



**JAK SE DAŘILO SENIORŮM V KRAJÍCH,
CO BUDE DÁL?**



Žít spolu - je to výzva?!

Když se potkávají generace, dějí se zázraky!



Milí čtenáři,

začátek roku se trochu nese v podobném duchu jako předvánoční čas. Přináší bilancování roku minulého a předsevzetí do roku nového. Projekt Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň pro vás i na letošní „dvojkový“ rok připravil mnoho zajímavých aktivit, na které se společně můžeme těšit. Ale nejprve se pojdme společně poohlédnout zatím, co vše se nám v tom loňském roce povedlo.

Po celé republice se rozšířila jako lavina naše výzva Jerusalema Dance Challenge, při které tančili senioři, děti, studenti, zdravotníci i pečovatelé. Mnohdy i pěkně společně. Krásná videa můžete zhlédnout na našem **YouTube kanále Senioři v krajích**.

Epidemiologická situace nás opět všechny natlačila do online prostoru a my jsme pro vás uspořádali řadu online kulatých stolů na rozmanitá témata (Plánování seniorské politiky na úrovni obcí, Seniorská obálka, Podpora neformálních pečujících, Nutriční péče a aktivizace klienta, Sám doma a spokojen, Na stáří uvězněn či Duchovní potřeby seniorů). V lednu 2022 se můžete těšit na další velké téma Age management – výzva pro elegantní řešení stárnoucí populace. Zaměstnávání lidí starších 55 let je jedním ze stěžejních témat, kterým se budeme věnovat i v letošním roce, abychom přispěli k větší osvětě nejen v laické, ale i odborné veřejnosti. Zkraje února se pak můžete přihlásit na online kulatý stůl k tématu Důchodová reforma pro ČR, kde budeme diskutovat aktuální dění k důchodové reformě na Ministerstvu práce a sociálních věcí ČR, ale také praktické fungování důchodového systému či vize důchodové reformy z pohledu zaměstnanců v kontextu evropských zkušeností.

Do roku 2022 všichni hledíme především s nadějí na zlepšení epidemiologické situace a těšíme se na mnohá osobní setkání a prezenční akce, další mezigenerační konference, kulaté stoly či semináře, na které vám budeme přinášet pozvánky, jako tomu bylo v loňském roce například s konferencí (K)rok rodiny v Jihočeském kraji či Mezigenerační konferenci „Žít spolu – je to výzva?!“ v Hradci Králové. Budeme moc rádi, když se zapojíte i vy a budete nám posílat informace o dění ve vašem regionu.

Tímto zpravodajem otevíráme náš další společný rok, snad nám rok číslo 2022 přinese všem jen to nejlepší, ale především zdraví!

Příjemné počtení přeje tým projektu Senioři v krajích



ROZHOVOR S OSOBNOSTÍ

Seniorská učitelka Stáňa Adamcová beruškou. Aneb Jak se dělala výzva Jerusalema Dance Challenge se seniory a dětmi

Na našem YouTube kanálu **Senioři v krajích** po kliknutí playlistu objevíte sekci Jerusalema Dance Challenge – děti seniorům, senioři dětem, kterou jsme vypustili do světa 3. června loňského roku prostřednictvím prvního vzorového videa. Jeho hlavními aktéry jsou třída Berušky z 60. MŠ Plzeň, Stáňa Adamcová z Klubu aktivních seniorů a krajská koordinátorka projektu plzeňského kraje. Když jsme v tomto čísle u toho bilancování, tak vězte, že celkem deset videí v této sekci se k tomuto datu pyšní celkem **4 397 zhlédnutí**.



Pro nezasvěcené zde připomeneme, co vlastně tato výzva znamená a proč jsme ji natočili. Jerusalema Dance Challenge je celosvětová taneční výzva, která přišla z Jihoafrické republiky a stala se hitem v době pandemie a symbolem boje proti koronaviru. Píseň je chytlavá a tanec je výborným prostředkem, jak rozpohybovat tělo a potěšit duši. Takže nápad byl, ale jak ho zrealizovat?

V březnu 2020, těsně před prvním lockdownem, se konalo v plzeňském TOTEMU slavnostní vyhlášení plavecké štafety Přeplavme svůj La Manche, kterou vyhlásil projekt SenSen. S touto iniciativou přišla Stáňa Adamcová z Klubu aktivních seniorů a díky naší projektové platformě se z toho v Plzni stala akce masová. Covidu navzdory jsme se nevzdali a v roce 2021 jsme přijali výzvu La Manche na suchu, kdy byla kvůli zavřeným bazénům plavecká štafeta nahrazena štafetou chodeckou. A jelikož jsme předtím oslovili školky s výzvou Děti malují seniorům a školky byly nažhavené a chtěly po nás další mezigenerační aktivity, navrhli jsme jim, že nám můžou pomoci našlapat pár kilometrů, abychom se ve štafetě lépe umístili. A v té době se zrodila myšlenka udělat celorepublikovou pohybovou výzvu. Na sociálních sítích tehdy kolovala mezinárodní taneční výzva Jerusalema. Tanec povznáší tělo i ducha, tak bylo rozhodnuto. Od nápadu k realizaci vede ale dlouhá cesta. Zkušenost s mezigeneračním propojováním tu byla, chuť něco dělat také, a navíc máme v Plzni skvělou cvičitelku a tanečnici, bývalou učitelku v mateřské školce Stáňu Adamcovou. A zde vám s ní přinášíme rozhovor. Se Stáňou Adamcovou se známe léta, tak si v rozhovoru budeme tykat.



Stáňo, loni jsme tě požádali, abys pro nás nacvičila mezinárodní taneční výzvu Jerusalema Challenge a ty ses do toho pustila opravdu s vervou a nacvičila ji hned třikrát. Můžeš nám říct, která z těch choreografií pro tebe byla nejtěžší, nebo naopak nejradostnější a jak vůbec celá ta příprava vypadala?

Začala jsem tím, že jsem si musela spočítat takty, abych věděla, jak budu počítat doby, a udělat z toho shrnutí, kolik těch taktů rozdělím na konkrétní pohyby, a pak jsem se dívala na instruktážní video a sama si

to zapisovala a udělala si takovou tabulku. Na práci s dětmi jsem se, jako bývala učitelka, strašně těšila. To bylo nejroztomilejší, a i v tom prostředí školky mi bylo dobře. Tady jsem se ale musela přizpůsobit dětem. Ve smyslu, co si můžou zapamatovat, protože konkrétně tato skladba je pro ně náročná. Já jsem byla při nacvičování zvědavá k dětem a paní učitelky vzadu kontrolovaly, aby děti dělaly to, co já jim ukazuju. Tak jsme zkoušely nejdřív bez hudby, pak jsme zrychlovaly, potom s hudbou. A co se nedařilo, jsme odbouraly, ale musely jsme se do těch taktů

té hudby zase přesně posadit. Z toho vznikla taková lehčí verze, která se dětem líbila, protože to dokázaly. Je to pro mě hezká vzpomínka, když jsme natáčely venku v zahradě, tak to byl jeden, myslím, z prvních slunečných dnů. Děti se oblékly jako berušky, vyšly jsme do zahrady.

Ty jsi taky byla beruška?

Ano, já jsem taky byla beruška. (smích) A děti hledaly možná broučky a berušky v trávě. Ta soustředěnost nebyla taková jako třeba v místnosti, ale zase to tím bylo takový

bezprostřednější a moc se mi to líbilo a bylo mi mezi těmi dětmi hodně dobře.

Ono to vypadá, že to šlo snadno a lehce, ale já musím potvrdit, že jsme v té školce strávily dva nebo dokonce tři měsíce, než se natočilo jedno minutové video. Takže nebyla to tak lehká práce, jak se zdá.

No, protože děti mají kratší soustředěnost, takže jsme to nemohly třeba hodinu pilovat. Zkoušely jsme třeba 20 minut nebo je dělit po skupinkách. Pak se to natočilo. Nějak to dopadlo. (smích) A pak protože pracuji se seniory, mám skupinu cvičenek seniorek, se kterou jsme chtěly pomoci i těm, co nemůžou tančit ve stoje, tak jsme video natáčely na židlích. Vzaly jsme si jehlice na pletení, a to jsme nijak moc nezkoušely, to jsem jim napovídala a dělaly to podle mě, protože tam nebyly žádné složité otáčky. Jednou jsme to zkusily, a pak jsme to natočily. Myslím si, že by to mohlo pomoci, kdyby se

to podle toho naučily například vozíčkáři nebo senioři někde v domovech důchodců. Bylo by jim při tom veselo a měli by pocit sounáležitosti k těm ostatním věkovým skupinám.

Já jsem tě požádala o tyto dvě verze – se školkou a na židlích, ale ty ses z vlastní iniciativy vrhla i na verzi třetí. Můžeš k tomu něco říct?

Já mám ještě skupinu cvičenek v produktivním věku, kterou vedu pod plzeňským Radovánkem. V té době jsme necvičily uvnitř kvůli covidu, ale přesunuly jsme se do parku do Lochotínského pavilonku. A zde jsme tu skladbu už natočily tak, jak má být. Bylo nás ale málo, protože jsem musela posunout čas, na který byly zvyklé, některá taky byla nemocná, takže se to komplikovalo, ale přesto se nám to podařilo natočit. Oblékly jsme se do plzeňských barev – červená, zelená, žlutá a bílá – a na závěr jsme k tomu přidaly z plzeňského znaku velblouda. A to možná bylo větší úsilí se-

hnat v Plzni plyšového velblouda než nacvičit celou skladbu. Ale měly jsme z toho radost.

Každá ta práce byla asi úplně jiná, že?

To byla. S dětmi to bylo nejtěžší, ale zase nejroztomilejší. To je asi nejtrvalejší zážitek.

Tady musím podotknout, že školka, se kterou jsme natáčeli, další aktivity vítá. A tebe jsem se chtěla zeptat, kde vlastně bereš energii a nápady tady na to všechno, protože máš těch aktivit opravdu hodně.

Můj tatínek říkal, že jsem byla vystřelená z praku. (smích) Já ubírám, ubírám, ale místo toho mi zase vždycky někde něco přibude. Ubrala jsem divadelní kroužek s dětmi, ale místo toho jsem se nabalila na seniory, takže teď zase dělám spoustu věcí pro ně.

A my ti za to moc děkujeme a přejeme hodně zdraví a elánu do dalších let!

Irena Kadlčíková, krajská koordinátorka projektu pro Plzeňský kraj



í potřeby seniorů a důstojný závěr života

M:

line kulatý stůl

ace k programu

y ve stáří

Mgr. Suchomelová Věra, Th.D.

na katedře pedagogiky Teologické fakulty
ity v Českých Budějovicích, výuka před-
x problematice stáří a sociální pedagogice.
Senioři a spiritualita – duchovní potřeby
voté, dlouhodobě se věnuje tématu spíri-
ve stáří

ENTACE:

duchovní potřeby, jejich specifika ve stáří,
praxe u nás i v zahraničí

a perspektivy duchovní a pastorační
ii ČCE

Obsah prezentace:

- význam a role duchovní a pastorační péče v Diakonii
- aktuální a současné zkušenosti, představy a vize, kam a p
by to rádi s duchovní a pastorační péčí v Diakonii dotáhli

10:30 – 11:15

Horizontální spiritualita a podpora vícegener
diny jako cíl pro roli mobilní specializované
péče na zdravotně-sociálním pomezí

PŘEDNÁŠEJÍCÍ: prim. MUDr. Ladislav V
primář Domácího hospice sv. Zdislavy
rant projektu Paliatr Kraje Vysočina,
týmu paliativní péče Fakultní nemo
a nemocnice Třebíč, specializace
cina

Obsah prezentace:

- rodina: partner a záz
ni nevyčísitelná
- horizontál-
ně, z-

Senioři v krajích loni zorganizovali 100 kulatých stolů. Navštívily je tisíce lidí

Loňský rok se stále nesl v boji s pandemií onemocnění covid-19. Tato doba více než kdy jindy ukazuje, jak

je důležité věnovat se seniorské politice v celé šíři. Kulaté stoly realizované projektem tak odkrývaly mnoho oblastí, kte-

rými seniorská politika prostupuje. Pořádaly se prezenčně, když

situace dovolila, nebo on-line formou.

Online forma krajských a centrálních kulatých stolů však ukázala jednu z největších výhod - mohli se jich účastnit zájemci ze všech koutů naší republiky, dokonce i ze Slovenska. Často si právě tuto zkušenost účastníci ve zpětné vazbě pochvalovali. Kulaté stoly nejsou jen o setkávání odborníků a laiků, kteří si přijdou vyslechnout přednášky, jde hlavně o osvětovou činnost, možné propojení spolupráce napříč institucemi, obcemi i neziskovým sektorem. Jednotlivé prezentace, přednášky, ale i následná diskuse, která se po každém vstupu otevřela, byla ze zpětné vazby často podnětná pro mnoho účastníků, ať už v jejich práci nebo coby nová zkušenost. Centrálních a regionálních kulatých stolů se loni zúčastnilo 3400 zájemců.

Nastavená témata kulatých stolů v projektu vychází jednak z poznatků Světové zprávy o stárnutí a zdraví WHO, ale také odráží problémy současnosti tak, jak je mapují ve svých regionech krajsští koordinátoři. V první řadě by měl být kladen důraz na zachování zdraví ve stáří co nejdéle, soběstačnosti a samostatnosti. Nejedná se však jen o problematiku výživy či podporu seniorů se zdravotním handicapem, tedy téma, které proběhlo téměř ve všech krajích, ale například o problematiku závislosti seniorů na lécích, dané prevenci a možnostech řešení, které reflektovala krajská koordinátorka Seniorů v krajích v Pardubickém kraji. Projekt pak přispěl k tématu zdraví i informovanosti na kulatých stolech novinkou, novou grafickou podobou seniorské obálky, přidanou „cestovní“ zmenšenou verzi seniorské obálky tzv. mini, která nově obsahuje i údaje o očkování.

Témata budoucnosti

V druhé řadě je třeba se dle WHO zaměřit „směrem k věku přátelskému světu“ s „kroky do budoucna“. Zde byla začleněna témata, na kterých je třeba dále pracovat jako například osamělost seniorů, nouzový plán péče, podpora neformálních pečujících. Nezapomnělo se ale ani na další okruhy, jako jsou duchovní potřeby seniorů a důstojný závěr života, na seniory a stárnutí ve věznicích a jejich životu po propuštění z výkonu trestu odnětí svobody nebo potřebnou digitální gramotnost seniorů.

Mezi množstvím těchto aktivit zaujal také krajský kulatý stůl na téma mezinárodní spolupráce seniorů v době pandemie s účastí zástupců slovenských seniorů, zorganizovaný projektovým koordinátorem v Olomouckém kraji, a za povšimnutí stál také kulatý stůl na téma prarodičovství ve 21. století, který přinesl kromě současného hlediska i pohled na roli seniorů, prarodičů a zároveň pěstounů, pořádaný krajskou projektovou koordinátorkou v Jihomoravském kraji. V Kraji Vysočina zase reagovali na aktuální chování dodavatelů energií a informacích o sociální dávkách mírnící dopady jejich zdražení.

V rámci kulatých stolů byly představeny i některé analýzy a studie, které vznikly v rámci projektu. Stejně tak byl představen i metodický návod pro tvorbu strategií přípravy stárnutí v obcích, který vznikl ve spolupráci s Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně. Představen byl Manuál přípravy na stáří, jenž byl vytvořen Centrem pro sociální a ekonomické strategie UK ve spolupráci s MPSV ČR v rámci projektu ÉTA TA ČR TL01000491. A nesmíme opomenout ani shrnující projektovou brožuru Sborník dobré praxe.

Působení všech 14 krajských koordinátorů v regionech (včetně hl. m. Prahy), s podporou čtyřčlenného realizačního týmu v Praze tak podtrhl význam potřebné seniorské politiky na celostátní úrovni implementované do krajských politik.

Jiřina Rábíková Džamková, národní koordinátorka projektu Senioři v krajích

Zdroje a další související odkazy:

WHO: Světová zpráva o stárnutí a zdraví - Česká společnost pro gerontologii, z. s. (prostari.cz)

Statistická ročenka 2021 rekapituluje covidový rok 2020 - Revue pro sociální politiku a výzkum (socialnipolitika.eu)

https://www.who.int/ageing/WHO_age_friendly_cities_cz.pdf

„Ze života hmyzu“ aneb Jak jsme začali zúročovat plody kolektivní práce

Začátek loňského roku byl pro všechny náročnou vědní disciplínou. Nicméně jsme se nevzdali a začali bojovat jako lvi.

Rok 2021 jsme odstartovali centrálním kulatým stolem na téma Studie a analýzy. V rámci tohoto kulatého stolu jsme prezentovali závěrečné výsledky následujících analýz a studií: Podklady pro návrh systémového opatření v oblasti zdravého stárnutí, Zmapování segmentu služeb pro domácnosti seniorů, Realizace Kvantitativního výzkumu – životní postoje a preference seniorů a Evaluace projektu Implementace politiky stárnutí na krajích.



V prvním pololetí roku 2021 jsme zmobilizovali všechny síly a pustili se do práce v rámci plánování a realizace odborných zasedání tzv. krajských platforem, na kterých byly odprezentovány závěrečné výsledky vícezdrojové analýzy týkající se tématu Zdravého stárnutí. Závěrečné výsledky představili naši externí spolupracovníci z Institutu evaluací a sociálních analýz. Analýza s názvem „Podklady pro návrh systémového opatření v oblasti zdravého stárnutí“ byla zaměřena na mapování podpory prevence v oblasti zdravého životního stylu a zdravého stárnutí, což odstartovalo další vlnu pro realizaci centrálního kulatého stolu. Tímto počinem se nám podařilo docílit provázání mezi jednotlivými aktivitami projektu a představit nová témata v seniorské oblasti právě na zasedání platform v jednotlivých krajích.

V prvních pěti měsících roku 2021 jsme úpěnlivě spolupracovali s externími spolupracovníky ze společnosti SocioFactor s.r.o., abychom dostáli závazku odevzdání poslední analýzy v tomto roce - tou je „Zpracování podkladů pro návrh systémového řešení věkové diskriminace a násilí na seni-
orech“. Do cílové rovinky jsme se dostali bez ztráty bodů, a tak jsme se v červnu mohli zaměřit na

plánování dalšího půl roku 2021, věnující se tématům Věkové diskriminace a násilí na seni-
orech společně s tématem age managementu, které se budeme snažit i nadále rozpracovávat a spolu-
pracovat na jeho jednotlivých tématech s členy odborných platforem.

Podzimní práce na naší zahrádce byly prováděny od září do konce roku 2021 s velkým úspě-
chem. Letos už se těšte na centrální kulatý stůl na téma Age management, na nějž už se můžete
hlásit. Pozvánku najdete na konci zpravodaje.

Bohumila Anna Eisenhammer, garantka analýz a studií projektu Senioři v krajích

Žít spolu - je to výzva?!

Trefnou otázkou doplnili organizáto-
ři titulek první Mezigenerační konfe-
rence Královéhradeckého kraje, kte-
rá se ještě uskutečnila prezenčně na
krajském úřadu v Hradci Králové v říjnu
loňského roku. Unikátní tato konference
pro kraj byla nejen tím, že byla první, ale i tím,
že byla plánována a kvůli pandemii přesouvána na
jiné termíny téměř dva roky.

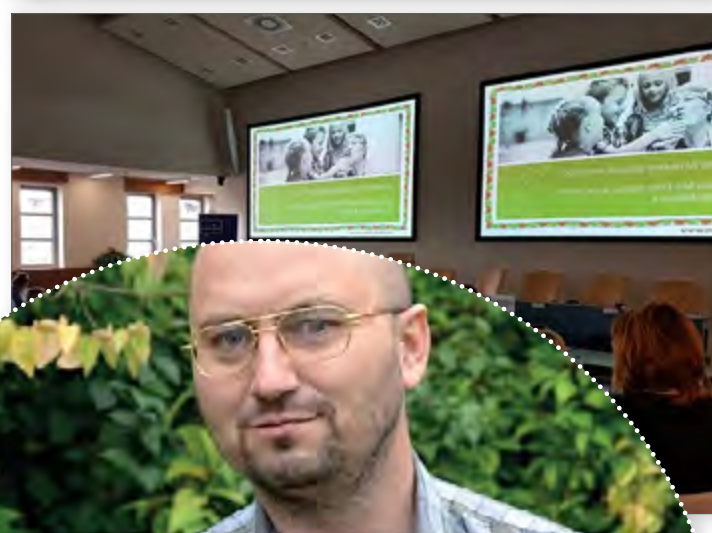
Nakonec se účastníci sešli v hojném počtu a mohli si plně užít program ve třech tematických blo-
cích připravených ve spolupráci s partnerskými organizacemi. Tyto organizace se zároveň měly
možnost prezentovat v předsálí u informačních stolků. Zastoupeni byly všechny: Síť pro rodinu,
z.s., projekty MPSV ČR Senioři v krajích a Krajská rodinná politika, Knihovna města Hradec Krá-
lové, Mezi námi, o.p.s., Pečuj doma a Diakonie ČCE.

Ambicí pořadatelů bylo přinést širší spektrum pohledu na mezigenerační vztahy a jejich možnosti
budování v různých variantách – děti se seniory, partnerské vztahy v rodině, rodiče a děti. Proto
se přednášky rozkládaly do tří bloků.



První blok konference byl zaměřen na téma Jak podporovat mezigenerační vztahy. Zde byly diskutovány různé projekty podporující vztahy mezi dětmi a jejich prarodiči, například prostřednictvím knihoven „S knížkou do života“ či mezi dětmi a seniory v sociálních službách. Velkou příležitostí pro obce a kraje je v tomto projektu Přečti a Povídej organizace Mezi námi. Ve třetím bloku jsme se například zaměřili s projektem Pečuj doma na sendvičovou generaci pečujících rodičů nejen o své děti, ale zároveň o své stárnoucí rodiče. Celý program druhého bloku byl postaven na přednášce populárního psychologa Jeronýma Klimeše. Ten se zaměřil především na diskuzi vztahů v rodině napříč generacemi, od vztahů mezi partnery, po vztahy mezi rodiči a dětmi. Zacíлил přitom mnohdy velmi provokativním způsobem na několik kritických životních situací a platných zásad. A snad si můžeme vypůjčit citaci z přednášky doktora Klimeše pro zamyšlení: „Říká se: Jak si kdo ustele, tak si lehne... Jak je dnes ustláno v hospicích, LDNkách a domovech důchodců? Vytvořili jsme si tam prostředí, kde bychom rádi strávili konec života?“

Jana Fröhlichová, krajská koordinátorka projektu pro Královéhradecký kraj



Program:

I. blok - Jak podporovat mezigenerační vztahy

II. blok - Vztahy v rodině
- přednáška dr. Jeronýma Klimeše

III. blok - Sendvičová generace, aneb péče napříč generacemi

Když se setkávají generace, dějí se zázraky!

Moc dobře to vědí v obecně prospěšné společnosti Mezi námi, která myšlenku mezigeneračního propojování podporuje a pomáhá šířit na území celé republiky již od roku 2013.



Činnost organizace i jednotlivé programy představila její ředitelka Kateřina Jirglová během říjnové Mezigenerační konference pořádané MPSV ČR v Hradci Králové. Účastníci konference měli možnost blíže se seznámit s jednotlivými projekty a dozvědět se o možnostech spolupráce.

V mezigeneračním programu POVÍDEJ se pravidelně setkávají děti z mateřských školek či základních škol s babičkami i dědečky z domovů a klubů seniorů. Společně se účastní pravidelných setkání, která mají pestrou náplň aktivit (společně tvoří, zpívají, tancují, sportují i jezdí na výlety). Součástí setkání jsou i vyprávění příběhů, předávání zkušeností a oslavy různých svátků. Po celé ČR se podařilo propojit již více než 300 školských a seniorských zařízení a nová stále vznikají.

Kateřina Jirglová uvádí o jednom z programů, v němž dochází děti za klienty seniorských zařízení: „Snažíme se, aby k sobě děti a senioři měli blízko. V rámci společných aktivit ukazujeme dětem, jak vypadá stáří a že to není nemoc, naopak, že má svá kouzla. Učíme se od sebe navzájem. Představte si, jak se do společenské místnosti nahrne švitořící parta dětí s energií sobě vlastní a vypukne zábava. Junioři přinášejí seniorům svoji bezprostřednost, energii a lehkost žití. Dokáží to, co bychom měli umět i my – žít tady a teď, radovat se z přítomného okamžiku. Senioři naopak získávají pocit, že jsou žádaní, potřební a pro nás důležití. Mají možnost si zavzpomínat a také mají co předat - svá moudra a životní zkušenosti. Na našich setkáních vidíte, že babička nebo děda pomůže dítěti něco přečíst, vystříhnout, dítě naopak ukáže, jak funguje lepidlo v tubě, že se vysouvá jako rtěnka. Když děti vidí, že dědeček s berlemi si nemůže donést kelímek s pitím, vždy ochotně pomáhají. Často čekají na okamžik, kdy mohou pomoci a předhání se, kdo podá chodítko, hůlku anebo popoveze vozíček. Učí se spolu kooperovat a vzájemně poznávají, že si mohou být užiteční. A o to jde, věnovat si navzájem čas a zpomalit. O pocit, že nikdo na světě není sám, že se navzájem potřebujeme a jsme si přínosem, že je nám dobře na těle i na duši, když někomu pomůžeme. Takový pocit je k nezaplacení a nesdělitelný, to se zkrátka musí zažít.“

Pohádkový dědeček a babička

Další program PŘEČTI propojuje příjemným a nenásilným způsobem svět seniorů, dětí a knížek. Děti díky němu získávají “svou” kouzelnou pohádkovou babičku či dědečka. Senioři dobrovolníci chodí pravidelně po celý rok dětem číst pohádky a povídat si s nimi o knížkách. To nejdůležitější spočívá ale v jejich přesvědčení a chuti dělat něco užitečného pro společnost. Senioři dobrovolníci tímto opět boří zažité stereotypy, protože se ocitají v roli pomáhajícího. Děti se na oplátku učí soustředit svou pozornost, rozvíjejí komunikační dovednosti a budují si vztah ke čtení a knížkám.

Čtení pohádek ve školkách je mezi seniory velmi oblíbené a žádané. S přibývajícími zájemci vznikl samostatný Klub pohádkových čtecích babiček a dědečků, který má své pobočky v Olomouci, v Teplicích, v Plzni a v Brně. Členové klubu se účastní pravidelných kulturních i sportovních setkání. V červnu se stovka členů Klubu pohádkových čtecích babiček a dědečků sešla na palubě parníku na Vltavě a kromě samotné plavby a doprovodného programu zde využili příležitosti ke vzájemnému sdílení zkušeností z předčítání nejmladší generaci.

Velkou pozornost věnuje organizace Mezi námi i vzdělávání a osvětě v oblasti mezigenerační problematiky. Cílem je podpora a pomoc všem, kteří se chtějí zapojit do mezigeneračních aktivit nejen v ČR. V rámci evropské spolupráce nabízí vzdělávací program pro mezigenerační kouče, kde se naučí, jak připravit a vést mezigenerační aktivity. Pravidelně pořádají workshopy i konference věnované mezigeneračním činnostem a sdílení dobré praxe. Pedagogům je pak určen seminář akreditovaný MŠMT ČR, kde si mohou rozšířit své profesní kompetence v oblasti mezigenerační problematiky. Různé zajímavé semináře a workshopy pořádají i pro seniorské dobrovolníky – členy Klubu pohádkových čtecích babiček a dědečků. Každý měsíc je nabízeno několik zajímavých témat, ať už z oblasti osobního rozvoje, osvojování nových dovedností nebo například seminář kritického myšlení či kybernetické bezpečnosti.

A jaké jsou plány pro letošní rok? Do roku 2022 hledíme velice optimisticky, je před námi řada zajímavých událostí, těšíme se na vydařená mezigenerační setkávání a na další společné akce. Nyní v lednu nás čeká pololetní hodnocení velké soutěže projektu NEobyčejný rok, která pak bude vrcholit v závěru školního roku. Samozřejmě i v letošním roce chceme dále rozšiřovat základnu spolupracujících zařízení a pokračovat v našich projektech. Budeme rádi, když se k nám přidají další příznivci a společně navážeme na úspěchy z uplynulého období. Další informace naleznete na www.mezi-nami.cz.

Markéta Šatalíková, vedoucí regionální koordinátor programu Povědej, Mezi námi, o.p.s.





STŘÍPKY Z KRAJŮ



Hlavní město Praha

Neznalost činí často netoleranci. Stojíme na prahu nového roku, kdy si současná mladá generace před sebe klade různá předsevzetí. Ta starší – seniorská – na tyto aktivity už jenom vzpomíná s úsměvem na tváři a často k tomu dodává, „jo jo, já těch předsevzetí měla ...“ Leden – nový rok je doba, kdy do budoucna hledíme s určitou euforií.

Ale Nový rok (1. leden) není ve všech kulturách, lidských společenstvích, etnikách považován vždy za ten „řádný vstup“ do nového časového období. A právě tímto vyjádřením chci poukázat, jak neznalost často činí netoleranci.

Stalo se v nejmenovaném kulturním stánku, že příslušníci jisté etnické skupiny si zarezovali velký kulturní sál pro své kulturní vyžití. Akce se plánovala na 6. ledna s názvem Vánoce – zvyky a obyčeje z pohledu jiných kultur. Problém nastal ve chvíli, když se do této připravované akce vložil vedoucí pracovník daného kulturního stánku a „obvinil“ organizátory akce z podvodu a ještě mnoho dalších skutků. Všechna svá tvrzení obhajoval jednou větou: „Mně tady nebude nikdo nic zavádět, Vánoce jsou přece 24. prosince a žádného 6. ledna ...“. Co k tomu dodat? Snad jenom malé vysvětlení. Svět - člověk (a nelze mluvit jenom o Evropě) je různě rozdělen z pohledu tzv. „liturgického nebo náboženského kalendáře“. Gregoriánský kalendář, tedy juliánský kalendář s křesťanským letopočtem a korekcí přestupnosti, je v současnosti celosvětově používaným systémem pro počítání času. V dnešní době je rozdíl mezi kalendářem juliánským a gregorián-

ským 13 dní. Proto třeba Vánoce ortodoxního křesťanství, převažujícího například v Rusku, Srbsku, Řecku, které se řídí juliánským kalendářem, nastávají až 13 dní po Vánocích podle ostatních, nejen křesťanů. U nás tuto reformu realizoval až Rudolf II., a to svým nařízením o úpravě budoucího kalendáře tak, že 6. leden 1584 změnil na 17. leden 1584.

Jaké z toho plyne ponaučení? V každém věku si můžu dát předsevzetí: „budu tolerantní“ k dětem, přátelům, sousedům... Přeji vám krásný a pohodový celý rok 2022!

Andrej Dan Bárdoš, koordinátor projektu pro Hlavní město Praha

Zdroj: Gregoriánský kalendář – Wikipedie (wikipedia.org)

Jihočeský kraj

V Jihočeském kraji se v prosinci opět rozdávala přáníčka a dárečky k Vánocům pro klienty terénní služby Městské charity České Budějovice. Dárečky a přáníčka pro ně připravily studenti Základní církevní školy Rudolfovska v Českých Budějovicích.

V tomto roce bychom mimo jiné rádi navázali na poslední zasedání odborné platformy, na které jsme se věnovali diskriminaci seniorů, zejména z důvodu věku. Připravujeme třetí ročník soutěže Společnost přátelská zaměstnávání lidí 55+. A také bychom rádi společně se Sítí pro rodinu a Krajskou rodinnou politikou pokračovali v úspěšném čtvrtém ročníku konference K(rok) rodiny. I zde se budeme věnovat sladování pracovního a rodinného života, zaměstnávání starších lidí či vytváření podmínek

pro věkovou diverzitu na pracovišti a s tím spojené téma age managementu. Čeká nás také spousta zajímavých témat na kulatých stolech a platformách, na kterých vás rádi uvítáme.

Alena Bártíková, krajská koordinátorka projektu pro Jihočeský kraj



Jihomoravský kraj

Dříve než se podíváme na výhled plánované činnosti v roce 2022, provedu vás rekapitulací projektových aktivit v Jihomoravském kraji v roce 2021. Celkem bylo realizováno dvanáct kulatých stolů pro odbornou i laickou veřejnost a dvě platformy odborníků Jihomoravského kraje.

Na jarním zasedání platformy byli odborníci seznámeni, po každoročním zapojení do Národního týdne manželství, s aktivitou Manželská setkání 50+ a dále s Edukačními materiály, které ve spolupráci vytvořili žáci a studenti SZŠ a VOŠ Merhautova Brno a jež jsou určeny pro vedoucí klubů seniorů a pro seniory žijící v domácím prostředí. Na podzimním zasedání byly mimo jiné zase naopak přijaty podněty a návrhy opatření, jak posílit podporu starších osob ve společnosti, aby k diskriminaci a násilí na osobách staršího věku nedocházelo.

Kulaté stoly byly odstartovány na jaře informacemi pro město Brno a dále pro tři směry JMK (Břeclav, Hodonín, Vyškov) o novince v projektu, mini verzi Seniorské obálky, která se právě v ten čas skloubila nejen s jarní vlnou pandemie na podporu seniorů a jejich osob blízkých, ale také se spoluprací s Knihovnou Jiřího Mahena v Brně. Ať už formou podpory seniorů na pobočkách či novinkou ze spolupráce s projektem v JMK, vydáváním zvukových knih nejen pro zrakově postižené, ale i pro seniory, kteří trpí poruchami kognitivními a je o ně pečováno v domácím prostředí. Edukace seniorů v seniorských klubech na obcích byla další nosnou linkou kulatých stolů, z oblasti zdravého stárnutí a nakonec bylo zástupcům obcí zprostředkováno samotné plánování seniorské politiky na obcích z pohledu teorie a především praxe.

Stárnutí však neprobíhá jenom jako to, které běžně vidíme, proto se projekt věnoval dalším závažným otázkám. Otázkám prarodičovství v 21. století, očekávání i možnostem dnešních

prarodičů, včetně podtrhnutí role seniorů prarodičů coby pěstounů a tím i přesahu do náhradní rodinné péče. Došlo také na téma problematiky osob s poruchami komunikačních dovedností v sociálních službách, tedy neslyšících a nedoslýchavých a problematiku stárnutí ve věznicích i přibývajícím fenomén sociálních pohybů na obcích.

Co projekt v Jihomoravském kraji čeká v prvním pololetí 2022 s jistotou nikdo říct nemůže, ale výhledově se budeme věnovat dokončení rozpracovaných témat, podporovat vzdělávání v oblasti seniorské politiky a také oblasti dobrovolnictví seniorů. Místo krajské koordinátorky bude jako každý rok otevřeno pro metodickou podporu obcí, organizací, seniorů a pečujících. Bude propojovat všechny aktéry seniorské politiky v Jihomoravském kraji. A proto bych do nového roku přála nám všem, abychom byli ti, co spojují a ne ti, co rozdělují.

Dana Žižková, krajská koordinátorka projektu pro Jihomoravský kraj



Kraj Vysočina

Koncem roku se bilancuje a plánuje. Já jsem se tentokrát zaměřila na sociální oblast v Kraji Vysočina, které vedení kraje věnuje velkou pozornost od jeho vzniku. I během uplynulého roku se v tomto resortu odvedla spousta práce.

V roce 2021 se finišovalo s dokončením transformace ústavního zařízení Domov Háj v Ledči nad Sázavou. Sedmdesát klientů se postupně přestěhovalo do nově postavených komunitních domků, které jsou součástí běžné zástavby v několika městech kraje. Jejich život se tak přiblíží tomu, který známe z běžných rodin.

Začátkem roku 2022 zahájí provoz jedno z nejmodernějších sociálních pobytových zařízení pro seniory SeniorCentrum Humpolec, jehož chod bude pro Kraj Vysočina v rámci PPP projektu zajišťovat soukromá společnost SeneCura s.r.o. Jednotlivé pokoje (55 jednolůžkových a 74 dvoulůžkových pokojů, každý s vlastním sociálním zařízením) jsou uspořádány do tzv. „domácností“ připomínající přirozené domácí prostředí.

Během roku 2022 se dokončí výstavba nového domova pro seniory v areálu jihlavské nemocnice se 132 lůžky a mateřskou školou pro děti zaměstnanců domova a nemocnice, což podpoří mezigenerační soužití seniorů a dětí. V novém domově bude fungovat i komunitní

centrum, které přispěje k vyššímu propojení seniorů, klientů, dobrovolníků a zaměstnanců. Pečujícím osobám nabídne i odlehčovací službu pro seniory, o které se starají doma.

Jako první v ČR se Kraj Vysočina pustil do komplexního řešení sociálně zdravotního pomezí. V rámci pilotního projektu se podařilo nastavit funkční komunikační systém mezi zdravotními a sociálními službami tak, aby o klienta, který opouští zdravotnické zařízení, bylo vždy postaráno. Byl spuštěn i nový portál www.vysocinapecuje.cz. Lidé zde najdou ucelenou nabídku sociálních a zdravotních služeb, přehled sociálních dávek, kompenzačních pomůcek. Hlavně tam jsou ale uvedeny kontakty na osoby, které jim pomohou s řešením jejich tíživé situace.

V roce 2021 byl uveden do provozu nový software pro zpracování žádostí o umístění do domovů pro seniory, který odstraní duplicitu a neaktuální žádosti, a tím pádem poskytne přesnější informace o skutečné poptávce. Data do něho budou dodávat zařízení všech zřizovatelů.

Byla provedena i podrobná analýza pečovatelské služby v Kraji Vysočina (dosah, rozsah služeb, časová kapacita). Pro rok 2022 se síť pečovatelské služby rozšířila o 14 pracovních úvazků. Cílem je kompletní a dostatečné pokrytí celého území kraje, které umožní pobyt v domácí péči seniorům a obyvatelům se zdravotním postižením.

Pro malé obce na rok 2022 je připraven nový dotační titul pro realizaci seniorských aktivit „Seniorská politika obcí“. Cílem programu je finanční a metodická podpora obcí při realizaci aktivit zaměřených na vzdělávání seniorů, podporu seniorské samostatnosti a jejich bezpečný život.

Marie Kružíková, krajská koordinátorka projektu pro kraj Vysočina

Královéhradecký kraj

Uplynulý rok se v kraji pod Sněžkou nesl v duchu snahy o návrat do běžných kolejí našeho fungování navzdory dalším vlnám pandemie. Podařilo se nám nastartovat první kroky ke spolupráci královéhradeckého kraje s obcemi a městy v oblasti rodinné a seniorské politiky. V rámci realizačního plánu Koncepce rodinné politiky KHK jsou další aktivity v této oblasti plánovány i pro rok nadcházející. S Krajskou radou seniorů jsme si užili krajský den seniorů i uspořádání regionálního kola soutěže Babička roku a mnoho dalších akcí. V diskuzích jsme se věnovali tématům: zaměstnávání osob 55+, plánování seniorské politiky na obcích, aktualizace k Seniorské obálce, diskriminace seniorů a podobně. A na přelomu roku Královéhradecký kraj dokonce vydal první vydání svého magazínu Ahoj rodino!, jehož obsah byl sestaven tak, aby byl zábavný i užitečný pro celou rodinu napříč generacemi (celé vydání dostupné ZDE)



V nadcházejícím roce přichází jubilejní desáté výročí projektu Magistrátu města Hradec Králové – Hradecké poklady. Projekt ve spolupráci města a proseniorské organizace Centrum sociální pomoci a služeb, o.p.s. vznikl již v roce 2012. Vyhlašování se koná každý rok, i díky součinnosti s místním spolkem Senioři Hradec Králové, a oceňuje královéhradecké seniory. Cílem projektu je představit veřejnosti aktivní seniory, kteří jsou svým životem stálou inspirací nejen pro vlastní rodinu, ale i přátele a sousedy. Hradecké poklady jsou svými zkušenostmi z různých profesí, i přes vysoký věk (projekt je cílen záměrně na seniory 75 a více let), inspirací k prožití kvalitního života v komunitě, rodině a k podpoře vlastního zdraví. Mezi oceněnými nalezneme sportovce, hudebníky, umělce, ale i vědce, který má dokonce pamětní desku na Marsu, ale v současnosti se věnuje poezii, a mnoho dalších zajímavých osobností.

V předešlých letech byly postupně publikovány desítky medailonků, původně ve formě psané, od roku 2018 dokonce i formou videoreportáží. Celkem bylo oceněno více než 100 aktivních seniorských osobností většinou ve věku 80 a více let, které v součtu svého věku přináší novým generacím tisíce let zkušeností. Sborníky slouží k popularizaci a k budování mezigeneračních vztahů. Mají potenciál například pro školní výuku. Jako první se takto zapojila Masarykova ZŠ Platiště.

Letošní čtvrté vydání je v mnohém unikátní (vydání je dostupné **ZDE**). Přináší ucelený soubor všech medailonků, kdy počet oceněných seniorů přesáhne číslo sto dvacet. Přejeme tomuto inspirativnímu projektu další úspěšná desetiletí!

Jana Fröhlichová, krajská koordinátorka projektu pro Královéhradecký kraj



Liberecký kraj

Na úvod bych vám z Liberce, města pod Ještědem, popřála, aby byl pro vás rok 2022 šťastným a lepším rokem než rok předchozí. Přejí vám hodně štěstí, zdraví a spoustu krásně strávených chvil s vašimi blízkými. Prošli jsme si v posledních dvou letech nelehkým obdobím, ale já pevně věřím, že tento nový rok, který má ve svém znaku spoustu dvojek, bude pro všechny rokem nových začátků se spoustou radosti kolem nás.

Ráda bych se ale ještě ohlédla za rokem uplynulým. Ačkoliv byl pro všechny velmi náročným, tak jsme se i přes veškerá omezení a problémy, které nám přinesla pandemie koronaviru, snažili s projektem dělat dál kulaté stoly a akce,

kteří vám měly zpříjemnit složité období. U nás v Libereckém kraji se nám podařilo společně s ostatními krajskými koordinátory a naším vedením v Praze připravit několik kulatých stolů, které se sice konaly on-line, ale bylo díky hojně účasti vidět, že jsme se s tématy trefili vám do noty. Také jsme v období, kdy jsme se mohli scházet pro vás připravili několik výletů. Spolu s Radou seniorů Libereckého kraje jsme uspořádali soutěž Babička roku Libereckého kraje, která nám pak po nominaci na celostátní kolo přivezla bronzovou medaili. V neposlední řadě jsme se spolu s libereckým krajským úřadem, s příspěvkovou organizací Kontakt a městem Liberec snažili pro vás připravit oslavy Dne seniorů, to se nám také nakonec povedlo. Dopoledne se konal třetí ročník konference Senioři 2021 a odpoledne se v OD Fórum konaly oslavy se zábavním programem. A jako špičku ledovce bych velice ráda vyzdvihla akci Poděkování všem pečovatelkám a pečovatelům v Libereckém kraji, kteří si svou neustálou a obětavou prací zasloužili tento krásný a vydařený večer. Samozřejmě nemohu zde jmenovat vše, ale i osobní kontakty s vámi seniory, byly nedílnou součástí mé radostné práce. Budu se těšit, že se i v tomto roce budeme nadále scházet a vzájemně se obohacovat.

Pavla Řečtáčková, krajská koordinátorka projektu pro Liberecký kraj

Moravskoslezský kraj

Na nové byty v domě s pečovatelskou službou čekají v Rýmařově v pořadí desítky zájemců. Rozšířit zázemí pro bydlení seniorů nebo lidí s handicapem radnice plánuje dlouhodobě. Současných třicet bytů nestačí, poptávka už je nějakou dobu větší.

Nový dům proto vyroste vedle stávající-

ho domu s malometrážními byty pro seniory, hotové už jsou základy stavby. Nové byty budou určeny pro seniory, lidi s postižením nebo sociálně znevýhodněné. V objektu s výtahem vznikne 19 bezbariérových bytů, to znamená, že budou mít sociální zařízení a kuchyňské linky uzpůsobené pro osoby se zdravotním postižením. Rýmařovská radnice v loňském roce stavbu zahájila i přes to, že se kvůli rostoucím cenám materiálů navýšil i rozpočet. Stavba bude stát 42 milionů korun, město získalo dotaci a podle stanovených podmínek musí být dům hotový do podzimu letošního roku.

Ve Frýdku-Místku vznikl v pořadí už druhý Fitpark. Jeho vybudování vyšlo město na 250 tisíc korun, z toho 100 tisíc korun byla dotace z Moravskoslezského kraje pro rozvoj tělesné aktivity seniorů a je určen hlavně pro seniory, kteří se mohou na jednoduchých strojích protahovat. Pryžový plácek se třemi cvičebními stroji se nově nachází na ulici 17. listopadu ve Frýdku-Místku.

Václav Zatloukal, zastupující krajský koordinátor pro Moravskoslezský kraj

Olomoucký kraj

Novou příručku pro seniory z oblasti požární ochrany připravili preventisté z hasičského záchranného sboru Olomouckého kraje ve spolupráci s krajským úřadem. Vydáváním brožur se specialisté na prevenci snaží doplnit vzdělávání, které lidem kvůli aktuálnímu omezení školení chybí. Příručka srozumitelnou a přehlednou formou připomíná základní pravidla požární ochrany a bezpečnosti. Radí, kam zavolat a co přesně říci v případě nebezpečných či krizových situací. Připomíná, jak se zachovat, když začne hořet nebo když přijde velká voda. Senioři se rovněž dozvědí, že evakuace není

žádná věda a že mnohdy je jedinou možností, jak si zachránit život. V každé ze sedmi kapitol najdou příklad z praxe a na jejím závěru kvíz doplněný křížovkami či osmisměrkami. Spolu s příručkou je distribuována i seniorská obálka ve verzi mini, která je z dílny našeho projektu.



Olomoucký projekt odstraňování bariér ve městě pokročil do další fáze. Radnice vydala v listopadu loňského roku v rámci projektu Bezbariérová Olomouc tištěné průvodce, které pomáhají poznávat krásy našeho města obyvatelům a návštěvníkům se smyslovým nebo pohybovým omezením. Skládací letáky pokrývají pět tematických okruhů: Svatý Kopeček, To nejlepší z Olomouce, Duchovní Olomouc, Olomoucká muzea a „Po zelené“ – olomouckými parky.

Všechny okruhy byly zmapovány a otestovány tak, aby byly z hlediska bezbariérovosti přístupné pro všechny. Na testování v terénu se podíleli členové olomouckého Spolku Trend

vozičkářů, takže nabízené trasy jsou opravdu dobře prověřené. Průvodci obsahují základní informace o památkách a zajímavostech na dané trase a navíc specifické praktické informace pro osoby se sníženou schopností pohybu nebo senioři. Zájemci se dozvědí detaily o přístupnosti památek, o možnostech bezbariérové dopravy, údaje o bezbariérových toaletách nebo přístupnosti stravovacích zařízení na trase okruhu. Součástí materiálů jsou i mapky s vyznačením tras okruhů a jednotlivých bodů zájmu. Není tak už nutno dohledávat další doplňující údaje, které např. vozičkáři nebo senioři pro návštěvu vybrané památky potřebují. Materiály jsou zpracovány jako jednotlivé skládačky, které se snadno vloží do kapsy. Jednotlivé trasy tak mohou mít uživatelé pohromadě a do budoucna si k již vydaným budou moci přidávat i nové trasy, jež město Olomouc plánuje vydávat v příštích letech. Průvodce si zájemci mohou vyzvednout v olomouckém městském informačním centru v podloubí radnice.

Václav Zatloukal, krajský koordinátor projektu pro Olomoucký kraj

Pardubický kraj

Bilancování nad uplynulým rokem nepatří mezi mé oblíbené činnosti, avšak někdy je příjemné si připomenout, co se nám všem povedlo. Minulý rok byl opět zatížen koronavirovou pandemií, což si asi nemusíme nikdo připomínat... Možnosti setkávat se tváří v tvář byly omezené, ale ani to nás všechny nezastavilo v pokračování ve své práci. Pracovníci z terénu, kteří byli v denním kontaktu se seniory zaslouží velké díky a můj obdiv! My, kteří svoji práci odvádíme většinou od obrazovky počítače, jsme se snažili nezahálet a pořádat celonárodní i krajské kulaté stoly a zasedání platform, které vás a nás snad obohatily, anebo daly alespoň prostor k chvilce oddechu, které se vám často v práci nedostává. Pokud čtete až sem, mohu být pyšná i na náš zpravodaj, který vychází s železnou pravidelností a otevírá potěšující i vážnější té-

mata, která ke stárnutí prostě patří. Všem vám přeji pevné zdraví, hodně optimismu a žádnou samotu v roce 2022!

Michaela Müllerová, krajská koordinátorka projektu pro Pardubický kraj

Plzeňský kraj



V roce 2020 jsme zaseli, abychom v roce 2021 zjistili, že krásná rostlinka mezigeneračního propojení mezi školkami, školami, dětskými skupinami a domovy pro seniory rozhodně není jednoletá. V minulém čísle jsme se ve střípku z Plzeňského kraje loučili s poděkováním 50. MŠ z Plzně, která nás opět zásobila stovkami vánočních přáníček pro seniory. To jsme ještě netušili, že na nás nezapomněly ani 6., 38., 60., 91. MŠ Plzeň, MŠ Příchovice, ZŠ Přeštice a Mezigenerační a volnočasové centrum Vochomůrky. Nově se připojila 31. ZŠ Plzeň a Klub Echo pro děti a mládež z Dobřan, který vytvořil dárečky pro službu Jubilata. Po shromáždění všech přáníček jsme se rozjeli do domovů pro seniory. Konkrétně jsme udělali radost v Domovech se zvláštním režimem „Čtyřlístek“ a „Petrklíč“, v Ústavu péče o seniory Třebošná, v plzeňské Longevitě, v Domově pro osoby se zdravotním postižením Horní Bříza a ve vejpnickém Domově poklidného stáří Baculus. Osobně jsme mohli předat přání Vozíčkářům Plzeňska, kteří nás pozvali do TOTEMU na svoji Mikulášskou. Samozřejmě děkujeme i všem ostatním školám a školkám, které navázaly spolupráci s nějakou seniorskou institucí a o předávání dárek a přáníček se starají samy bez naší pomoci. A to je právě krásná vize do budoucna, že výzvy, které jsme vyslali do světa, budou pokračovat i po skončení našeho projektu.

Velkým povzbuzením a motivací do další práce je pro nás zpětná vazba od spolupracujících subjektů. Po dlouhém zvažování vzhledem k epidemiologické situaci jsme se rozhodli ve spolupráci se spolkem Soužití 2001, z.s. a městem Nýřany uspořádat Adventní mezigenerační notování, abychom ve smutných časech rozžehli jiskřičku vánoční atmosféry. Místní kulturní dům sice nepraskal ve švech, ale o tom, že se akce povedla, svědčí email od Pavlínky Caisové, místostarostky města Nýřany, která se bohužel nemohla koncertu ze zdravotních důvodů zúčastnit. „Od přátel, kteří na koncertě

byli, jsem slyšela, že byl úžasný. Fakt se vrátili nadšení a hned mi přišli poreferovat. Děkuji za uspořádání koncertu i za poděkování. V téhle složité době si všichni odreagování při nějaké kultuře, co pohladí na duši, zasloužíme. Mile rádi pak budeme účastni na jakémkoliv vašem dalším projektu," napsala nám místostarostka.



Netradiční a pro seniora těžko dostupný zážitek zprostředkovalo svým klientům Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM, z.s., které jim ve spolupráci s Českou spořitelnou a programem Sociálního bankovníctví a pomocí zapůjčeného přístroje pro virtuální realitu umožnilo vstoupit do jiných světů. Většina z těch, kteří si nasadili speciální brýle a vzali do rukou snímače pohybu, byla nadšená z toho, že se mohli ponořit do mořských hlubin, letět na měsíc, rybařit, navštívit ledovce nebo Machu Picchu. Virtuální realita se začíná využívat jako prostředek vzdělávání ve školách a snad si najde místo také v aktivizačních programech pro seniory nejen v TOTEMU.

Irena Kadlčíková, krajská koordinátorka projektu pro Plzeňský kraj



Středočeský kraj

Jako každý začátek nového roku, tak i ten letošní vybízí k bilancování nad rokem uplynulým. Minulý byl opět ovlivněný pandemií a z ní vycházejících opatření. Znovu před nás postavil nové výzvy. Aktivita našeho projektu se proto kompletně přesunuly do on-line prostředí. Ve Středočeském kraji se v minulém roce uskutečnily on-line dvě zasedání odborné platformy a devět kulatých stolů. Pojďme si je společně připomenout.

Jarní zasedání odborné platformy se týkalo především zdraví. Představili jsme výsledky analýzy, kterou pro nás zpracovala organizace Inesan a týkala se návrhů systémového opatření v oblasti zdravého stárnutí. Dále představili svoji činnost krajské koordinátory Reformy péče o duševní zdraví. Na podzimním zasedání jsme se věnovali tématu age managementu. Představili jsme výsledky další naší analýzy, tentokrát od organizace SocioFactor na téma Diskriminace seniorů a násilí páchané na nich. Tím jsme otevřeli téma age managementu, kterému se budeme aktivně věnovat i letos.

Kulaté stoly jsme pořádali na různá témata. Během prvního pololetí jsme na on-line setkáních otevřeli náměty jako zvyšování digitální gramotnosti seniorů, duchovní a paliativní péče, plánování seniorské politiky na úrovni obcí nebo představení projektu Diakonie ČCE s názvem Pečuj doma včetně mapy podpory pro pečující a jejich nouzového plánu péče. Ve druhém pololetí jsme diskutovali o správné výživě seniorů, podpoře seniorů v domácím prostředí nebo o využití komunitních center jako místech pro aktivizaci nejen seniorů. Na posledním zmíněném kulatém stole jsme se pokusili přenést příklady dobré praxe mezi Středočeským a Plzeňským krajem. Vzhledem k jeho úspěšnosti bychom na něj rádi v letošním roce navázali a komunitním centrům se věnovali i po stránce udržitelnosti a financování.

Loni také projekt Senioři v krajích přinesl verzi MINI oblíbené Seniorské obálky. Jsem velmi ráda, že je o ni ve Středočeském kraji velký zájem a může pomáhat seniorům i mimo domov.

A co nás čeká letos? Nadále se budeme společně věnovat rozpracovaným tématům, tedy komunitním centrům a age managementu. Tradičně otevřeme témata nová, například duchodovou reformu. Budeme se spolu setkávat na on-line kulatých stolech a diskutovat. Budeme propojovat všechny aktéry v kraji a navazovat nové spolupráce. Budu ráda, pokud si najdete čas a těchto akcí se zúčastníte. Věřím, že budou pro vás přínosné.

Do nového roku přeji nám všem hlavně zdraví a štěstí k tomu. Abychom se co nejdříve vrátili do normálního života s možností bezpečného setkávání se.

Martina Doupovcová, krajská koordinátorka projektu pro Středočeský kraj

Karlovarský kraj

Město Sokolov úspěšně dokončilo největší investiční akci ve své historii, výstavbu nového pobytového zařízení se zvláštním režimem „Čtyřka“. V pobytovém zařízení je 41 jednolůžkových a 10 dvojlůžkových pokojů, má vlastní kuchyň a prádelnu a v objektu lze nalézt kromě prostor pro aktivizaci i kapli. Příspěvková organizace města Sociální služby Sokolov, p. o., která zařízení provozuje, začala již před koncem roku 2021 přijímat žádosti klientů o poskytování sociální služby Domov pro seniory (DpS - kapacita 11 lůžek) a Domov se zvláštním režimem (DZR - kapacita 50 lůžek). Všechny 61 lůžek v zařízení bylo usnesením prosincového zasedání zastupitelstva Karlovarského kraje zařazeno do krajské sítě sociálních služeb a bude žádat o dotaci na provoz v roce 2022, hned po schválení státního rozpočtu.

V některém z dalších čísel našeho zpravodaje naleznete rozhovor s ředitelkou tohoto zařízení Ivetou Leischovou.

Miloslav Čermák, krajský koordinátor projektu pro Karlovarský kraj

Zlínský kraj

Ohlédnutí za rokem 2021 je pro mě přes jeho složitost celkem uspokojivé. Do projektu na pozici koordinátorky pro Zlínský kraj jsem nastoupila 15. ledna po čerstvě prodělaném covidu a byla to „jízda“. Jsem vděčná svým kolegům a teď již i přátelům z projektu, kteří mi pomohli se v nové práci zorientovat a co nejlépe nahradit moji předchůdkyni, Zuzanu Gaškovou. Díky její pomoci a součinnosti s úzce spolupracující kolegyní Zuzanou Rovenskou, krajskou koordinátorkou Ministerstva práce a sociálních věcí ČR pro rodinnou politiku, se mi snad podařilo obstát. Nebylo to úplně jednoduché, neboť náš projekt Senioři v krajích už měl při mém nástupu za sebou obrovský kus práce, mnoho užitečných výstupů a aktivit, které jsem se snažila co nejrychleji vstřebat, abych je mohla využít pro práci v našem kraji. Potřebovala jsem společně s kolegy držet krok v nových činnostech a zároveň se znalostně vracet k tomu, co se podařilo od roku 2017. Jsem vděčná také vedení a pracovníkům Sociálních služeb města Kroměříže, že mi poskytli mnoho cenných rad a doporučení týkajících se seniorské problematiky. Nemusím připomínat, že se vše až do léta odehrávalo v přísných opatřeních, takže jsem u mnoha spolupracovníků a důležitých aktérů v mém kraji znala zpočátku jen hlas a tvář z monitoru počítače. Všem tedy ještě jednou velký dík za pochopení a vstřícnost. Uvědomuji si, že ještě obtížnější situace byla v té době na straně těch, které jsem se snažila oslovovat a spolupracovat s nimi. O to větší dík patří všem těm, kteří mi dopřáli sluchu, věnovali v náročném roce pozornost a čas aktivitám

našeho projektu a dovolili mi rozvíjet spolupráci. V roce 2021 se nám tak podařilo uskutečnit dvě setkání odborníků, tedy Platformy seniorské politiky Zlínského kraje, která se zabývala například výsledky analýz zpracovaných v rámci projektu a tématy zdravého stárnutí a age managementu. Uspořádali jsem také prezenční kulaté stoly pro aktéry seniorských organizací v součinnosti s vedením měst Rožnov pod Radhoštěm, Valašské Meziříčí a Kroměříž a obce Halenkovice a on-line kulaté stoly krajské i celorepublikové, na které byli zváni všichni aktéři zabývající se seniorskou problematikou. Zde i při mých četných pracovních schůzkách a jednáních nechyběly informace o našich projektových webových stránkách, na nichž jsou všem volně k dispozici výsledky analýz, edukační videospoty, oblíbená seniorská obálka, všechna čísla tohoto zpravodaje a mnoho dalšího z činnosti projektu. A na se těším v nejbližší době? Již 20. ledna s kolegyní Martinou Doupovcovou moderujeme další centrální kulatý stůl na téma Age management, na který vás srdečně zveme.

Eliška Pířková, krajská koordinátorka projektu pro Zlínský kraj



Vánoční velepíseň lásky pro hospodyně

Parafráze na novozákonní 1. List Korintským 13:1-8

Kdybych svůj dům perfektně ozdobila světelnými řetězy, jedlovými větvíčkami a cinkajícími zvonečky, ale neměla lásku ke své rodině, nejsem nic víc než dekoratérka.

Kdybych se lopotila v kuchyni, napekla kila vánočního cukroví, navařila labužnické pokrmy a připravila vzorově prostřený stůl, ale neměla lásku ke své rodině, nejsem nic víc než kuchařka.

Kdybych pomáhala vařit polévku pro bezdomovce, zpívala koledy v domově pro seniory a všechn svůj majetek darovala na dobročinnost, ale neměla lásku ke své rodině, nic by mi to neprospělo.

Kdybych ověsila vánoční stromeček třpytivými baňkami a vánočními hvězdami, zúčastnila se úchvatných slavností, zpívala sóla v kostelním sboru, ale zapomněla na Ježíše, potom jsem nepochopila, oč o Vánocích běží.

Láska přeruší pečení, aby mohla vzít dítě do náručí.

Láska zanechá zdobení a políbí manžela.

Láska je přátelská a trpělivá navzdory chvatu a stresu.

Láska druhým nezávidí jejich dům s vzácnými vánočními porcelánovými servisy a nádhernými ubrusy.

Láska neokřikuje děti, ale je za ně vděčná, že jsou.

Láska nedává jen těm, od kterých může něco očekávat, ale ráda obdarovává právě ty, kteří to nemohou oplácet.

Láska všechno vydrží, všemu věří, všechno doufá, všechno snáší. Láska nikdy nepřestává.

Mobilní telefony špičkové kvality se rozbíjejí, perlové náhrdelníky se ztratí, golfové hole zrezaví. Ale darovaná láska zůstane.

Radostné prožití svátků Vtělení a požehnaný celý nový rok 2022 ze srdce všem čtenářům přeje

kněz D-ro Max Kašpar

Projekt Implementace politiky
stárnutí na krajskou úroveň
vás zve na

On-line
KULATÝ STŮL

20.1.
2022
od 9 hodin

AGE MANAGEMENT

- výzva pro elegantní řešení stárnoucí populace

8:30 – 9:00

Připojení se na on-line kulatý stůl

9:00 – 9:10

Zahájení moderátorem a informace k programu

9:10 – 9:40

Age management a možnosti jeho implementace

Přednášející: **Mgr. Ilona Štorová**, předsedkyně Age Management z.s.

Základní pojmy, historický vývoj konceptu pracovní schopnosti, nástroje na jeho měření, možnosti implementace na úrovni zaměstnavatelů a zaměstnanců.

9:40 – 10:10

Age management v praxi Slezské diakonie

Přednášející: **Mgr. Lenka Waszutová, MBA**, vedoucí Sekce řízení lidských zdrojů a tisková mluvčí

Příklady dobré praxe a nastavení koncepce v organizaci poskytující sociální služby.

10:10 – 10:40

Kariéra po padesátce. Není to protimluv?

Přednášející: **Kateřina Musilová**, koordinátorka projektu Zlatá práce, Nadace Krása pomoci

S čím se padesátníci potýkají při hledání práce? Proč by se Age Managementem měly firmy zabývat?

10:40 – 11:10

Podpůrné nástroje pro zaměstnance a zaměstnavatele

Přednášející: **Ing. Eva Hamplová, Mgr. Bc. Irena Jánská, Mgr. Ivana Petrová**, Úřad práce ČR, KrP Zlín

Úřad práce ČR nabízí komplexní balíčky služeb pro zaměstnavatele i zaměstnance.

11:10 – 11:30

Ocenění Společnost přátelská zaměstnávání lidí 55+

Přednášející: **Bc. Alena Bártíková**, jihočeská koordinátorka projektu Senioři v kraji, MPSV ČR

Odhodnocení společností, které kladou důraz na zaměstnávání osob ve věku 55 a více.

11:30 – 12:00

Shrnutí a závěr online kulatého stolu

Po každém bloku bude dán prostor na dotazy a krátkou diskuzi k tématu.

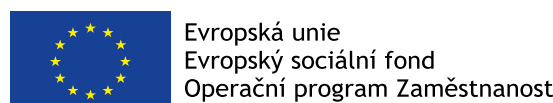


- Registrace probíhá do **18. 1. 2022**
- Odkaz na online vysílání vám bude zaslán po registraci minimálně dva dny před konáním
- Registraci a dotazy zasílejte na e-mail: **jirina.rabikova@mpsv.cz** (Bc. Jiřina Rábíková Džamková)
- Kulatý stůl je ZDARMA. Změna programu vyhrazena. Kapacita je omezena.

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

www.mpsv.cz | Ministerstvo práce a sociálních věcí | Na Poříčním právu 1/376 | 128 01 Praha 2

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



#seniořivkrajích

Projekt Implementace politiky
stárnutí na krajskou úroveň
vás zve na

On-line
KULATÝ STŮL

3.2.
2022
od 9 hodin

Důchodová reforma pro ČR

8:30 – 9:00

Připojení se na on-line kulatý stůl

9:00 – 9:10

Zahájení moderátorem a informace k programu

9:10 – 9:50

Český důchodový systém v praxi a Informativní důchodová aplikace

Přednášející: **Mgr. Kryštof Zrcek**, ředitel sekce sociálního pojištění, Česká správa sociálního zabezpečení

Shrnutí základních principů a zásad z hlediska konstrukce výpočtu důchodu a jejich projevy v aplikační praxi a vnější pohled na stávající důchodový systém a možnosti, jak jej lze dále v krátkodobém a střednědobém horizontu orientovat ještě více proklientsky.

9:50 – 10:30

Důchodový systém v ČR – minulost, současnost, budoucnost

Přednášející: **Mgr. Martin Štěpánek**, Odbor sociálního pojištění, Ministerstvo práce a sociálních věcí

Důchodový systém a jeho reforma je předmětem debat již několik let a prioritou pro v zásadě všechny politické reprezentace. Jak tedy posuzovat a chápat v současnosti heslo „důchodová reforma“? Jak se proměnil systém za posledních několik desetiletí a lze nahlednout na největší problémy a rizika, které nás čekají v budoucnu? Jak vést tuto klíčovou diskusi o dalších nezbytných úpravách tak, abychom dokázali najít elementární shodu?

10:30 – 11:30

Důchodová reforma z pohledu zaměstnanců v kontextu evropských zkušeností

Přednášející: **JUDr. Vít Samek**, místopředseda Českomoravské konfederace odborových svazů

Cíle a podstata české důchodové reformy z pohledu dosavadních postojů ČMKOS ke scénářům české důchodové reformy připravovanými, diskutovanými, popř. realizovanými. Odborová víze spojení role solidarity a zásluhovosti v průběžném důchodovém pojištění ve vazbě na doplňkové penzijní spoření. A konfrontace reformních kroků realizovaných v České republice s reformami v jiných členských zemích Evropské unie, zejména ve visegrádských zemích a v zemích s plně rozvinutými třípilířovými důchodovými soustavami.

11:30 – 12:00

Shrnutí a závěr online kulatého stolu

Po každém bloku bude dán prostor na dotazy a krátkou diskuzi k tématu.

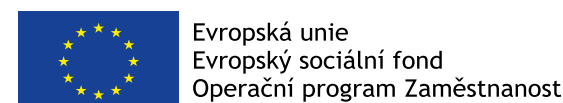


- Registrace probíhá do **28. 1. 2022**
- Odkaz na online vysílání vám bude zaslán po registraci minimálně dva dny před konáním
- Registraci a dotazy zasílejte na e-mail: **jirina.rabikova@mpsv.cz** (Bc. Jiřina Rábíková Džamková)
- Kulatý stůl je ZDARMA. Změna programu vyhrazena. Kapacita je omezena.

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

www.mpsv.cz | Ministerstvo práce a sociálních věcí | Na Poříčním právu 1/376 | 128 01 Praha 2

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



#seniořivkrajích

POZVÁNKY NA AKCE



Škodná nebo ohrožený druh?

Vlci na Broumovsku

20. ledna 2022 od 17:00 na FB ED Kroměříž
Diskutovat budou Ing. Hana Heinzelová, vedoucí Správy CHKO Broumovsko a Ing. Tomáš Havrtil, starosta Verneřovic a chovatel ovčí.
Moderovat bude Mgr. Matyáš Štrnad z UHK.

KNHOVNA KROMĚŘIŽSKA A ED KROMĚŘIŽ VÁS ZVOU NA ONLINE DEBATU

Pomáhat! Ale JAK?

VZDĚLÁVACÍ PROGRAM pro pečující,

kteří se starají o blízkého člověka v jeho domácím prostředí

LEDEN – ČERVEN 2022 v BRNĚ
(přednášky proběhnou dle situace prezenčně, nebo online formou o sobotách cca dvakrát v měsíci)

Autoři jednotlivých přednášek kurzu:
Mgr. Lucie Vidovičová, Ph.D., MUDr. Viola Svobodová,
Bc. Andrea Radomská, DiS.,
PhD., ThLic. Jakub Doležel ThD.,
a další osobnosti

Přihlášky a podrobnější informace:
www.girasole.cz
trojakova@girasole.cz
tel.: 775 246 708

Realizátorem projektu je Girasole, sdružení pro pomoc a rozvoj z.s.
Celý program je zdarma, žádné poplatky ani školné

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

girasole



Muzeum Českého krasu
vás zvou na výstavu

JÍDLO deseti staletí

Vánoce na talíři

25. listopadu 2021
10. února 2022
Husovo nám. 87, Beroun



KOMUNITNÍ CENTRUM KLEMENTINKA, TĚ. VÁCLAVA KLEMENTA 601, MLADÁ BOLESLAV

Babiččiny kynuté buchty

24. ledna 2022 od 9.30 hodin

Pro milovníky sladkého!
Přijďte se pochutnat, posedět a posnídat s námi.

Tentokrát na téma: české kynuté buchty s jakoukoliv náplní a chutí!
Svou účast prosím hlase předem na tel.: 703 434 262
nebo e-mail: info@klementinka.cz.



M Masarykova veřejná knihovna Vsetín

CESTA DO SANTIAGA



ČTVRTEK
27.1.2022
17H
SPOLEČENSKÝ SÁL

Pouť do Santiaga de Compostela. Dvě ženy, dvě rodné cesty, dva příběhy. Portugalskou cestou šlo Zdenka Zapletalová, francouzskou Alena Michutová.

Kurz sebeobran
KRAV MAGA pro seniory
Ing. Petr Mazal, MBA, expert KRAV MAGA

7. ÚNOR 2022
13 HODIN

Cena kurzu:
900 Kč

Délka lekce:
60 minut

Obsah kurzu:
• Teorie – kdo je snadná oběť, časová osa konfliktu situace, preventivní a bezpečné chování na ulici, doma, v MHD, v restauraci, v obchodě, na výletě a jak rozpoznat podvodné prodejce
• Cvičení – komunikační dovednosti, postoje těla, základní údery, sebeobraně, techniky, využití běžných předmětů k sebeobraně, jak si chránit citlivá místa, co dělat po napadení
• Kurz je určený pro ženy i pro muže

Počet lekcí:
10 lekcí, trénink probíhá 1x týdně
Délka tréninku: 60 minut
Téma – teorie a cvičení 30/70

Termíny setkání:
Únor: 7., 14., 21., 28.,
Březen: 7., 14., 21., 28.,
Duben: 4., 11.

Kurz NOVĚ probíhá v tělocvičně Petr Mazal Institutu, z.s., na adrese U Stadionu 1234, Mladá Boleslav /budova vedle restaurace Start/.

Přihlášky ke stažení na www.klementinka.cz nebo osobně v KC Klementinka
Uzávěrka přihlášek do 03.02.2022.
Platba pouze v hotovosti.

SAMI

Statutární město Kladno, Galerie Kladenského zámku
a Kabinet fotografie
Vás srdečně zvou na výstavu

Jan Pohribný



Hranice ráje

Zahájení výstavy 9. prosince 2021 v 17 hodin
Výstava potrvá do 27. února 2022

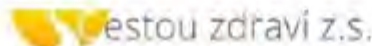
Obrazárna:
Jed. - Počet lekcí:
10.30 - 11.30

Klára Modrá

OBRAZY



Společenský sál
Městská knihovna Poděbrady
1.12.2021 - 26.1.2022
Vstup dobrovolný

 **PRÁVĚ TED!**

9. ročník
SENIOR CAMP 55+
Orlík nad Vltavou
 relaxace, pohyb, zábava,
 trénování paměti, nová přátelství ...

Termíny: 24.07. – 31.07. 2022
 31.07. – 07.08.2022

Délka pobytu: 8 dní / 7 nocí, nástupní den neděle, ukončení neděle

CELOTÝDENNÍ a zcela dobrovolný PROGRAM plný dobré nálady



Pocta Janu Palachovi

Město Mělník ve spolupráci s Mělnickým kulturním centrem pořádají vzpomínkovou akci

19. ledna 2022 15.00 hod.
 Jungmannovy sady, Mělník
 Pietní setkání u památníku
 Pocta Janu Palachovi

 město Mělník mekuc

 pořádá v Muzeu Františka Skopalíka praktickou přednášku

ABY KROJ DOBŘE VYPADAL
 (škrobení, žehlení, údržba)

Sobota
22. ledna 2022
od 15:00

Vstupné 50 Kč

Rezervace na tel.: 603 860 128 nebo e-mail: muzeum.zahlinice@mkchulin.cz

Foto: Hanácký folklorní spolek

Přednáška: trénování paměti, nejen pro seniory

HRÁTKY S PAMĚTÍ

Dagmar Strbíková

pátek 21.01. 2022
 14:30 hodin
 Městská knihovna Poděbrady
 zdarma



MANŽELKA MĚ OTEČKOVALA, ABYCH UŽ PRY
NEMUSEL NIC UKÁZOVAT...

Vtipy nakreslil Jan Heralický a Lubomír Dostál

#seniořivkrajích



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

CHRONICKÉ NEMOCI
(např. hypertenze, ICHS, astma...)

OD KDY
(např. od 2013)

LÉKY
(např. Prestance)

DÁVKA
(např. 5 mg)

DÁVKOVÁNÍ
(např. 1-0-0)

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

MOBIL

KONTAKT,
RAZÍTKO
PRAKT.
LÉKAŘE

Souhlasím s vyu-
žitím těchto údajů
pro potřeby IZS
v případě mého
ošetření.

PODPIS

OČKOVÁNÍ (chřipka, covid, tetanus atd.)

Datum

Vakcína

Přeočkování

!!! V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI !!!

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

DALŠÍ POZNÁMKY:
Informace o službách v obci / ORP

!!! V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI !!!

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://seniořivkrajích.mpsv.cz>



www.facebook.com/seniořivkrajích



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



#seniořivkrajích

!!! V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI !!!

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

155

ZÁCHRANNÁ SLUŽBA

TÍSNOVÁ VOLÁNÍ
pro území České republiky

158

POLICIE ČR

150

HASIČI

156

MĚSTSKÁ POLICIE

112

INTEGR. ZÁCHRANNÝ SYSTÉM



OMEZENÍ
(zakřížkujte)



Seniorská obálka | I.C.E. karta



OČKOVÁNÍ

(chřipka, covid, tetanus atd.)

Datum	Vakcína	Přeočkování

I.C.E. KARTA

!!! V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI !!!

JMÉNO, PŘÍJMENÍ (titul)

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

DATUM NAROZENÍ

ZDR. POJIŠŤOVNA

DATUM VYPLNĚNÍ

OMEZENÍ (zakřížkujte)

☐
☐
☐

ÚDAJE O BLÍZKÉ OSOBE (např. Jan Novák, syn)

MOBIL

KONTAKT PŘÍPADNĚ RAZÍTKO PRAKTICKÉHO LÉKAŘE

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

PODPIS

155 ZÁCHRANNÁ SLUŽBA

158 POLICIE ČR

150 HASIČI

156 MĚSTSKÁ POLICIE

112 INTEGR. ZÁCHRANNÝ SYSTÉM

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

MINISTŘÍSTVÍ ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

CHRONICKÉ NEMOCI
(např. hypertenze, ICHS, astma...)

OD KDY
(např. od 2013)

LÉKY
(např. Prestance)

DÁVKA
(např. 5 mg)

DÁVKOVÁNÍ
(např. 1-0-0)

Kontakty

JMÉNO A PŘÍJMENÍ	POZICE	KANCELÁŘ	MOBIL	E-MAIL
Mgr. Bohumila Anna Eisenhammer	Odborná gestorka projektu	Na Maninách 876/7 170 00 Praha 7	770 169 128	bohumila.eisenhammer@mpsv.cz
Bc. Jiřina Rábíková Dzamková	Národní koordinátorka projektu	Na Maninách 876/7 170 00 Praha 7	771 121 708	jirina.rabikova@mpsv.cz
Mgr. Bohumila Anna Eisenhammer	Odborný garant analýzy a studie	Na Maninách 876/7 170 00 Praha 7	770 169 128	bohumila.eisenhammer@mpsv.cz
David Peltán, Dis.	PR a komunikace projektu	Na Maninách 876/7 170 00 Praha 7	604 974 066	david.peltan@mpsv.cz
Mgr. Andrej Dan Bárdoš, Ph.D.	Krajský koordinátor Praha	Na Maninách 876/7 170 00 Praha 7	778 716 523	andrej.bardos@mpsv.cz
Bc. Alena Bártíková, DiS.	Krajská koordinátorka Jihočeský kraj	Žižkova 309/12 370 01 České Budějovice	770 147 923	alena.bartikova@mpsv.cz
Bc. Miloslav Čermák	Krajský koordinátor Karlovarský kraj	Závodní 152, 360 06 Karlovy Vary	731 670 007	miloslav.cermak@mpsv.cz
Bc. Martina Doupovcová	Krajská koordinátorka Středočeský kraj	5.20A, Na Maninách 876/7 170 00 Praha 7	778 455 760	martina.doupovcova@mpsv.cz
Mgr. Jana Fröhlichová	Krajská koordinátorka Královéhradecký kraj	Gočárova třída 1620/30, 500 02 Hradec Králové	728 483 919	jana.frohlichova@mpsv.cz
Ing. Eliška Piřková	Kontaktní osoba pro Zlínský kraj	Zarámí 92, MANAG spol. s r.o. 760 01 Zlín	727 868 405	eliska.pirkova@mpsv.cz
Mgr. Irena Kadlčíková	Krajská koordinátorka Plzeňský kraj	Kollárova 942/4 301 00 Plzeň	776 292 573	irena.kadlcikova@mpsv.cz
Ing. Václav Zatloukal	Krajský koordinátor Moravskoslezský kraj	U Tiskárny 578/1 702 00 Ostrava	778 716 720	vaclav.zatloukal@mpsv.cz
RNDr. Marie Kružíková	Krajská koordinátorka Kraj Vysočina	Žižkova 1872/89 586 01 Jihlava	770 116 500	marie.kruzikova@mpsv.cz
Mgr. Michaela Müllerová	Krajská koordinátorka Pardubický kraj	Masarykovo nám. 1484 530 02 Pardubice	778 716 719	michaela.mullerova1@mpsv.cz
Mgr. Pavla Řečtáčková	Krajská koordinátorka Liberecký kraj	Felberova 604, 460 01 Liberec - Kristiánov	777 137 839	pavla.rechtackova@mpsv.cz
Bc. Miloslav Čermák	Krajský koordinátor Ústecký kraj	Bělehradská 1338/15 400 01 Ústí n. Labem	731 670 007	miloslav.cermak@mpsv.cz
Ing. Václav Zatloukal	Krajský koordinátor Olomoucký kraj	AB centrum, tř. Kosmonautů 989/8 779 00 Olomouc	778 716 720	vaclav.zatloukal@mpsv.cz
Bc. Dana Žižkovská	Krajská koordinátorka Jihomoravský kraj	Terezy Novákové 1947/62a 621 00 Brno	770 116 565	dana.zizkovska@mpsv.cz



#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