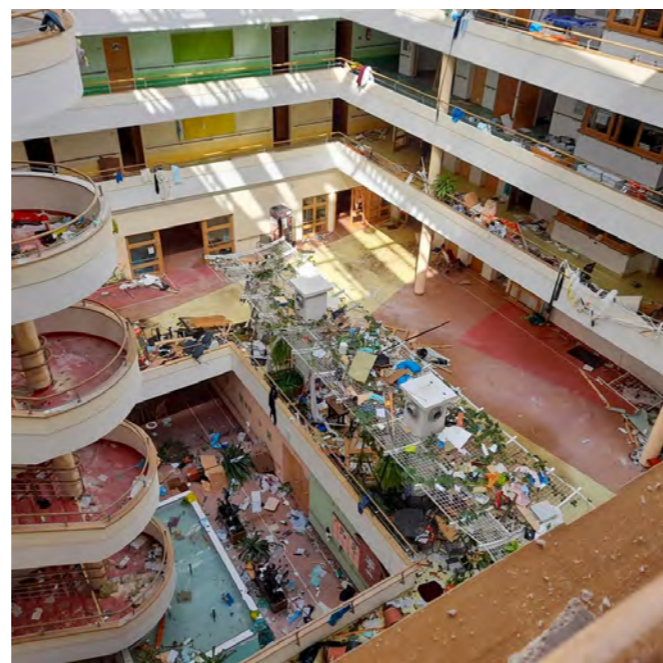
Alena Bártíková, koordinátorka projektu za Jihočeský kraj

Jihomoravský kraj

Červencové vydání Zpravodaje jsme již připravovali v průběhu června. Proto bych se v srpnovém vydání chtěla dotknout tématu, které po 24. červenci nedalo „mnohým spát“. Jakmile se ukázaly obrázky a první zprávy po ničivém tornádu v Jihomoravském kraji, většina kolegů našeho projektu volala a vyjadřovala svoji podporu, pomoc nebo dotaz. Krajský úřad Jihomoravského kraje se však s vysokou profesionalitou a opravdu se ctí postavil i k této nebyvalé situaci. Na webovém portálu **Jihomoravský kraj** najdete všechny podstatné informace pro ty, kteří chtějí stále dále pomáhat: **Pomoc po řádění tornáda na Hodonínsku a Břeclavsku**. Jak taková pomoc vypadá se dozvíte z krátkých zpráv na sociálních sítích například zde: **Dům kultury Hodonín - Hlavní stránka | Facebook** nebo ze sloupku hejtmána **Jihomoravský kraj Jan Grolich | Hejtmán JMK - Hlavní stránka | Facebook**; **Pár slov... (facebook.com)**.

Za všechny pak mluví tato slova z evakuovaného domova pro seniory: „Dobrý den, v současné chvíli jsou již uživatelé S-Centra Hodonín rozmístěni v zařízeních v rámci Jihomoravského kraje, případně u rodin. Ujišťujeme, že je o všechny řádně postaráno a mají odpoví-

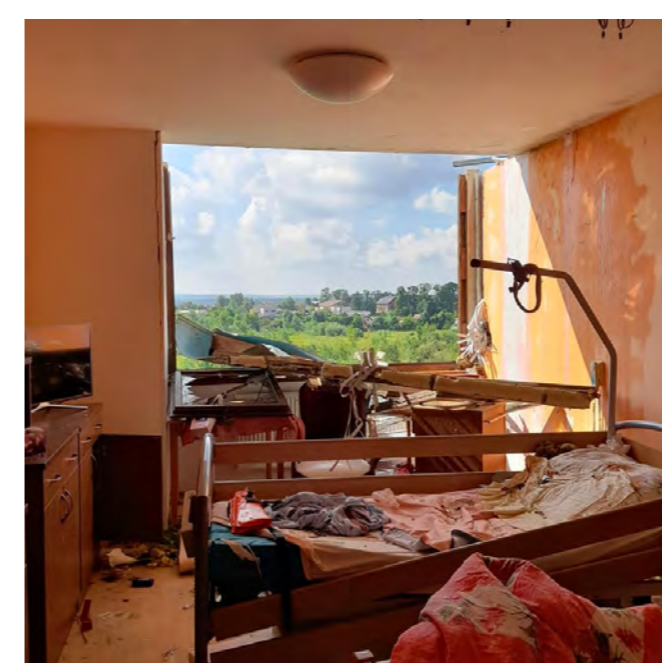
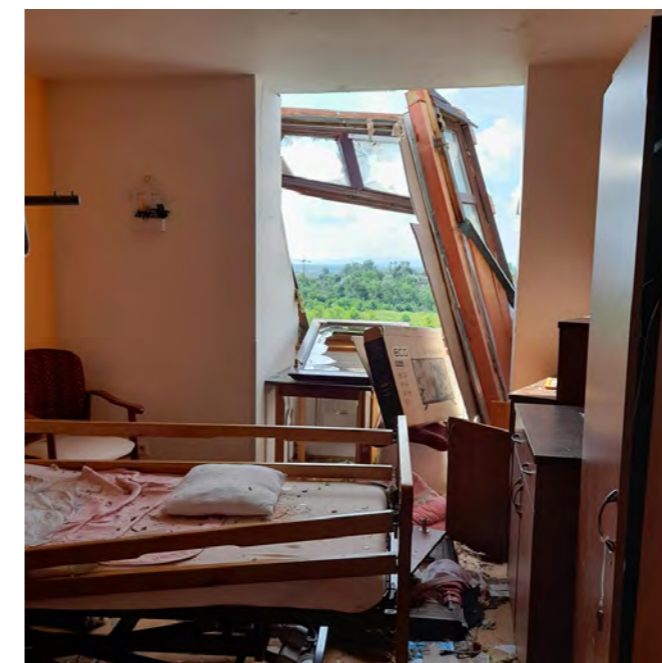
dající péči a individuální podporu. Posíláme velký dík do všech zařízení za nabídnutou pomoc v těchto náročných chvílích! Chceme vás také ujistit, že po nutných opravách na zařízení S-Centrum Hodonín budou uživatelé přemístěni zpět. Práce na úklidu a likvidaci škod po řádění tornáda v našem zařízení zdárně pokračují, velmi si ceníme práci profesionálních i dobrovolných hasičů a také všech dobrovolníků. Děkujeme městu Hodonín za spolupráci a poskytnutí dočasných prostor.“



Z druhé strany v „běžném“ létě rodiny pravidelně využívají Rodinné pasy Rodinné pasy, které jim pomáhají mimo jiné i odlehčit peněženky ve výdajích. Pátý ročník letní soutěže od 1. července do 31. srpna 2021 můžete ještě stihnout i vy - **Prázdninové putování s Rodinnými pasy**. Můžete se podívat (nejen) s vnoučaty jak vypadá vodní mlýn ve Slupi. Přeji vám prožití léta společně!

Dana Žižková, koordinátorka projektu za Jihomoravský kraj

Zdroj: Evakuování uživatelů S - centra Hodonín - S - centrum Hodonín RP_Prazdninove-putovani_2021_Vodni-mlyn-ve-Slupi.pdf



Karlovarský kraj

Krajská rada dětí a mládeže Karlovarska, z.s. se rozhodla povzbudit seniory, kteří byli vinou pandemie covid-19 dlouhou dobu uzavřeni převážně doma. Jeho předsedkyně Mgr. Hana Střechová napsala projekt, který by se měl ve spolupráci s dalšími partnery realizovat kromě Karlovarského kraje také v kraji Olomouckém, Libereckém, Plzeňském a Ústeckém a jeho cílem je uspořádat postupně tři výlety v každém ze zapojených krajů a budou podporovat vznik nových i utužování stávajících přátelství. Dva výlety budou čistě seniorské s cílem poznávat region či se vrátit na místa, kde už senioři někdy byli. Měly by nenásilnou formou podporovat navazování vztahů mezi vrstevníky. Pro jejich účastníky budou připraveny drobné úkoly, které budou vyžadovat jistou míru spolupráce a zapojení. Díky společnému zážitku tak dojde k posílení vztahů a zážitek z úspěchu pak přinese další chuť do života a bude i motivací k dalšímu setkávání a zapojování se do společenského života v okolí. V rámci projektu bude uspořádán i další, seniorský výlet s vnoučaty, s cílem posílit i mezigenerační vztahy.

Projekt se uchází o podporu z Dotačního programu MPSV ČR na podporu seniorských a proseniorských aktivit s celostátní působností a pokud bude podpořen, tak bude realizován v druhé polovině roku 2021

Miloslav Čermák, koordinátor projektu za Karlovarský kraj

Kraj Vysočina

Kraj Vysočina v těchto dnech na svých webových stránkách zveřejnil Výroční zprávu Kraje Vysočina za rok 2020 (kr-vysocina.cz). Na stránkách 59 až 69 si zájemci mohou najít, jakou sociální, rodinnou a seniorskou politiku Kraj Vysočina v roce 2020 realizoval. Dlouhodobě směřuje služby a aktivity k vytváření prostředí příznivého rodinám a seniorům ve všech etapách jejich života. Samozřejmostí je podpora funkčních rodin a aktivních a samostatných seniorů, ale také případné podání „pomocné ruky“ těm, kteří se dostanou do nepříznivé zdravotní nebo sociální situace a sami to nezvládnou. Kromě podpory a rozvoje terénních služeb v roce 2020 byly zahájeny i výstavby nových pobytových zařízení či modernizace stávajících, které jednoznačně přispívají ke zvyšování kvality a komfortu péče o klienty.

V rámci PPP projektu započala výstavba nového domova pro seniory v Humpolci, který poskytne celkem 204 lůžek. Dokončeny byly také přípravné fáze výstavby nového domova pro seniory v areálu Nemocnice Jihlava, který poskytne celkovou kapacitu 136 lůžek. Jako první v republice se Kraj Vysočina rozhodl řešit roztržičnost, nesourodost a nepropojenost sociální a zdravotní péče a nedostatečnou informovanost široké i odborné veřejnosti v této oblasti. Cílem pilotního projektu, který by následně mohl posloužit i ostatním krajům v ČR, je zkvalitnění dlouhodobé péče o občany, zvýšení efektivity vynakládaných finančních prostředků a zlepšení kooperace a komunikace mezi jednotlivými aktéry (kraj, obce, poskytovatelé sociálních a zdravotních služeb, občan). V rámci procesu transformace příspěvkových organizací Kraje Vysočina, pečujících o mentálně a zdravotně postižené klienty v roce 2020 vzniklo komunitního bydlení pro 148 klientů. Z velkých ústavních zařízení se přestěhují do rodinných domků umístěných v běžné zástavbě a plně uzpůsobených jejich potřebám. Budou tak mít možnost „žít život ve svém a po svém“.

Hranice mezi bezproblémově fungující rodinou a rodinou, která se ocitne v nepříznivé situaci, je velmi tenká a vše se může během několika dnů změnit. Stejně je to i v seniorském věku, kdy se může z aktivního a samostatného seniora stát osoba závislá, která se bez pomoci neobejde. Proto v rodinné a seniorské politice klade Kraj Vysočina důraz na prevenci a informovanost a snaží se předcházet vzniku problémů.

Marie Kružíková, koordinátorka projektu za kraj Vysočina

Královeshradský kraj

MUZEUM BOŽENY NĚMCOVÉ V ČESKÉ SKALICI
VE SPOLUPRÁCI S REŽISÉRKOU PAVLÍNOU MOSKALYKOVOU
ZVE NA UNIKÁTNÍ VÝSTAVU



Od 18. května 2021 do 30. září 2022

více na www.muzeumbn.cz

V muzeu Boženy Němcové v České Skalici se koná výstava s názvem Režisér Antonín Moskalyk známý a neznámý. Zahájení se účastnili členové spolku Senioři z Opočenska spolu se vzácnými hosty, dcerou režiséra Pavlínou Moskalykovou či herci Pavlem Trávníčkem, Tomášem Töpferem, Vladimírem Dlouhým a dalšími z řad starostů, kulturních pracovníků a přátel. Hosté vzpomínali na známého režiséra. Zazpomínali i na oblíbenou kolegyni, kterou režisér objevil a která hrála svou první roli právě v jim režírovaném filmu Babička. Jednalo se o nedávno zesnulo Libušku Šafránkovou. Účastníci akce při vzpomínání povstali a chvílkou ticha ji vzdali hold, a právě v tuto chvíli na-

jednou začaly znít zvony místního kostela. Bylo to neplánované a dojemné. Došlo i na historiky z natáčení Četnických humoresek a dalších filmů a doslova střídaly jedna druhou. Výstava bude otevřena do září roku 2022.



Již tradičně se ve čtvrtek 19. srpna uskuteční krajský Den seniorů v Hradci Králové na Pivovarském náměstí. Krajský úřad ve spolupráci s krajskou Radou seniorů připravují bohatý celodenní program a nebude chybět ani slavnostní vyhlášení jedenáctého ročníku Ceny sociálních služeb Královeshradského kraje.

Jana Fröhlichová, koordinátorka projektu za Královeshradský kraj

Liberecký kraj

Vratislavičtí senioři se opět vrátili ke svým společným aktivitám. Již uskutečnili několik společných výletů do zajímavých míst v okolí našeho města. Navštívili jsme Jindřichovice a Nové Město pod Smrkem, Frýdštejn s Malou Skálou, Smržovku a Tanvald, a také nejmenší jizerskohorskou přehradu Mlýnici na Albrechtickém potoce u Nové Vsi. Nechyběly zájezdy do Žlebů a Slatiňan, výlet do Lužických hor v okolí Rybníště a Dolního Podluží. Na dny 7. až 9. září se chystá zájezd na Severní Moravu do Beskyd. Přihlášky se sice již přijímaly, ale zůstalo několik volných míst, zájemci se tedy mohou domluvit s paní Vanišovou a na zájezd

se přihlásit. Každému jsou dveře otevřené. Také se připravuje zájezd k Řípu a jeho okolí náhradou za neuskutečněný v měsíci květnu, kdy to opatření nedovolila. O jeho konání budeme včas informovat. Jen doufáme, že se situace nezmění k horšímu a nepřijdou opět další omezení narušující naše plány.

Pavla Řečtáčková, koordinátorka projektu za Liberecký kraj

Moravskoslezský kraj

První Světový den prarodičů a seniorů se poprvé uskutečnil 25. července v katolické církvi. V poselství papež František oslovil dědečky a babičky, ale je určeno všem seniorům. Ukazuje na to, že povolání seniorů je chránit kořeny, předávat skutečné hodnoty mladým a starat se o mladé. „Prarodiče jsou mízou historie, která stoupá a dává sílu rostoucímu stromu“.

Město Andělská Hora spolu s farností organizovalo pouť ke sv. Anně na Annaberg v Jeseníkách. Světový den prarodičů je uskutečněn v době svátku sv. Anny a Jáchyma, kteří byli prarodiče biblického Ježíše Krista. Na pouti se sešlo mnoho babiček, dědečků, ale také mladých rodin a dětí. O kostelík ze 17. století, který byl velmi zchátralý, pečuje jeho správce - město. Na opravu získalo finance z evropských fondů. Starosta Miroslav Novotný se opravdu stará, a dokonce rozdával koláčky všem zúčastněným.

Poutě jsou významné a důležité cesty na poutní místa, která slouží nejen k prohloubení a osvěžení duchovních a fyzických sil člověka, ale i k sociálním kontaktům, a nakonec i k pobavení. „Chodím ráda celý život a na důchod jsem hledala náplň. Nejdřív jsem se rozcházela soukromě, až jsem usoudila, že to můžu zkusit s batohem na víc dní. Putování mi dává

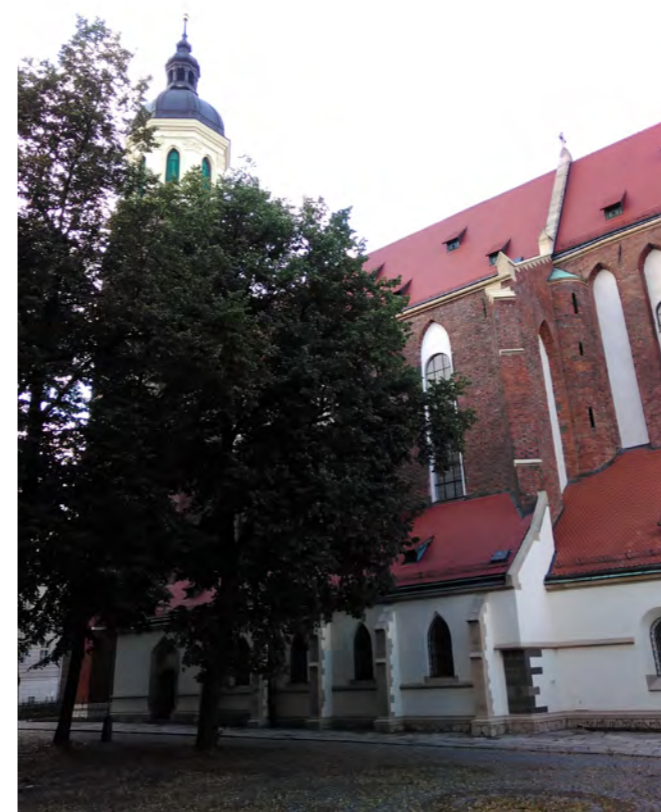
absolutní vypadnutí z těch běžných starostí. Nové kontakty. I když je člověk utahaný, tak přijde vnitřně odpočatý a nabitý, motivovaný. Posunuje mě to k většímu klidu, nadhledu a rovnováze," popisuje seniorka Marie Hnízdilová.

Pavla Kasášová, koordinátorka projektu za Moravskoslezský kraj



Přinášíme několik tipů na poutě v Moravskoslezském kraji:

- Svatojakubská cesta je vytrasována z Opavy do španělské Compostely, kraj protíná nová dálková pěší trasa, Cyrilometodějská cesta, která vede z polské Wisly přes Jablunkov na Velehrad.
- Nejvýznamnější poutní místa v kraji: Zlaté Hory, Frýdek, Uhlířský vrch u Bruntálu, Hrabyně, Cvilín u Krnova, Radhošť, aj. více na: <https://www.doo.cz/dieceze/poutni-mista/ostatni-poutni-mista-dieceze.html>
- K návštěvám také lákají opravené chrámy, jako je nově rekonstruovaná konkatedrála v Opavě, nový dřevěný kostel v Gutech u Třince, opravený kostel Nejsvětější Trojice ve Fulneku.
- Otevřené chrámy je projekt, na němž pátým rokem spolupracuje Biskupství olavsko-opavské s Krajským úřadem Moravskoslezského kraje. Jsou zpřístupněny do 31. října s průvodcem bezplatně. Kompletní nabídka je na <http://doo.cz/otevrenechramy>
- Další informace na: <https://www.pout.eu/>



Olomoucký kraj

Konečně se můžeme nadechnout na zdravém vzduchu a vidět se osobně. Nejinak je tomu u nás na Hané. 24. června se uskutečnily sportovní hry seniorů v Přerově (viz foto) a nejlepší týmy budou postupovat do krajského kola, které se bude konat 18. srpna v Olomouci (viz plakát). A na co se připravujeme? Na tradiční soutěž Babička roku 2021, která probíhá napříč celou republikou. Jde o soutěž pravé seniorské krásy 60+, která se v loňském roce dostala i na obrazovky České televize. Olomoucké krajské kolo se bude konat 15. září (viz plakát) a celostátní finále se připravuje na 19. listopadu, více na [webu Krajské rady seniorů Olomouckého kraje](#). Stále hledáme babičky 90+ do kategorie „Nejstarší babička“, zde nesoutěžíme, oceněny získají všechny přihlášené babičky.

Co jsme ještě zažili? Začátkem prázdnin se konala v Domašově Táborová škola pro seniory, kde tým Moudré sovičky učil desítky seniorů zacházet s chytrým telefonem, tabletem, ovládat chytré aplikace jako např. Záchranka. Díky Mileně Hesové se uskutečnila krásná mezigenerační akce z pera Krajské rady seniorů, a to na přehradě v Plumlově, kde jsme setkali 31. července v areálu kempu Žralok.

Václav Zatloukal, koordinátor projektu za Olomoucký kraj



Sportovní hry seniorů Přerov, které se uskutečnily 24.6.2021

Aktivita je podpořena z NDT
Obec přátelská rodině a seniorům 2021

Statutární město Přerov vás srdečně zve na akci

SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ 2021

ÚTERÝ 29. ČERVNA
9.30 registrace, 10.00 zahájení
HRŠTĚ ZÁKLADNÍ ŠKOLY ZA MLÝNEM PŘEROV

- sestavte pětičlenné smíšené týmy a utkejte se v nenáročných disciplínách: štafeta, stříbelba na branku, hod na cíl, běh s míčkem na tenisové raketě
- i jednotlivci jsou vítáni - do týmů vás rozřadíme na místě
- pro všechny účastníky bude připraveno občerstvení a medaile a vítězná družstva obdrží poháry
- vítězná týmy se nominují na Krajské hry seniorů v Olomouci

Přihlašování týmů do 24. června:
tel. 724 149 348
nebo osobně
Smetanova 7,
1. patro, dveře č. 104

Akce se koná za každého počasí.
Účastníci na místě doloží svou bezinfekčnost.
Účast na akci se bude řídit aktuálně platnými protiepidemičnými opatřeními.

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje pořádá VI. ROČNÍK

Babička roku 2021

OLOMOUCKÉHO KRAJE

středa 15.9. 2021

Olomoucký kraj
Propozice a přihlášky na stránkách www.krsol.cz

www.krsol.cz

Akce se koná pod záštitou hejmana Olomouckého kraje Ing. Josefa Šachátka

Plzeňský kraj

Vzhledem k tomu, že 25. července jsme oslavili první Mezinárodní den prarodičů a starých lidí, srpnový střípek z Plzeňského kraje by chtěl vzdát hold všem babičkám a dědečkům, protože pouto mezi nimi a jejich vnoučaty bývá jedno z nejsilnějších i vzhledem k tomu, že vztahy mezi rodiči a dětmi jsou někdy složité. V dnešní době jsou rodiče pracovně vytížení, a proto se děti ujímají právě babičky a dědečkové, kteří s nimi tráví spoustu času a zároveň jim dávají svou bezmeznou lásku a péči, a také jim předávají své cenné životní zkušenosti. Prarodiče bývají klidnější než rodiče, vyrovnanější, méně vystresovaní, což pokládá základ velmi silnému mezigeneračnímu poutu, které navíc dodává vnoučeti tolik potřebný pocit jistoty a bezpečí. Možná proto se Babička od Boženy Němcové řadí k našim nejnámějším literárním počinům vůbec, protože z něj přímo srší hodnoty, tradice, pohoda a hlavně láska. Každé malé dítě zbožňuje svou babičku. Paradoxně se však ke knize vrací až v momentě, kdy babičku ztratí. Kolik z nás si uvědomilo, že Babičku pochopilo až v tomto bolestném okamžiku a aspoň v duchu odprosilo češtináře za odpor k povinné četbě? Z tohoto krásného propojení mládí a stáří netěží ovšem jen omladina. Funguje to i opačně. To znamená, že péče o vnoučata staršího člověka aktivizuje a on pak vedle vnoučat mládne. Všimli jste si někdy, že na lavičkách kolem dětských hřišť posedávají osamělí senioři, protože jim přítomnost dětí dělá dobře a přináší jim radost do života? Ve střípcích se s vámi podělíme o fotografie Klubu aktivních seniorů s jejich vnoučaty a doufáme, že vás pozitivně nabijí.



Navíc na podporu pozitivního prarodičovství a aktivizaci mužského elementu připravujeme na podzim již druhý ročník soutěže Senza děda, kterou vymyslela předsedkyně výše zmíněného klubu Stáňa Adamcová.



Nakonec bychom vás chtěli pozvat na Chodské slavnosti 2021, které se konají od pátku 13. až do neděle 15. srpna. Je to největší a nejstarší národopisná slavnost v západočeském regionu a druhá nejstarší v Čechách. Chodské slavnosti se letos budou konat v omezeném rozsahu, přesto bude připraven bohatý kulturní program, sestavený především z vystoupení místních folklorních souborů. Vstup je zdarma s nutností dodržet aktuálně platná epidemiologická nařízení. Pokud byste nestihli letošní slavnosti navštívit, můžete si alespoň vyzkoušet náš recept na tradiční chodské koláče.

Irena Kadlčíková, koordinátorka projektu za Plzeňský kraj

Středočeský kraj

Sousedství snů. Jinými slovy, starší lidé se zapojují ve svých komunitách. Jedná se o nový projekt, který je podpořen z programu Erasmus+. Co je Sousedství snů? Hlavní myšlenkou projektu je vytvářet a vést sousedské skupiny, ve kterých se starší lidé mohou pravidelně scházet, navzájem se podporovat, objevovat a rozvíjet svůj talent, plnit si sny, vyrovnávat se s výzvami každého dne, hledat způsob, jak se aktivně zapojit ve své komunitě. Záměrem projektu je iniciovat sdílené a společné aktivity v rámci sousedských skupin. Důležité přitom je, aby si sousedské skupiny samy ujasnily důvod, proč se scházet, připravovaly si vlastní aktivity a samy si nastavily i formy vzájemné podpory.

Proč Sousedství snů? V současnosti, vzhledem k demografickým změnám a politice podpory stárnutí, roste počet starších lidí, kteří žijí sami. Proto se iniciátoři projektu chtěli zaměřit na budování sousedství, jež by starším lidem stárnutí zpříjemnila. Vedle vyhovujícího prostředí, které napomáhá pohodovému životu starších lidí, je mimořádně důležitá i možnost setkávání se s vrstevníky v sousedství. Faktem je, že lidé s větším sociálním kontaktem jsou šťastnější, zdravější mentálně i fyzicky a žijí déle. Cílovou skupinou jsou primárně starší lidé, kteří mají zájem se setkávat s jinými lidmi ve svém sousedství, kteří si chtějí vytvářet vlastní sociální síť, jež jim bude oporou, kteří chtějí kreativní způsobem vyjádřit své vize a nápady. Projekt cílí i na občanské iniciativy a seniorské organizace, které hledají inovativní způsoby práce. Ve Středočeském kraji a Praze tento projekt momentálně uvádí v život organizace Letokruh, z.ú.

Zdroj: Letokruh.eu [online]. [cit. 2021-07-18]. Dostupné z: Projekt Erasmus+ – Letokruh.eu

Martina Doupovcová, koordinátorka projektu za Středočeský kraj

Ústecký kraj

Prázdniny jsou v plném proudu a léto nás láká k nejrůznějším procházkám a výletům. V Ústeckém kraji je při nich přitom již řadu let možno využít nejrůznějších slev poskytovaných kartou Senior pas. Tato kartička slouží nejen pro pořízení nejrůznějšího zboží, ale také na nákup celé řady služeb spojených s cestováním a volnočasovými aktivitami (sportovní vyžití, lázeňské procedury a pobyty, návštěvy wellness, ubytování, cestování, vstupné do muzeí a galerií atd.).

Do projektu Senior pas bylo do června 2021 v Ústeckém kraji zapojeno celkem 146 poskytovatelů slev a 21 931 seniorů. Bližší informace lze nalézt na stránkách **Slevy a výhody I Senior pasy**.

A jestli se vám nechce cestovat a poznávat nové věci, tak třeba napište dopis nebo nakreslete obrázek neznámé babičky nebo dědečkovy, vyfoťte ho nebo oskenujte a pošlete na e-mail: kleinova@svkul.cz. Uvidíte kolik radosti tím přinesete... Blíže na **Dopis babičce a dědečkovi I Severočeská vědecká knihovna v Ústí nad Labem (svkul.cz)**.

Lenka Tomanová, koordinátorka projektu za Ústecký kraj

Zlínský kraj

Klientům domova se zvláštním režimem a klientům hospice CITADELA ve Valašském Meziříčí předvedla desítka členů kynologického klubu SKS TART Valmez ukázkou cvičení psů v základní poslušnosti a socializaci. Půlhodinové programy doplnila ukázkou cvičení služební kynologie.

Tímto setkáním se podařilo propojit „svět uvnitř se světem venku“. Klienti služeb Diakonie zažili nevšední odpoledne v blízkosti nejlepších

přátel člověka. Jejich dny naplnily nové zážitky, nové podněty. Také členové Tartu si odnášeli své: „Viděli jsme svět našich babiček, dědečků, a nemocných lidí, co prošli v životě různými úskalí a bolestí. Viděli jsme úsměv, radost, přirozenou pokoru a skromnost, ale i bolest, kterou střídal úsměv. Prostě vše, co nás naplňovalo a donutilo i přemýšlet.“

Tato oboustranná spolupráce obdarovala obě strany. Proto budou dále v podobných setkáních pokračovat.

Na Kroměřížsku bude lézat Moudrá Sovička. Po celý týden 13. až 19. září budou mít senioři z Kroměříže, Hulína a dalších míst tohoto regionu možnost zdarma se seznámit, případně prohloubit své dovednosti v používání tabletů a chytrých telefonů. Shodli se na tom účastníci červnového kulatého stolu projektu Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň, který se konal v Kroměříži. Zástupci knihoven a klubů seniorů se domluvili na spolupráci s organizací Moudrá Sovička z.s. Lektorka Hana Tomková představila vhodné varianty seminářů a zkušenosti z výuky. Jak už to bývá, osobní setkání přispělo k užitečnému propojení organizací. Místní aktéři v druhé polovině srpna osloví zájemce z řad seniorů na skupinové semináře i individuální konzultace, připraví společně harmonogram a poskytnou lektorům Moudré Sovičky vhodné zázemí pro konání kurzů. Ve Zlínském kraji Moudrá Sovička nebude působit poprvé. Opakovaně navštěvuje Senior Point ve Zlíně, Vsetíně, Březolupě a další místa. Už nyní se na ni v Kroměříži moc těšíme.

Eliška Pífková, koordinátorka projektu za Ústecký kraj



 POZVÁNKY NA AKCE



Staňte se **pěstouny** a **pomozte** ohroženým **dětem** žít plnohodnotný život. Rádi Vás budeme **doprovázet** na této **cestě**.



www.pestouni.cz



Věděli jste, že **osm lidí z deseti** chce dál žít doma?

Strach o Vaše blízké? Pomůžeme Vám!

ŽIVOT 99 Jihlava

TÍŠŇOVÁ PÉČE
Registovaná sociální služba

- Pro **seniory** a osoby se zdravotním postižením
- Při ohrožení zdraví a života (např. **UPADNUTÍ**)
- Stačí **stisknout** tišňové **tlačítko**
- Zprostředkujeme **pomoc**
- 24 hodin denně / 7 dní v týdnu
- V kraji **Vysočina** a vybraných krajích
- 350 Kč** měsíčně

zivot99-jihlava.cz Žižkova 98, Jihlava
tisnovapece@zivot99-jihlava.cz 567 211 695



FARNÍ CHARITA LITOMĚŘICE
PEČOVATELSKÁ SLUŽBA
Švermova 2099/16
Litoměřice

Bc. Alena Mohauptová
Vedoucí PS
731 402 424

Probereme s Vámi životní situaci, ve které se nacházíte, a poskytneme komplexní a individuální přístup k jejímu řešení.

Nabízíme konzultace ohledně hygieny opečovávaného a jeho spánku či odpočinku s praktickými ukázkami.

Pomůžeme zajistit bezpečnost vašeho blízkého (riziko vzniku dekubitů a pádu či otevřené rány) a zvládnání zátěže jak Vaší, tak opečovávaného, neboť zajišťujeme vypůjčení pomůček pro snadnější manipulaci a kompenzačních pomůček.

Poradíme také s úpravami ve vašem domě nebo bytě.

Poskytneme poradenství ohledně podání žádosti o příspěvek na péči, o příspěvek na mobilitu, příspěvků na zvláštní pomůcky apod.

INTEGROVANÉ VÝCVIKOVÉ CENTRUM PRO NEFORMÁLNÍ PEČUJÍCÍ

Jak podpořit pečující při péči o své blízké? Jak zlepšit kvalitu života pečující osoby? Jak vytvořit vhodné prostředí, aby bylo jednodušší pečovat v domácnosti osoby, která péči potřebuje? Na jaké prostředky od státu má pečující nárok? To vše jsou otázky, výzvy a problémy, které Pečovatelská služba Farní charity Litoměřice bezprostředně zodpoví.

IVC se zaměřuje na neformální pečující osoby, kterým pomůže ulehčit pečovatelský závazek, zlepšit kvalitu jejich života a vytvořit bezpečné prostředí, ve kterém je jednodušší pečovat.

V dnešní době neexistuje ucelený komplexní přístup podpory neformálních pečujících, a proto jsme přišli s nápadem otevřít Integrované výcvikové centrum, ve kterém podáme informace, předáme užitečné kontakty a hlavně praktické rady každému, kdo bude pomoc potřebovat.

Dbáme na srozumitelnost poskytovaných informací a zpětnou vazbu, která pomůže zesílovat důvěru a zvyšovat podporu procesu péče.

V návaznosti na poradenství pro neformální pečující nabízíme další část mozaiky, již je praktický nácvik úkonů, představení a zapůjčení pomůček, které ulehčí práci při manipulaci s pečovanou osobou.



ŽIVOT 99 Jihlava

TÍŠŇOVÁ PÉČE
nepřetržitá sociální služba pro pocit bezpečí a jistoty

Klient má tišňové tlačítko. Při pádu nebo ohrožení zdraví a života stiskne tišňové tlačítko. Díky tomu je klient v bezpečí svého domova. Instalace zařízení v domácnosti. který zprostředkuje adekvátní pomoc, 24/7. Spojí se s kvalifikovaným operátorem.

Kontaktujte nás

Žižkova 98, Jihlava 567 211 695
tisnovapece@zivot99-jihlava.cz www.zivot99-jihlava.cz



www.vysocinadetem.eu

Všude dobře na Vysočině nejlíp
Vezměte vnučata na výlet

Vysocina



Tradiční chodské koláče

Ingredience - 7 porcí

TĚSTO

- 0.5 lžičky soli
- 1 vejce
- 125 g másla
- 50 ml rumu
- 1 žloutek
- 250 ml mléka
- půlka citronu
- 110 g cukru krupice
- 35 g kvasnic
- 1 balíček vanilkového cukru
- 750 g polohrubé mouky

NÁPLŇ 1

- 1 vejce
- 100 g cukru krupice
- 250 g máku
- 100 ml horké vody

NÁPLŇ 2

- 125 g másla
- 2 lžíce rumu
- 2 bílky
- 70 g cukru krupice
- vanilkový cukr
- citronová kůra
- 125 ml smetany ke šlehání
- 750 g tučný tvaroh

NÁPLŇ 3

- rum
- citronová šťáva
- 400 g švestková povidla

Postup přípravy

Málokterá regionální specialita ze západu Čech je tak vyhlášená jako tyto ploché koláče plněné tvarohem, mákem a povidly. Regionálně se liší merhováním čili zdobením. Někde se různé náplně vrství do proužků, jinde se na tvarohový podklad nanášejí povidlové a makové ornamenty.

Kvasnice necháme vzejít s trochou vlažného mléka a cukru. Polohrubou mouku smícháme s cukrem, solí a vanilkovým cukrem. Přidáme žloutek a jedno celé vejce, kvásek, zbylé mléko, změkklé maslo, rum a nastrouhanou citronovou kůru. Těsto důkladně vypracujeme. Přikryjeme utěrkou a necháme na teplém místě kynout v míse tence vytřené olejem. Zhruba po hodině těsto znovu propracujeme a necháme kynout ještě asi dvacet minut.

Zatím připravíme náplně. Do tvarohu přimícháme cukr, smetanu, trochu rumu, maslo a citronovou kůru a pak utřeme. Nakonec vyšleháme sníh a opatrně jej do tvarohové směsi vmícháme. Mák umeleme, promícháme s cukrem a spaříme směs horkou vodou nebo uvaříme v mléce. Pak vmícháme jedno celé vejce. Povidla lehce ochutíme citronovou šťávou a rumem.

Těsto rozdělíme na sedm dílů. Válečkem zploštíme na placku o průměru asi 25 cm, přeneseme na plech a vytvarujeme okraje. Necháme ještě čtvrt hodiny kynout, potom pomažeme okraje zbylým rozšlehaným vejcem.

Na těsto navrstvíme tvaroh tak, aby je zakryl, potom zdobíme povidly a mákem.

Koláče dáme do trouby vyhřáté na 180 °C a pečeme asi půl hodiny, dokud okraje nezrůžoví.

Zdroj:

Tradiční chodské koláče [online]. [cit. 2021-7-28]. Dostupné z: <https://www.vareni.cz/recepty/tradicni-chodske-kolace/>



ÚDAJE SLOUŽÍ K INFORMACI V SITUACI TÍSNĚ A OHROŽENÍ ZDRAVÍ NEBO ŽIVOTA

#seniořivkrajích

!!! V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI !!!

VYPLŇTE TISKACÍM PÍSMEM

JMÉNO, PŘÍJMENÍ (titul)

JINÉ DŮLEŽITÉ (alergie, diabetes, epilepsie, poruchy chování a paměti...)

DATUM NAROZENÍ

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA

DATUM VYPLNĚNÍ

Table with 5 columns: CHRONICKÉ NEMOCI, OD KDY, LÉKY, DÁVKA, DÁVKOVÁNÍ

KONTAKT A ÚDAJE O BLÍZKÉ OSOBĚ (např. Jan Novák | syn) MOBIL

KONTAKT, RAZÍTKO PRAKT. LÉKAŘE

Souhlasím s využitím těchto údajů pro potřeby IZS v případě mého ošetření. PODPIS

Table with 3 columns: Datum, Vakcína, Přeočkování



ÚDAJE SLOUŽÍ K INFORMACI V SITUACI TÍSNĚ A OHROŽENÍ ZDRAVÍ NEBO ŽIVOTA

DALŠÍ POZNÁMKY: Informace o službách v obci / ORP

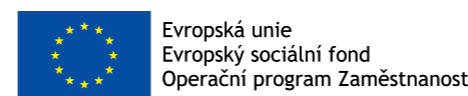
Blank lines for additional notes



ÚDAJE SLOUŽÍ K INFORMACI V SITUACI TÍSNĚ A OHROŽENÍ ZDRAVÍ NEBO ŽIVOTA

Projekt: Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň CZ.03.2.63/0.0./0.0./15_017/0006207

https://seniořivkrajich.mpsv.cz | www.facebook.com/seniořivkrajich



ÚDAJE SLOUŽÍ K INFORMACI V SITUACI TÍSNĚ A OHROŽENÍ ZDRAVÍ NEBO ŽIVOTA

- 155 ZÁCHRANNÁ SLUŽBA
158 POLICIE ČR
150 HASIČI
156 MĚSTSKÁ POLICIE
112 INTEGR. ZÁCHRANNÝ SYSTÉM



OMEZENÍ (zakřížkujte) with icons for walking stick, hearing aid, wheelchair



#seniořivkrajích

Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň
reg. č. (CZ.03.2.63/0.0 /0.0 /15_017/0006207).

Tento projekt je financován z Operačního programu
Zaměstnanost a ze státního rozpočtu ČR.

PROJEKT IMPLEMENTACE POLITIKY STÁRNUTÍ NA KRAJSKOU ÚROVEŇ, MINISTERSTVA
PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ.

Projekt na podporu a rozšíření politiky přípravy na stárnutí napříč ČR, 2017–2020

Cílem projektu je začlenit agendu přípravy na stárnutí do stávajících strategických
a rozvojových dokumentů krajů a zároveň napomáhat plnění

Projekt: Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň
CZ.03.2.63/0.0./0.0./15_017/0006207



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ



#seniořivkrajích