

S

TÉMA ČÍSLA:

# 30 let Sociálního nadačního fondu



**Znáte Senior  
Point?**

str. 11



**Nekonvenční  
fotograf Petr  
Stiller**

str. 20

# Tlačítko tísňového volání (SOS tlačítko)

SOS tlačítko je určeno seniorům ve věku od 65 let a zdravotně postiženým občanům starším 18 let, kteří jsou držiteli průkazu pro osoby se zdravotním postižením a zároveň jsou občany města Brna.

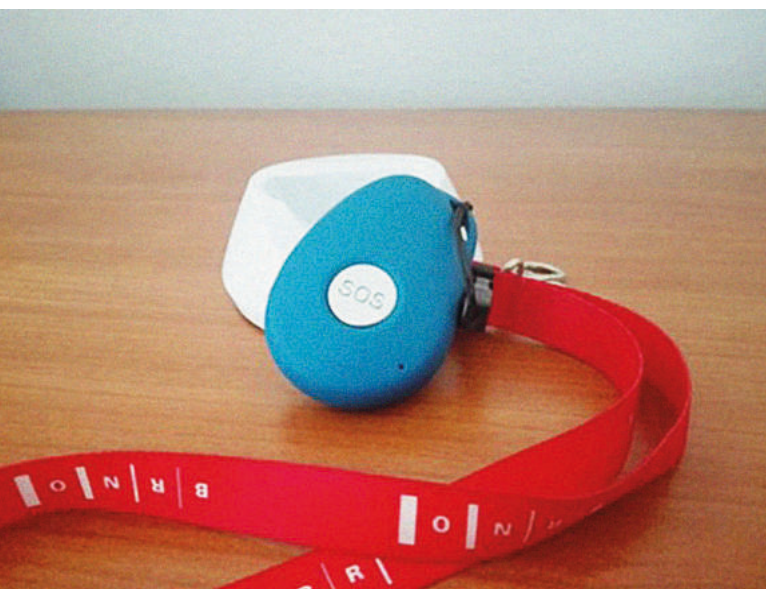
Hlavním cílem je zvýšení bezpečnosti těchto osob a snížení jejich obav, že v případě zdravotní indispozice či kolapsu nedosáhnou na telefon a nedovolají se pomoci. Ke spojení s dispečinkem stačí stisknutí tlačítka. Nespornou výhodou je GPS lokalizace, která se při spuštění alarmu automaticky aktivuje a funguje i mimo samotné obydlí uživatele.

Žádost lze podat v poradně Socio Info Point (SIP), Koliště 19, kancelář č. 18. Formulář obdržíte přímo na místě nebo si ji můžete stáhnout na webových stránkách.

[www.css.brno.cz](http://www.css.brno.cz)

---

Poplatek činí 250 Kč měsíčně.  
Pro více informací volejte  
na bezplatnou linku SIP  
**800 140 800.**



# SENIORBUS

Službu SENIORBUS mohou využít všichni občané s trvalým bydlištěm ve městě Brně, kteří zároveň dosáhli věku 70 let nebo jsou držiteli průkazu ZTP či ZTP/P.

- Jezdí denně v čase 6:00 – 22:00 hodin, a to pouze po Brně.
- Cena za jednu jízdu činí **50 Kč** a platí se v hotovosti řidiči.
- Každého klienta může zdarma doprovázet jedna další osoba.
- SENIORBUS lze využít maximálně na **6 jízd během měsíce.**

Jízdy SENIORBUSEM lze objednat pouze telefonicky ve všední dny v čase 7:00 – 15:00 hodin na telefonním čísle **731 518 348**, a to nejdříve 14 kalendářních dnů a nejpozději 1 den před plánovanou jízdou.

---

Klient může službu využít  
pro vyřízení jakékoliv osobní  
záležitosti.



## Vážení čtenáři,

jaro už je se svými svěžími barvami a novými začátky v plném proudu, a to nejen podle kalendáře. A s jarem přichází i náš nový čtvrtletník SENIOR ŽURNÁL. Toto číslo přináší mimo jiné povídky o místech, která jsou přátelská k seniorům a která jim nabízí četné možnosti, jak trávit svůj čas smysluplně, vesele a hlavně s přáteli, v případě potřeby poradí a vhodně nasměrují. Řeč je o **Senior Pointech**, projektu pro aktivní seniory, hojně rozšířené jsou také kluby seniorů v jednotlivých městských částech. Najdete zde samozřejmě i své oblíbené luštění, trénink paměti a zábavné i poučné informace.

Tento rok je pro **Sociální nadační fond**, který vydává tento časopis, velmi významný. Slaví totiž neuvěřitelné třicáté výročí od svého založení v roce 1993, tři desítky let snahy pomáhat lidem, kteří se ocitli v nesnázích. V tomto čísle přinášíme rozhovor s třemi ženami, jež stály či doposud stojí v čele nadačního fondu, s ženami, bez nichž by nadační fond nemohl plnit své poslání. **Třicáté výročí** si připomeneme nejen tímto rozhovorem, ale i **charitativním koncertem**, který se bude konat **10. května** od páté hodiny odpoledne na Dominikánském náměstí před Novou radnicí. Jste všichni srdečně zváni!

Milí čtenáři, už se nám podařilo vydat pár čísel SENIOR ŽURNÁLU. Podle mnoha pozitivních reakcí soudíme, že jste si časopis aspoň trochu oblíbili a rádi si v něm počtete. **Byli bychom potěšeni, kdybyste nám napsali** nejen, co si o časopise myslíte, ale také to, jaká témata by Vás zajímala a o čem byste se třeba rádi dozvěděli nějaké nové informace. Můžeme z Vašich nápadů případně vytvořit i novou rubriku. Proto neváhejte a napište nám na mail: **senior.zurnal.brno@gmail.com**. Vaše náměty určitě nezapadnou!

Děkujeme Vám za přízeň a přejeme hezké jaro a příjemný začátek léta.

## Obsah

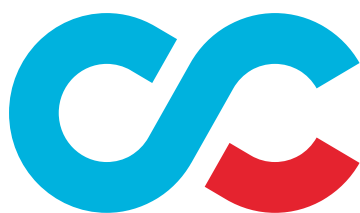
- 04** TÉMA ČÍSLA  
**Sociální nadační fond slaví třicáté výročí svého založení**
- 11** PROJEKT  
**Znáte Senior Point?**
- 14** Kompenzační pomůcky
- 17** Jarní očista organismu a jarní byliny
- 20** ROZHOVOR  
**Nekonvenční fotograf**
- 24** Městská policie Brno radí – jak se nestát obětí
- 26** Psí život s člověkem
- 28** Nenápadní nepřátelé
- 29** Kalendárium významných osobností a událostí města Brna
- 32** Kognitivní trénink
- 34** Luštění



**Markéta Vaňková**  
primátorka města Brna  
a předsedkyně správní  
rady SNF

# Sociální nadační fond slaví třicáté výročí svého založení

Sociální nadační fond, který kromě mnoha jiných aktivit vydává i časopis SENIOR ŽURNÁL, jenž právě čtete, oslaví v jarních měsících tohoto roku 30. výročí svého založení. Je to opravdu úctyhodné výročí pro organizaci, které se z mála podařilo vybudovat mnohé. Jak a kdy vlastně vznikla?



**sociální  
nadační  
fond**

založen městem Brnem v roce 1993

Nadační fond byl založen v roce 1993 jako Sociální nadace Domovy potřebných, a to rozhodnutím Zastupitelstva města Brna. O pár let později byla transformována v nadační fond. Do současných dnů se v práci pro tuto organizaci vystřídal dost lidí, důležití ale byli hlavně ti, kteří ji vedli a kteří se snažili ze všech sil o to, aby byl naplňován její cíl: pomoc seniorům, lidem se zdravotním postižením, neúplným rodinám s malými dětmi a vůbec lidem, kteří se dostali do tíživé životní situace.

Pro připomenutí významného výročí přinášíme v tomto čísle rozhovor se třemi ženami, které stály či doposud stojí v čele nadačního fondu a bez kterých by nadační fond nemohl plnit své poslání, kvůli kterému byl založen. Patří k nim **Jitka Tesařová**, která vedla nadační fond dlouhá léta, **Monika Škorpíková** a nynější předsedkyně správní rady **Markéta Vaňková**. Všem třem jsme položili tři stejné otázky, zaměřené na jejich působení v nadačním fondu.

### Co Vás přivedlo k práci pro charitativní organizaci?

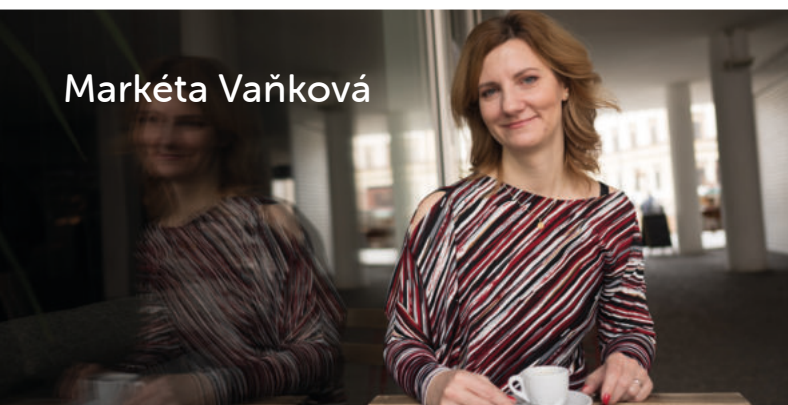
**JT** Počátek devadesátých let byl velmi hektický a sociální oblast se rychle proměňovala. Vznikala nová zařízení sociálních služeb nejen v působnosti města, ale i nestátních organizací. Pracovala jsem tehdy na Odboru sociální péče brněnského magistrátu. S kolegy jsme si říkali, že by bylo dobré založit nadaci, která by fungovala jako doplňkový zdroj na podporu sociální péče v Brně. Řada měst v té době zakládala své nadace, mimo jiné také proto, že finanční dary nadacím a jejich následné pře-

rozdělování nepodléhaly složitému procesu schvalování. Současně řada podnikatelů i občanů byla ochotna přispět na sociální péči, neboť si mohli tyto dary odečíst od základu daně.

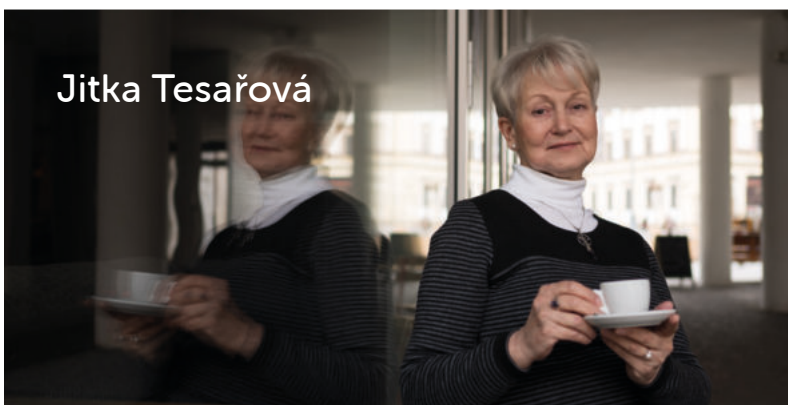
Aby byly zaručeny zájmy města v sociální oblasti, bylo stanoveno, že ve správní radě mají být vždy zástupci sociálního odboru, členové Zastupitelstva města Brna i zástupci odborné veřejnosti. I když nadační fond, či zpočátku nadace, vznikl rozhodnutím Zastupitelstva města Brna, byl vždycky samostatným subjektem.

**MŠ** Já přistoupila do rozjetého „nadačního vozu“ v roce 2005. Nadační fond se kromě charitativní činnosti zabýval i odbornými aktivitami, jimž se věnoval díky svému propojení s odborem sociální péče. V roce 2005 začal realizovat pilotní projekt hrazený z evropských fondů, který se zaměřil na plánování a rozvoj sociálních služeb v Brně a na spolupráci s neziskovými organizacemi ze sociální oblasti. Nadační fond tehdy hledal koordinátorku tohoto projektu, tak jsem se ve fondu ocitla já. Práce na projektu mě velmi bavila, kromě toho jsem samozřejmě pomáhala s dalšími činnostmi. Nadační fond tehdy sponzoroval různé sportovní a kulturní akce například Sdružení pěstounských rodin, rekondiční pobyty pro členy Svazu tělesně postižených a pomáhal dalším neziskovým organizacím i jednotlivcům. Po skončení projektu jsem přešla na Odbor sociální péče a činnosti v nadačním fondu jsem se věnovala dobrovolně dál i později během své mateřské dovolené. Po jejím ukončení jsem vystřídala Jitku ve funkci předsedkyně správní rady.

Markéta Vaňková



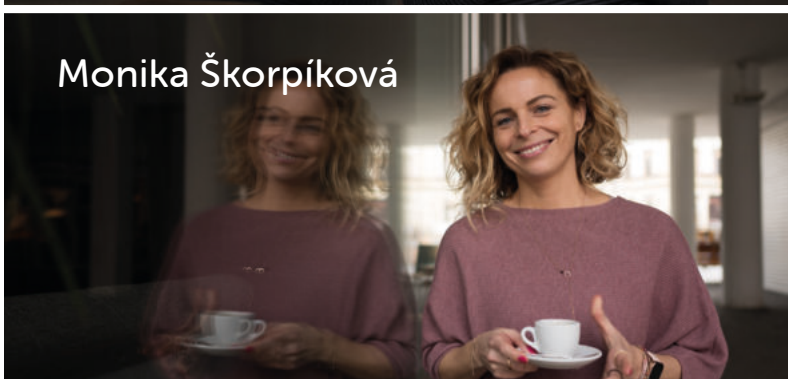
Jitka Tesařová



Zdenka Hašová



Monika Škorpíková





**MV** Po svém nástupu do funkce primátorky města Brna jsem chtěla být aktivní i v charitativní činnosti a nabídka předsednictví ve správní radě mě tak velmi oslovila. Zaujala mě především rychlá a efektivní pomoc tam, kde selhávají ostatní prostředky, kde již účinně nefunguje ochranná síť různých dávek a sociální podpory. Do obtížné životní situace se může dostat každý, nezávisle na věku nebo zdravotním stavu. Ne všichni ale mají možnost se z potíží dostat jen s pomocí vlastních sil. Nadační fond tak pomáhá těm, kteří to opravdu potřebují, a zaplňuje „bílá“ místa v síti sociální ochrany, kterými lze propadnout, obrátí-li se k nám štěstí zády.

### Jak byste popsaly svou „éru“ působení v nadačním fondu?

**JT** Počátek aktivit nadačního fondu byl poměrně krušný. Byla to doba pokusů a omylů. Dělalí jsme spoustu různorodých aktivit, což možná bylo na škodu věci, ale různé projekty nás zase držely nad vodou. Učili jsme se, jak s poměrně malými prostředky naplňovat své cíle. Chyběly nám finance na propagaci a větší podpora reprezentace města Brna. Když jsem se vrátila v roce 1996 ze stáže v USA, kde jsem mimo jiné studovala „public relations“, byla jsem plná elánu a snažila jsem se poznatky uplatnit v práci nadačního fondu. Bohužel se mi to nepodařilo, jak bych si přála. Proto jsem nadšená z podpory současného vedení města a těší mě, že v čele stojí paní primátorka.

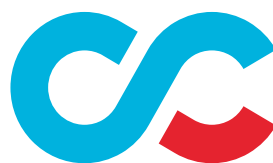
Když se ohlédnu zpět, tak se nám podařila řada věcí, například evropské projekty, o nichž mluvila Monika. Od roku 2002 jsme také zhruba deset let pořádali každé léto prázdninové pobyty pro děti s oslabeným zdravím z černobylské oblasti Ukrajiny v ústavu Kociánka (dnes Centrum Kociánka), byly to děti z internátní školy pro sirotky v Perečinu. Dodnes na děti ráda vzpomínám i na spolupráci s vychovatelkami z Kociánky, které se o děti staraly. K vydařené akci patřil například i Multikulturní benefiční ples v Besedním domě, který jsme uspořádali pod záštitou tehdejšího primátora města v roce 1999. Na plese vystoupily různé soubory a kapely (africké, romské, řecké) včetně orchestru Ladi Kerndla. Součástí byly ochutnávky jídel, které připravili zástupci různých menšin, žijících dlouhodobě v Brně. Ples se podařilo uspořádat díky mnoha sponzorům a jeho výtěžek byl věnován neziskové organizaci Spondea na provoz krizového centra pro ohrožené děti, jež funguje dodnes. Mohla se z toho vyvinout pěkná tradice, ples byl velmi úspěšný. Pro další pořádání podobných akcí však byly naše tehdejší finanční i personální možnosti velmi omezené. Když se nad tím zamyslím, ve všech zmíněných případech jsme vlastně byli nadčasoví.

**MŠ** Já jsem se snažila pokračovat v načatém směru. Pomáhali jsme třeba neziskovým organizacím působícím v sociální oblasti s přípravou projektových žádostí o dotace z fondů



EU. Dnes je to pro všechny samozřejmostí, ale tehdy jsme se to všichni teprve učili. Do správní rady nadačního fondu přistoupili v roce 2014 i zástupci Jihomoravského kraje. Dařilo se nám získávat více finančních prostředků (zejména od města Brna, později i od kraje), usilovali jsme se o větší publicitu i o konkrétnější směřování našich aktivit.

Nastavili jsme systém poskytování nadačních příspěvků jednotlivcům a rodinám žijícím v Brně a Jihomoravském kraji. K tomu nám hodně pomohl smutný příběh strádající stařenky, zveřejněný v tisku. Paní se zadlužila, aby mohla uhradit pohřeb své dcery a vnuka, dluhy nestačila z důchodu splácet a stala se obětí exekucí, v podstatě neměla ani na pořádné jídlo. Článek pobouřil a oslovil veřejnost natolik, že mnoho lidí začalo do redakce volat, že chtějí stařenku okamžitě poslat finanční obnos. Jako zprostředkovatel jsme se nabídli my, během několika dní se na našem účtu objevila vysoká částka od stovek různých dárců. Vybrané peníze byly použity na úhradu výdajů na domácnost paní, zaplacení dluhů a exekucí a celkové vyřešení její zoufalé životní situace za pomoci sociálních pracovníků. Nashromážděných finančních darů bylo mnoho, proto s laskavým souhlasem staré paní se začala část těchto prostředků poskytovat ve formě nadačních příspěvků i lidem, kteří se ocitli v podobných situacích jako ona.



Symbolem Sociálního nadačního fondu je ležatá osmička vyjadřující nerozdělitelnost, pevný nekončící vztah, návrat od konce k začátku. Chápeme jej jako propojení těch, ke kterým se štěstí otočilo zády, s lidmi schopnými a ochotnými jim pomoci. Díky takové podpoře mohou ti zkušeni osudem vykročit štěstí naproti, od konce dojít k novému začátku.

Červená barva symbolizuje energii, sílu života a zároveň pozitivní změnu, modrá důvěru a soulad.

Posláním Sociálního nadačního fondu je pomáhat lidem, kteří se dostali do těžké životní situace a nemají možnost se z ní vlastními silami vymanit. Nadační fond pomáhá jednotlivcům i neziskovým organizacím, které se takovou pomocí zabývají, ve městě Brně a Jihomoravském kraji. Především finanční pomoc směřuje k lidem se zdravotním postižením a jejich rodinám, osamělým seniorům, dětem bez zázemí rodiny nebo z náhradní rodinné péče, případně rodičům samoživitelům.



**MV** Posledních pět let vnímám jako dobu rozšiřování spolupráce, získávání dalších partnerů a rozšiřování portfolia pomoci nadačního fondu potřebným lidem. Získali jsme více sponzorů a tím více peněz, jež putovaly k těm, kteří si sami pomoci nemohou. Za uplynulý rok jsme pomohli téměř stovce žadatelů a rozdělili mezi ně více než 2,5 milionu korun. Za každým nadačním příspěvkem, o němž vždy rozhoduje celá správní rada a jejichž poskytování se řídí pevně stanovenými pravidly, se skrývá životní příběh, většinou velmi smutný, který jsme takto alespoň částečně napomohli řešit. Jednu z hlavních skupin příjemců pomoci tvoří lidé se zdravotním postižením, například roztroušenou sklerózou či upoutání na invalidní vozík. Těch příběhů je mnoho, o některých si můžete přečíst i v tomto časopise.

Začali jsme také s akcemi, které se mohou stát tradicí, například charitativní běh Skolíme Koliště. Na září tohoto roku chystáme již třetí ročník. Jedná se nejen o běh pro různé věkové kategorie, ale i o zábavu pro celé rodiny. Součástí programu jsou doprovodné aktivity pro děti a kulturní vystoupení. Výtěžek z akce putuje Sociálnímu nadačnímu fondu na pomoc potřebným lidem.

### Co považujete za svůj úspěch při práci pro nadační fond?

**JT** Za úspěch považuji zejména to, že se nám nadační fond podařilo udržet po celou tu dlouhou dobu, že vydržel po neuvěřitelných třicet let až do těchto dnů, kdy se jeho aktivity rozjely opravdu na vysoké obrátky. A nebylo to vždy jednoduché, někdy jsme si i zoufali, má-li to vše nějaký smysl. Ale vždycky se nám podařilo nějak se zmobilizovat a pomáhat, kde bylo třeba. Vždycky říkám, že věci chtějí svůj čas a podmínky pro jejich rozvoj musí patřičně nazrát.

**MŠ** Především si vážím toho, že oproti mnoha jiným nadacím a fondům nemá SNF žádný aparát zaměstnanců, ale je založen na dobrovolnické práci lidí, kteří jsou pro ni zapálení a dělají ji srdcem.

Já se za svého působení snažila a pořád snažím o větší zviditelnění nadačního fondu a jeho aktivit, různé marketingové akce i zapojení sociálních sítí. Začali jsme úžeji spolupracovat s vedením města, které nás více podporuje. Zaměřili jsme se zejména na poskytování na-



## Partneři

- Statutární město Brno
- Jihomoravský kraj

## Nadační fond podp

- Au Lac, z.s. Svaz Vietnamských žen v Brně
- Brněnské komunikace
- GridServices, s.r.o.
- Lesy města Brna, a.s.
- Obec Kozlany
- Pohřební a hřbitovní ústav v Brně
- SAKO Brno a.s.
- Technické sítě Brno
- Teplárny Brno
- Veletrhy Brno

## Speciální po

- Aetna, společnost
- Muzeum města Brna



Jirka je clevědomý mladý muž. Díky své pilí úspěšně ukončil Gymnázium Matyáše Lercha s velmi dobrými výsledky. Jeho rodina však hospodaří s hodně nízkým rozpočtem. Proto měl on i jeho sourozenci situaci složitější. V novém školním roce přesto nastupuje na vysněné VUT v Brně.

„Pomáháme těm, ke kterým se štěstí otočilo zády.“



dačních příspěvků a netřídili tolik své aktivity. Před několika lety jsme také zahájili časově neomezenou veřejnou sbírku na shromažďování finančních prostředků pro rodiny i jednotlivce v tíživých životních situacích. Žádný dar není malý, velmi si vážíme každé pomoci, protože věřím, že společně můžeme vykročit štěstí naproti...

**MV** Připojila bych se k Monice, za úspěch považuji zviditelnění nadačního fondu a hlavně rozšíření pomoci potřebným. V roce 2021 se například nadační fond zapojil do rychlé pomoci obětem tornáda na jižní Moravě, kdy jsme urychleně zorganizovali dobročinnou sbírku na portálu darujme.cz. Podařilo se tehdy vybrat dva a čtvrt milionu korun a podpořit nadačními příspěvky 45 rodin zasažených tornádem.

Podporujeme i rozvoj paliativní péče v Brně, pod hlavičkou nadačního fondu probíhá již třetí rok sbírka na podporu domácí hospicové péče.

Tři desítky let fungování Sociálního nadačního fondu nebyly marné, myslím, že se máme čím pochlubit. Přes 20 milionů korun pomoci – taková je bilance dosavadní činnosti SNF.

Rozhovor vedla **Zdenka Hašová**, dlouholetá místopředsedkyně správní rady a nynější členka správní rady a redaktorka čtvrtletníku SENIOR ŽURNÁL.

Fotografie: Petr Stiller a Marie Schmerková

socialni-nadacni-fond.cz

*Pomáháme těm, ke kterým se štěstí otočilo zády...*

# Za každou žádostí je příběh



**Radka** má roztroušenou sklerózu, která jí vzala možnost pohybu. Je to onemocnění s potenciálně rychlým průběhem a člověka dříve aktivního upoutá na invalidní vozík s potřebou asistence 24/7. Stále se snažíme porozumět příčinám jejího vzniku. Tato máma 11letého kluka, pro kterého se snaží žít co nejvíc aktivně, je bojovnice. Přispěli jsme finančními prostředky na nákup speciálního vozíku, aby spolu mohli občas na nějaký výlet.



Borelióza je nemoc, kterou prodělalo mnoho z nás. Pro **Stanislava** byla ale téměř osudná. Před nemocí žil velmi aktivním životem. Stavěl dům, staral se o vinohrad, zahradu, včely... Jeho hospitalizace se protáhla a zkomplikovala a když se z ní vrátil na invalidním vozíku, musel se vyrovnat i s velkou změnou v osobním životě. Potřeboval pomoc a čas se s celou situací vyrovnat.



**Dáda** je 2,5letý kluk, s nímž se osud moc nemazlí. Trpí spinální svalovou atrofií II. stupně. Nedožká sám lézt nebo chodit. Po intenzivním cvičení se dokáže sám posadit. Rehabilitace jsou pro něj velmi důležité, ale nákladné. Pokud by na ně chodil denně, rodina musí zaplatit 30 000,- měsíčně. A to k dalším nákladům za léčbu nebo zdravotní pomůcky. Třeba i dětský invalidní vozík. Právě na něm jsme Daliborka fotili. Užili jsme si u toho spoustu legrace a do jeho klukovsky šťastného úsměvu se okamžitě zamilovali. Jeho báječnou a statečnou rodinu jsme rádi podpořili darem právě na úhradu rehabilitací.



**Davídek** je malý kluk, který se od narození potýká s vážnou vadou zraku. Je skoro slepý, očima vnímá jen málo v podobě výrazného světla a stínů. S tím se pojí opožděný psychomotorický vývoj, emoční labilita, těžké poruchy spánku a další komplikace. Má štěstí, že má báječnou rodinu a mámu, která se mu naplno věnuje. Přispěli jsme na speciální multisenzorické rehabilitace Snoezelen, díky nimž začal David mluvit a zkoušet první kroky. Na tuto terapii s velmi dobrými výsledky jsme v loňském roce přispěli dalším pěti rodinám

# Znáte Senior Point?

Pro řadu seniorů není tento pojem neznámý. Setkali se s ním buď při různých vzdělávacích, pohybových či jiných aktivitách, tehdy, když potřebovali s něčím poradit, nebo při vyřizování Senior Pasu. Senior Point patří k projektům obecně prospěšné organizace **Společně**, která se snaží zlepšit postavení rodin a podporovat aktivní a důstojný život seniorů. V rámci projektu funguje síť kontaktních míst s rozmanitou nabídkou pro seniory, která najdete v šesti krajích České republiky. Jenom v Brně působí několik poboček. Všechna kontaktní místa v republice zastřešuje **historicky první Senior Point na Mendlově náměstí**, který se nalézá v půvabných prostorách Augustiniánského kláštera v areálu opatství. O jeho aktivitách jsme si povídali s paní **Danielou Kosovou**, koordinátorkou tohoto projektu.

## **Co je hlavní náplní činnosti Senior Pointu?**

Jde především o poskytování poradenských služeb z oblasti sociální i právní, poradenství v oblasti spotřebitelských nákupů, z oblasti bezpečnosti a prevence, nabídka vzdělávacích a volnočasových aktivit pro seniory. Důležitý je informační servis, distribuce informačních materiálů od různých institucí, se kterými Senior Pointy spolupracují. Všeobecně řečeno, jsou to místa přátelská k seniorům, kteří zde najdou nabídku různorodých aktivit, zázemí, kde se



mohou setkávat, kde mají přístup k internetu a k informacím vůbec a také místa, kam se mohou obrátit, potřebují-li poradit či nasměrovat při řešení nějaké složité životní situace.

Náš Senior Point na Mendlově náměstí působí jako zastřešující organizace poboček nejen v Brně, ale i v Jihomoravském a dalších krajích, kde byla tato kontaktní místa zřízena. Aktivity všech jsou podobné, ale každé z nich má jiné potřeby dané lokalitou, kde působí, každé má trochu jiné zaměření. Třeba Senior Point v Knihovně Jiřího Mahena na Kobližné je z pochopitelných důvodů více orientován na vzdělávací akce. Pravidelně jednotlivé pobočky objíždíme a jednou či dvakrát do roka organizujeme setkání všech Senior Pointů, v jehož rámci si vyměňujeme své zkušenosti, nápady a vzájemně se inspirujeme.

## **Jaké konkrétní služby poskytuje seniorům Vaše pracoviště?**

Naše pracoviště na Mendlově náměstí nabízí kromě pravidelné sociálně právní poradny i poradnu zaměřenou na IT technologie, kterou provozujeme od minulého roku. Průběžně radíme seniorům, kteří k nám přicházejí s různými problémy. Ať už se týkají bydlení, či se jedná o vztahové problémy, sociální potřebnost, vždy se snažíme je nasměrovat na správné instituce, případně jim zprostředkujeme kontakt s nimi.

Pořádáme pravidelná úterní dopoledne. Jsou to výlety a procházky, ale také třeba společné zpívání, různé kurzy. Nabízíme vzdělávací akce, které reagují na aktuální situaci, například v loňském roce to bylo zdražování energií, tematika sociálních dávek nebo přednáška o tom, jak se vyvarovat šmejdů. Velký zájem byl třeba o přednášku o lécích či potravinách škodlivých pro zdraví, kterou pro nás realizovala Chytrá lékárna a kterou bychom rádi zopakovali. Snažíme se o co nejrůznorodější nabídku, aby si každý mohl vybrat. V létě pořádáme akce v zahradě areálu opatství, nebo v obnoveném skleníku, který se nachází na místě původního skleníku, v němž Johann Gregor Mendel křížil hrách. V zimě nalézáme a zajistíme prostory s pomocí našich partnerů.

Zabezpečujeme servis projektu Senior Pas. Jedná se o systém slev na výrobky a služby poskytované držitelům karet Senior Pas, které jsou určeny obyvatelům Jihomoravského kra-

**Kompletní přehled všech seniorských organizací v Brně** a jejich kontakty je uveden v brožuře, kterou vydal Odbor zdraví brněnského magistrátu. Najdete zde seznam Senior Pointů, přehled všech Senior klubů působících při jednotlivých městských částech, univerzit třetího věku a dalších organizací pro seniory.



**ADRESÁŘ  
SENIORSKÝCH ORGANIZACÍ  
ve městě Brně**

je nad 55 let. Zájemci si u nás mohou pořídit tuto kartu osobně, což je nejrychlejší. Mohou samozřejmě vyplnit registrační formulář i na internetu a karta jim bude zaslána poštou.

### ***S kým při své činnosti spolupracujete?***

Spolupracujeme s různými partnery – s městem Brnem, Jihomoravským krajem, Policií České republiky, univerzitami 3. věku, kluby seniorů a dalšími institucemi. Máme velmi dobrou spolupráci s neziskovými organizacemi, například Anděl strážný (SOS tlačítka) a Tichý svět. S organizací Tichý svět aktuálně domlouváme termín kurzu odezírání pro seniory, kteří mají problémy se sluchem. Podílíme se na projektu Policie ČR, jenž má název Obezřetný senior. Senioři si k nám chodí pro brožuru a preventivní magnetky, které upozorňují na různé situace, jichž by se měl senior vyvarovat.

Skvělá je spolupráce s Odborem zdraví magistrátu, který nám mimo jiné pomáhá zajistit prostory pro vzdělávací semináře a další akce, protože v rámci opatství máme jen malou kancelář, kam se vejde málo lidí. Spolupracujeme také se poradnou Socio Info Point, na který často seniory odkazujeme při řešení jejich složitých životních situací.

### ***Kolik seniorů vašich služeb využívá?***

Vzhledem k tomu, že jsme vlastně centrálou všech Senior Pointů, máme nejširší portfolio nabízených služeb včetně projektu Senior Pas. Navštěvují nás i mimobrněnská senioři, zhruba kolem tří stovek za měsíc včetně těch, kteří chodí do sociálně právní porady nebo poradny IT, která je velmi populární. Poradenství nám poskytují zaměstnanci firmy Adbros, mladí "ajt'áci" s hezkým přístupem k seniorům. Důležité je, že se věnují seniorům individuálně. Shromáždíme dotazy či problémy na které se zájemci chtějí zaměřit, například práce s počítači, tablety s notebookem, s chytrými telefony, aplikacemi, s různými funkcemi chytrého telefonu, někteří potřebují stáhnout fotky z mobilu do počítače apod.

Všechny naše služby poskytujeme bezplatně. Širokou nabídku aktivit a informací si může senior přijít vybrat přímo k nám v provozní době, která je nyní aktuálně pondělí až pátek vždy od 8 do 17 hod.

**Děkujeme za rozhovor.**

# Máte už Senior Pas?

## Co znamená Senior Pas?

Cílem projektu Senior Pas je pomáhat lidem zůstat aktivními i ve vyšším věku, orientovat se v současném dění a držet krok s dobou. Lidé nad 55 let věku, jimž je projekt určen, se mohou aktivně vzdělávat, cestovat, poznávat krásy naší země, žít zdravým způsobem života a účastnit se různých akcí se svými přáteli. K tomu jim může pomoci karta Senior Pas.

## Senior Pas jako slevová karta

Jedná se o systém slev na výrobky a služby poskytované držitelům karet Senior Pas. Slevy jsou z oblasti zdravotnictví, lázeňství, wellness, cestování, ubytování, nákupy, návštěvy muzeí apod. Karta je zájemcům vydávána zdarma. Senior Pasy přinášejí celoroční slevy v rozsahu 5–50 %, doplněné navíc o sezónní a bonusové slevy. Senior Pas má rozsáhlou síť poskytovatelů, s širokým záběrem. Slevu obdržíte po předložení karty Senior Pas u označeného prodejce. Nálepka označující poskytovatele slev je viditelně umístěna u vstupu nebo u pokladny. Kompletní a nejaktuálnější seznam naleznete na [www.seniorpasy.cz](http://www.seniorpasy.cz) v sekci Slevy. Zde je možné poskytovatele pohodlně filtrovat dle místa, kategorie i výše slevy.

Všechny potřebné informace získáte na webové stránce [www.seniorpasy.cz](http://www.seniorpasy.cz)

## Jak získat Senior Pas?

Držiteli karty mohou být lidé nad 55 let věku. V Brně si můžete vyzvednout kartu na odběrných místech, například na Mendlově náměstí 1a (Senior Point) nebo vyplnit a odeslat registrační formulář. Kartu pak obdržíte poštou přímo do schránky na adresu, kterou jste uvedli na formuláři. Karta je nepřenositelná a platná pouze pro svého držitele.

## Mobilní aplikace Senior Pas

Vyrazili jste na dovolenou, výlet nebo jen do vedlejšího města a zajímá Vás, kde můžete s kartou Senior Pas ušetřit? Stačí mít ve svém mobilním telefonu nainstalovanou aplikaci Senior Pas, která je zdarma ke stažení na Google Play nebo v App Store.



## Poradna SIP radí a informuje

# Kompenzační pomůcky

Kompenzační pomůcky bývají pro běžného občana tématem vzdáleným až nepotřebným, o kterém tuší jen okrajově. Vše se změní v okamžiku, kdy vlivem zhoršujícího se zdravotního stavu přijdou problémy se sebeobsluhou.



Činnosti, které jsme dříve zvládali, nyní bez pomoci nejdou. Kompenzační pomůcky mohou pomoci být více nezávisly a samostatnými. Pomohou zvládat běžné denní činnosti nebo volnočasové aktivity. Také budou důležitou součástí v případě péče o vašeho blízkého.

### Co si představit pod pojmem kompenzační/zdravotní/zvláštní pomůcka?

**Kompenzační pomůcka** je věc sloužící ke zmírnění či nápravě poruch pohybového systému, smyslových orgánů, poznávacích a komunikačních funkcí.

Dále narazíme také na pojem **zvláštní pomůcka**. Tento pojem užívá úřad práce, který na pomůcky přispívá. **Zdravotní pomůcky** je jen další označení pro kompenzační pomůcky užívané v lékařské oblasti na půdě nemocnic a zdravotnických zařízení.

Kompenzační pomůcky lze rozdělit **do různých kategorií**. A to na pomůcky pro osoby s fyzickým postižením, zrakovým postižením, sluchovým postižením a pro osoby s poruchou komunikačních funkcí. Podle běžných denních aktivit jsou to pomůcky pro usnadnění pohybu, osobní hygieny a koupání, oblékání, příjmu jídla apod.

Kompenzační pomůcky mohou být jednoduché např. dávkovač léků, zapínač knoflíků či podavač nebo technická zařízení: zvedací systémy, plošiny, počítačový software. Dalšími kompenzačními pomůckami mohou být různá chodítka, WC křeslo, polohovací postel, antidekubitní matrace, invalidní vozíky a další.

### Jakou kompenzační pomůcku si mám vybrat?

Při výběru kompenzační pomůcky je důležité, aby co nejlépe vyhovovala svojí funkcí. Zkrátka, aby nám byla dobrým pomocníkem. Výběr pomůcky tedy nepodceňujeme. Věnujme čas tomu, abychom si udělali alespoň základní přehled o nabídce pomůcek přímo v prodejnách pomůcek nebo na internetu. Pomoci nám mohou i odborníci – uživatelé pomůcky, terénní pečovatelky, prodejci i půjčovny kompenzačních pomůcek. Je dobré si pomůcku předem prohlédnout a osahat. Zdravotní pomůcky většinou doporučí lékař či fyzioterapeut, který zná aktuální zdravotní stav. Dalším důležitým aspektem při výběru zdravotní pomůcky je také možnost její přepravy, skládání, hmotnosti, což může být často limitující. Je tedy potřeba promyslet, kde všude bude pomůcka využívána.

### Postup k zajištění pomůcky...

Pomůcky jsou hrazené:

1. zdravotní pojišťovnou (plně či částečně)
2. příspěvkem na zvláštní pomůcku (plně či částečně),
3. z vlastních peněz
4. za pomoci některé z nadací

Většina „běžných“ pomůcek je částečně nebo úplně hrazena zdravotní pojišťovnou. Kompenzační pomůcky pořídíte v prodejnách zdravotnických potřeb nebo v lékárně. Pokud vaši pomůcku nehradí zdravotní pojišťovna, je možné žádat úřad práce o příspěvek na zvláštní pomůcku. Mezi pomůcky, na které úřad práce mimo jiné přispívá, patří osobní automobil.

## Postup získání pomůcky s úhradou zdravotní pojišťovny

### 1. VÝBĚR POMŮCKY

**2. PŘEDEPSÁNÍ POMŮCKY NA POUKAZ NA LÉČEBNOU A ORTOPEDICKOU POMŮCKU** – předepisuje praktický nebo odborný lékařem (nejčastěji neurolog, rehabilitační lékař, ortoped nebo geriatr).

**3. SCHVÁLENÍ REVIZNÍM LÉKAŘEM (RL) – některé** předepsané pomůcky vyžadují schválení revizního lékaře zdravotní pojišťovny. **V tomto případě Váš lékař nevystaví poukaz hned, ale vystaví žádanku o schválení**, kterou je nutné dodat na adresu Vaší pojišťovny osobně, poštou nebo i elektronicky přes aplikace zdravotních pojišťoven. Revizní lékař žádost posoudí a schválí, zamítne nebo navrhne jinou funkčně shodnou pomůcku.

## Postup získání pomůcky s příspěvkem na zvláštní pomůcku od úřadu ČR

**1. VÝBĚR POMŮCKY**, je omezen přílohou vyhlášky č. 388/2011 Sb., o provedení některých ustanovení zákona o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením.



vyhláška č. 388/2011 Sb.

**2. PODÁNÍ ŽÁDOSTI** na předepsaném formuláři. Kromě vyšetření zdravotního stavu a dalších náležitostí žádosti se dokládá výše příjmu žadatele a doklad potvrzující cenu pomůcky. Žádost o příspěvek na zvláštní pomůcku je možné získat na Úřadu práce Křemlová 25, v kanceláři SIP nebo ji najdete na portálu Ministerstva práce a sociálních věcí



Žádost na zvláštní pomůcku ÚP

Maximální výše příspěvku na zvláštní pomůcku je 350 000 Kč, spoluúčast žadatele je 10 % z ceny pomůcky, minimálně však 1 000 Kč. Výše příspěvků na zvláštní pomůcky nesmí v šedesáti kalendářních měsících přesáhnout částku 800 000 Kč.

**3. ŘÍZENÍ O POSKYTNUTÍ PŘÍSPĚVKU** krajské pobočky Úřadu práce ČR je zahájeno až na základě podání úplné písemné žádosti.

**4. STANOVENÍ VÝŠE PŘÍSPĚVKU** se řídí zákonem č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením a o změně souvisejících zákonů



zákon č. 329/2011

**5. POVINNOST NAVRÁCENÍ PŘÍSPĚVKU NA ZVLÁŠTNÍ POMŮCKU.** V případě, že osoba, které byl příspěvek vyplacen, zemře, **nevzniká povinnost příspěvek vracet.**

## Pomůcky, na které se neposkytuje státní úhrada

Jestliže potřebujete pomůcky, které nejsou hrazeny z veřejného pojištění ani z příspěvku na zvláštní pomůcku od úřadu práce, můžete požádat o finanční podporu nadace či sponzory. Jistě jste již někdy slyšeli názvy jako je Nadace Olgy Havlové - výbor dobré vůle, Nadace Charty 7, Konto Bariéry, Sociální nadační fond a další.

Nadace zpravidla požadují písemné zdůvodnění žádosti s uvedením vaší finanční situace a poskytnutím kopie lékařské zprávy (záleží na požadavcích jednotlivé nadace).

Jestliže žádosti nadace vyhoví, úhrada probíhá většinou mezi dodavatelem pomůcky a nadací.

## Kompenzační pomůcky lze i zapůjčit

Potřebujete - li pomůcku jen na chvíli nebo ji potřebujete náhle např. při návratu z nemocnice, lze využít půjčovnu kompenzačních pomůcek. Půjčovny disponují obvykle nejčastěji poptávanými pomůckami: polohovací postel, invalidní vozík, WC křeslo, chodítka, antidekubitní pomůcky apod. Půjčovny naleznete u většiny pečovatelských služeb, které v městě Brně svoje služby poskytují.

V případě potřeby si pak v klidu administrativně vyřešíte poukaz na pomůcku.

V případě jakýchkoliv dotazů nejen ohledně kompenzačních pomůcek prosím volejte naši bezplatnou linku 800 140 800 nebo pište na mail [sip@brno.cz](mailto:sip@brno.cz).

## Rády Vám se vším poradíme.

**Martina Kalinová, Lucie Mrázková**  
pracovnice poradny Socio Info Point

## Potíže se sluchem aneb nebojme se sluchadel

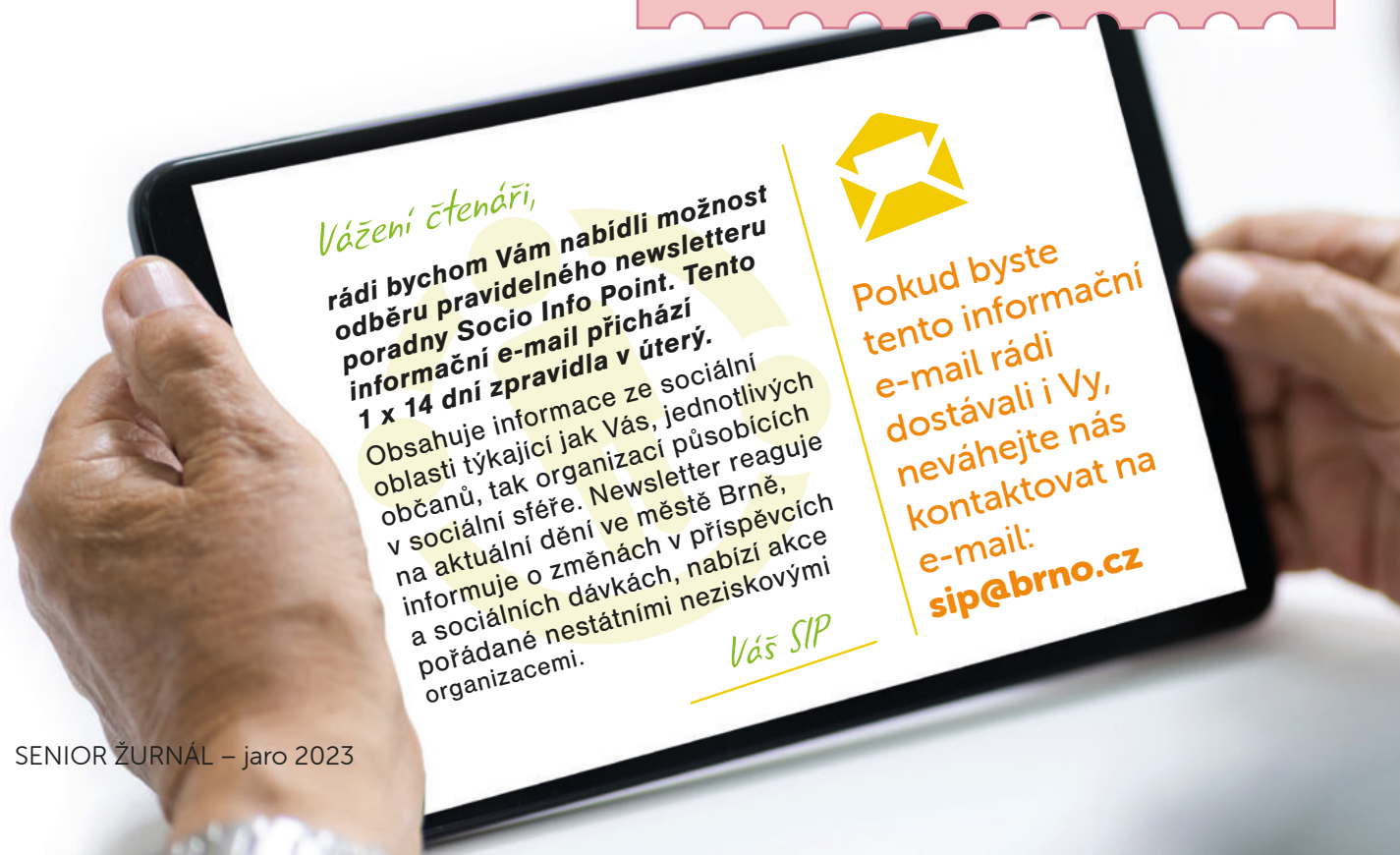
S vyšším věkem často přicházejí **potíže se sluchem**, jejichž důsledkem jsou vznikající problémy v komunikaci. Hůře se dorozumíváme doma se svými blízkými i v situacích běžného života (v obchodě, u lékaře apod.). Špatně rozumíme mluvené řeči, ptáme se často co ten druhý řekl a když ani poněkolkáté nerozumíme, je nám trapné ptát se znovu. Pokud se to opakuje častěji, může docházet ke zbytečným nedorozuměním.

V této situaci mohou pomoci sluchadla. Dnešní sluchadla už jsou na vysoké technické úrovni, nenápadná a výkonná. Někteří lidé se sluchadlům brání a mají z užívání strach. Ale pak jsou sami překvapeni, jak se rázem zlepši schopnost slyšet srozumitelně.

V Brně již dlouhá léta existují organizace, které pomohou s výběrem, obsluhou i údržbou sluchadel, případně nabídnou jinou alternativu pomůcek pro nedoslýchavé lidi.

**Audiohelp z.s.:** Středisko služeb pro osoby se sluchovým postižením, pracoviště Brno, Běhounská 22  
e-mail: [cknh.audiocentrum@seznam.cz](mailto:cknh.audiocentrum@seznam.cz),  
web: [www.sluchadlo-brno.cz](http://www.sluchadlo-brno.cz)

**Unie neslyšících Brno**, sociální podnik s.r.o.  
[www.unb.cz](http://www.unb.cz) / [www.pomyckyproneslysici.cz](http://www.pomyckyproneslysici.cz)





# Jarní očista organismu a jarní byliny

Začátek jara je v posledních letech spojován často s detoxikací (očistou) organismu. Stejně jako se zanášejí filtry v různých výrobcích, tak se i filtry v lidském těle (játra, ledviny, tlusté střevo, lymfatický systém) zanášejí metabolickým odpadem. Očista organismu je proto velmi důležitá nejen pro naše zdraví, ale také pro skvělý pocit, který nám přinese. Jakmile své tělo zbavíte toxinů, které se v něm během zimy nashromáždily, budete se cítit plni energie, únava zmizí a zvýší se vaše imunita.

**E**xistuje mnoho detoxikačních metod, od různých diet, hladovek, zeleninových šťáv, zázračných pilulek až po střevní klystýry. Slovo detoxikace se asi nejčastěji skloňuje právě v souvislosti s jarní únavou a jarním „úklidem organismu“. Cílem je očistit tělo i mysl a připravit ho na nové období. Vždy však platí, že vše má probíhat s mírou a respektem k vlastnímu organismu a zdravotnímu stavu.

## Očistné účinky ovocné a zeleninové šťávy

Jarní očista by měla být o změně. Nikoliv o hladovění a drastických dietách, ale o smysluplném pročištění organismu. Jde především o změnu jídelníčku, ve kterém by tučnější jídla, typická pro chladnější období, měla být nahrazena stravou lehčí a stravitelnější.

Jako velmi rozumnou detoxikační metodu doporučují odborníci tzv. odlehčovací den. Jedná se o jeden den v týdnu, nebo alespoň jednou za čtrnáct dní, kdy zařadíte na jídelníček pouze ovoce a zeleninu. Ideální je čerstvá, syrová forma, ale doporučují se i zeleninové a ovocné šťávy, které obsahují spoustu fytoživin, bioaktivních enzymů, vitaminů a minerálů. Tři deci takové šťávy denně velmi přispěje k očistě organismu. Čím čerstvější šťávu vypijete, tím

větší podíl všech prospěšných látek získáte. Připravujte si nápoj nejlépe k okamžité spotřebě. Pokud šťávu necháte delší dobu stát, dochází k oxidaci a pomalému úbytku vitaminů i enzymů. Ovšem s ovocnými šťávami to nepřehánějte, protože oproti celým plodům obsahují vysoké množství fruktózy, tedy cukru. Nejlepším řešením je míchat ovocné šťávy se zeleninovými, ideálně s vyšším poměrem zeleniny.

## Zaměření na játra a žlučník

Čínská medicína věří, že nejen příroda, ale také lidský organismus se řídí střídáním ročních období. A každé roční období je spojeno s určitými orgány, které můžeme vhodnými potravinami podpořit a posílit. Na jaře bychom se podle čínské medicíny měli starat především o játra a žlučník. Játra jsou takovou chemickou továrnou našeho organismu, která pracuje 24 hodin denně a neustále se podílí na tvorbě a přeměně většiny látek v těle. Při očistě jater je vhodné konzumovat syrovou a chemicky neupravenou stravu. Ideální jsou tedy zeleninové a ovocné šťávy a samozřejmě čerstvé ovoce a zelenina. Doplnit je můžete bylinkami, které příznivě působí na játra. Jedná se zejména o ostropestřec mariánský, kořen pampelišky nebo měsíček lékařský. Ze všech bylinek si můžete připravit čaje, které je vhodné konzumovat teplé i studené.

Naše babičky v jarním období hojně užívaly týdenní očištnou kúru z mladých kopřiv. Připravovaly si z nich čaj, který pak během dne ve volných chvílkách popíjely. Zároveň ale kopřivy používaly i do tradičních velikonočních jídel, třeba do velikonoční nádivky (hlavičky).

### Správný jarní (nejen detoxikační) jídelníček

Jarní jídelníček by měl být plný vitamínů, antioxidantů a vlákniny. Základem každého jídla by tedy měla být zelenina, ovoce, obiloviny a luštěniny. Častěji do jídelníčku zařazujte tzv. osvěžující potraviny, tedy listové saláty a zelenou zeleninu. Konzumujte dostatek luštěnin a ochutnejte naklíčené obiloviny. Z ovoce sáhněte po citrusech a zařaďte na jídelníček i ananas, který je vhodný pro regeneraci jater. Jídlo je dobré ochucovat kořením podporujícím očistu organismu a obsahujícím přirozené antioxidanty. Patří k nim například kurkuma, zázvor, česnek, koriandr, skořice.

### Vždy důležitý pitný režim

Správnou očistu je třeba podpořit i vhodným pitným režimem. Ideální jsou vypít dva až tři litry neperlivé vody (vodu z kohoutku nechat odstát, aby vytěkal chlór), kterou je možné doplnit bylinkovými čaji (pampeliška, sedmikráska, vojtěška, kopřiva). Pijte spíše po menších dávkách, ale průběžně celý den.

### A jakým potravinám se vyhnout?

Zřejmě všichni dobře víme, o jaká jídla se jedná, ale často rádi zahřešíme, protože nám to zkrátka chutná. Přesto bychom to zvláště v období očisty neměli přehánět s masem, uzeninami, bílým pečivem a moukou, sladkostmi, mléčnými výrobky, smaženými jídly a polotovary. Samozřejmě to platí i pro alkohol a kofein (káva, černý čaj), pozor bychom si měli dávat i na nadměrné používání soli a lepku.

### Není to jen o stravování

Pokud chcete skutečně ve svém těle a na svém zdraví něco změnit, pouhá změna jídelníčku nestačí. Nestresujte se, relaxujte a dopřejte si dostatek spánku, sluníčka a dobré nálady. Nezapomínejte ani na pohyb, úplně stačí i delší procházky na čerstvém vzduchu.



## Recept

Máte-li chuť na „zakázané“ hranolky, můžete si je udělat ze zeleniny:

### 🛒 Suroviny

**zelenina** (mrkev, červená řepa, celer, batáty), **olivový olej, dle chuti sezam, sýr, bylinky**

### 👨‍🍳 Postup:

Zeleninu opláchneme, oškrábeme a nakrájíme na tenké hranolky. Troubu rozežřejeme na 200 °C. Na plech nalijeme trochu oleje, vložíme ho do trouby a necháme na chvíli rozežrát. Zeleninu rozprostřeme na plechu do jedné vrstvy, nejlépe tak, aby byl mezi jednotlivými kousky prostor – snadněji se pak na nich vytvoří křupavá kůrka. Plech vložíme do trouby a pečeme přibližně 30 minut, v půlce pečení hranolky obrátíme. Čas je přibližný, záleží na velikosti hranolek i druhu použité zeleniny. Pokud se vám nezdaří dost vypečené, můžete je před koncem pečení ještě ogrilovat.

## Jarní bylinky

S přicházejícím jarem nastává čas pro sběr prvních jarních bylinek, jejichž květy a lístky mají právě na jaře největší sílu. Vždyť malé zelené výhonky musí prorazit zeminu a prodat se ke slunci, které také nabývá na síle.

### Jaké byliny na jaře sbírat a v čem pomáhají

🌿 **Kopřiva dvoudomá** – Kopřiva patří mezi naše nejučinnější léčivky, je ideální při detoxikaci organismu. Pročišťuje krev, snižuje hladinu cukru v krvi, léčí problémy s močovými cestami, pomáhá při onemocnění jater, žlučníku, sleziny, žaludku. Poslouží jako podpůrná léč-

ba při virových a bakteriálních onemocněních, podporuje zdraví nehtů, vlasů i pokožky. Je zdrojem chlorofylu, železa i vitamínů skupiny B a C. Pít můžete čaj, užívat tinkturu, připravit sirup nebo použít kopřivy při přípravě jídel (salát, polévka, špenát, nádivky atd.)

**Prvosenka jarní** (petrklíč, bylina sv. Petra) – Čaj z petrklíče účinně ředí hleny v průduškách a plicích, čímž usnadňuje vykašlávání. Pomáhá tak léčit bronchitidu, ale i zápal plic. Je také vhodná při léčbě stresu, neuróz, i chronické nespavosti. Tlumí záněty, ale i bolesti hlavy a horečky.

**Podběl lékařský** – Léčivka uvolňuje hleny a má silné protizánětlivé účinky, hodí se tedy skvěle k léčbě kašle, zánětu průdušek, ale i tuberkulózy. V těchto případech se popíjí ve formě čaje. Z listů, které sbíráme později než květy, lze připravit též sirup, který se také užívá při kašli.

**Popenec břechtanovitý** – Tahle bylina chutná svěže, trochu jako bazalka, takže je možné ji využít v kuchyni i jako koření. V lidovém léčitelství se používá při průjmech a proti zahlenění dýchacích cest. Pomáhá léčit choroby močového ústrojí, ať už se jedná o močové kameny či záněty ledvin. Pomáhá řešit chudokrevnost a bojuje proti chřipce. Nejlepší je pít čaj, ale lze si udělat i sirup či odvar.

**Sedmikráska chudobka** – Ideální bylina při kašli, zahlenění a zánětu průdušek, při nachlazení a na jarní pročištění. Pomáhá též při nechutenství a poruchách trávení, zlepšuje kožní problémy včetně zaléčení pupíků po bodnutí hmyzem a drobných ranek. Květy sedmikrásek je nejlepší jíst čerstvé, takže třeba v salátu či na namazaném chlebu. Poranění kůže potírejte šťávou z rozmačkaných listů. Na léčbu kašle či pročištění organismu se hodí čaj.

**Plicník lékařský** – Tato léčivka se hodí (jak už název napovídá) k léčbě plicních onemocnění, jako jsou zápal plic a průdušek, astma, kašel, vykašlávání krve, zahlenění plic a podobně. Má protizánětlivé účinky, pomáhá při podráždění sliznice žaludku, hemoroidech a průjmu. Z bylinky se připravují čajové směsi, z mladých lístečků společně s citronem a medem lze připravit chutný salát.

**Pampeliška** (Smetanka lékařská) – Pampeliška je efektivní léčivka, můžeme využít květy, listy i kořen. Čerstvé listy lze použít při přípravě polévek či do špenátu, sušené na čaj. Působí jako antioxidant, napomáhá normální činnosti žaludku, jater i močové soustavy. Kořen pampelišky pomáhá při detoxikaci jater a žlučníku, má protizánětlivé účinky a je bohatý na vitamíny a minerály. Připravujeme čaj ze sušeného kořene nebo z čerstvého můžeme vyrobit tinkturu. Z květu pampelišky lze připravit sirup, med, víno nebo odvar.

**Medvědí česnek** – Výčet jarních bylin by nemohl být kompletní bez této rostliny, která je v posledních letech velmi populární. Má takovou sílu, že jej prý medvědi vyhledávají po zimním spánku, aby si pročištili žaludek, střeva a krev. Díky svým účinkům je skvělý jako omlazující a pročišťující kúra. Snižuje vysoký krevní tlak, pomáhá odstranit závratě, pocit tlaku v hlavě a úzkost. Dokáže zbavit dušnosti, zahlenění a urputného kašle. Nejlepší je konzumovat medvědí česnek syrový, sušením a tepelnou úpravou ztrácí sílu. Další možností, jak jej uchovat, je zamrazení a tinktura.

## Recept

### Polévka z jarních bylinek

#### Postup:

Jarní bylinky je nejlépe konzumovat čerstvé. Ale málokdo se k tomu odhodlá. Můžeme si z nich ale připravit chutnou polévku.

Nasbírejte si mladé zelené výhonky různých druhů jarních bylinek: kopřivu, pampelišku, sedmikrásku, medvědí česnek, popenec a další. Bylinky operete a nasekejte. Na oleji zpěníte cibulku a poté přisypte bylinky. Jakmile bylinky zavadnou, přidejte pět lžic nejlépe špaldové mouky, aby se polévka zahustila, a osmahněte. Následně zalijte jedním litrem vody a vařte deset minut. Nakonec v polévce nechte srazit tři rozšlehaná vejce. Dle chuti přisolte.

# Nekonvenční fotograf

**Petr Stiller** je „Nekonvenční fotograf“ každým coulem. Má rád nové výzvy a vrhá se po hlavě (někdy doslova) do nových dobrodružství. Je taky zakladatelem a předsedou spolku Kolofun, který stmeluje lidi zdravé s těmi na vozíku. Už pár let fotí pro Sociální nadační fond. Jeho fotky, které jste mohli vidět na výstavě třeba v brněnské Olympii, se umí podívat do duší netradičních modelů a modelek. Skrývají se za nimi hluboké lidské příběhy. Petr je většinou plný energie a pozitivní nálady, málokdy si na něco stěžuje, ale i on se musí každý den vyrovnávat s postižením.

Nakažlivé nadšení sportovce  
Ondřeje Moravce



**Petře, známe Tě už nějakou dobu a víme, že žiješ podle hesla „co tě nezabije, to tě posílí“. Focení z vozíku určitě není jednoduché. Jak ses k němu vlastně dostal?**

Žil jsem v bariérovém bytě a vždycky jsem musel čekat, než mi z bytu někdo pomůže. Měl jsem spoustu volného času. Vždycky mě zajímalo, jak foťák funguje. Všechno jsem si studoval od začátku sám. Koupil jsem si spoustu knih a koukal na videa o focení. Ze začátku jsem ani nevěděl, že má foťák nějaký autofokus. Pak to byla motivace, jak se dostat z bytu a vyrazit ven. Až poté jsem zjistil, že jeden ročník fotografické školy studovala i moje babička. Fandila mi od začátku. Já se mezitím učil fotit na fotokroužku s dětmi. Znal jsem se s lidmi z domova dětí a mládeže, kam jsem chodil jako malý. Pak jsem k nim ale začal chodit i se psy na výcvik a zjistil jsem, že tam mají fotokroužek pro děti. Tak jsem chodil s nimi. (smích)

**Používáš nějaké speciální pomůcky k focení?**

Protože nemám úchop v rukou, nemám cit v prstech, používám kabelovou spoušť, tzv. „kousátko“. Pokud jedu fotit někam ven, potřebuji k sobě ideálně ještě někoho, kdo mi pomůže se dostat tam, kam potřebuji nebo třeba vyměnit objektivy.



**Co Ti focení přináší? Je to pro Tebe relax?**

Ano, je to pro mě prostředek, jak se dostat k lidem. Foťák najednou bourá bariéry mezi lidmi. Někdo by se třeba ostýchal oslovit kluka na vozíku, ale takhle se hned zeptá „Jé, ty fotíš?“ a najednou máme společné téma. Obě strany se začnou zajímat o fotky a pak není zdravý/postižený, ale dva lidi, které zajímá stejná věc. Dostal jsem se i na pár fotografických workshopů a když jsme měli fotit na střeše, tak mě ostatní vytáhli po točitých schodech. Necítil jsem žádnou bariéru. Přes focení jsem se dostal i ke kamarádce Romče, která pro mě zorganizovala výstavu. Byla v kavárně Tricafé u Karlova mostu. Tam moje fotky visely měsíc a na vernisáž se přišli podívat třeba Laura Kovanska nebo pan Šibík, který mi pak některé fotky i pochválil. To byla velká pocta. (směje se)

**Zmínil jsi při rozhovoru, že jsi měl psy. Asistenční?**

Asistenční ne, měl jsem dva stafordšířské bulteriéry. Fenka ještě žije u mámy a dělá jí radost. Původně jsem se snažil dokázat, že člověk na vozíku nutně nepotřebuje asistenčního psa, ale aby měl společníka, může mít jakéhokoliv psa. Asistenční by měl být určen jen pro toho, kdo jej skutečně potřebuje. Akorát jsem je venčil na mechanickém vozíku a občas mě jako štěňata někde převrátili. Nakonec se mi ale podařilo vycvičit je na slovo. Dokázal jsem je na první písknutí odvolat i z ohrady s ovce, kam mi jednou vběhli.

**Víme, že rád fotíš momentky a chtěl by ses víc zaměřit i na street fotky (fotky z běžného dění na ulici, zachycení momentálních okamžiků a emocí). Co Tě brzdí?**

Potřeboval bych se „zelektrizovat“, abych se dostal tam, kam potřebuju. Zvažuju přidavné elektrické kolečko. To by mě dostalo i přes kostky ve městě. Dá se taky odepnout a pak člověk může dál pokračovat na mechanickém vozíku (mechanický invalidní vozík). Kdybych ho měl, mohl bych se svobodněji pohybovat a vzdálenosti by pro mě přestaly být takový problém.

**Pro Sociální nadační fond fotíme většinou společně. Dokážeš odlehčit atmosféru a jsi samý vtípek. Jak se ale vyrovnáváš s těžkými příběhy některých lidí, které na fotkách zachycujeme?**

Když fotíme, snažím se, abychom na fotkách neměli smutek. Chtěl bych ukazovat, že i přes těžký handicap mohou být v životě hezké chvíle. Občas je to ale náročné, nesmím si to

připouštět. Sám s postižením bojuju, takže to někdy není lehké. Zase se ale dostanu k lidem blíž a můžeme si ze sebe udělat i srandu.

***Při čem nejvíc vypneš hlavu?***

Vypínám hlavu při fyzickém výkonu, proto i jezdím na handbiku. Jedu někam do přírody. Občas se někde úplně zruším, ale to je pro mě to, co potřebuju.

***Jsi předsedou spolku Kolofun, který dělá mnohé aktivity. Co pro Tebe znamená?***

Možnost dostat se ven. Kolofun spojuje cyklisty na vozíku s těmi zdravými a snaží se zajišťovat doprovody pro vozíčkáře. Aby se všichni mohli společně dostat ven. Jít na kolo, jít se koupat do rybníka a prostě to dělat dohromady.

***Byl jsi na expedici na Korsice. Jak jsi to zvládl?***

Bylo to v rámci expedice olomoucké fakulty a byl jsem v podstatě učební pomůcka. Studenti se vlastně učí pracovat s postiženými a pomáhat jim. Bylo to ale prima.

---

<https://www.nekonvencnifotograf.cz/>  
<https://kolofun.cz/>

Focení klientů pro SNF



### ***A Kolofun taky něco takového dělá?***

My jsme jeli expedici okolo ČR. Prostě jsme vyjeli a doprovod nám dělali lidi, co se různě přidávali po cestě. Často to byla pro ně první zkušenost s vozíčkářem. Nakonec jsme nebyli postižený a asistent, ale dva kamarádi.

### ***Byl by doprovod i pro aktivního seniora, který třeba rád jezdí na kole? Co by měl doprovod vlastně zvládnout?***

Určitě ano. Potřebujeme, aby doprovod zvládl vyndat a nandat kolo do auta a občas pomoci nám. Není to fyzicky nějak moc náročné. Pokud někdo na kole v seniorském věku jezdí, může tak spojit výlet s pomocí někomu dalšímu. Zrovna na cestě okolo ČR s námi jel asi 40 km aktivní senior, který na nás čekal po cestě a doprovázel nás. Vyjíždíme i na kratší výlety po cyklostezkách okolo Brna, takže je možné se přidat i na ně. Doprovody hledáme stále a jsme rádi za každou příležitost, kdy se díky nim můžeme vydat někam ven.

### ***Co dalšího ještě děláš? Jaké jsou Tvoje pracovní aktivity?***

Dělám účetnictví a taky spravuju sociální síť pro kavárnu, která zaměstnává lidi s psychickými potížemi.

### ***Co je Tvým snem? Co by sis přál?***

Myslím, že člověk by měl mít spíš cíle. Ale pokud bych měl jeden sen zmínit, tak by to byla dodávka, díky které bych mohl cestovat. Tam bych mohl spát přímo v ní a potřeboval bych jen jeden doprovod. Taky bych tam mohl najet elektrickým vozíkem. Když cestuji upraveným autem pro vozíčkáře, vejde se mi tam jen mechanický vozík a když chci vyjet pod stan, musí mě někdo přenést a pomoci mi. Sám se tam nedostanu.

Cílem je zůstat co nejdéle co nejsamostatnější. K tomu mi pomáhá i Kolofun, jeho motto je „pohybem k samostatnosti, svobodě a přátelství“. Od doby, co mám handbike, se můj život radikálně změnil. Navázal jsem nová přátelství, zlepšila se mi fyzická kondice a můžu být víc svobodný.

**Děkujeme moc za rozhovor.**

Fotografie: Petr Stiller a archiv SNF

# Proč zrovna já?

...pokračování z minulého čísla

Dnes budeme společně hledat odpověď na otázku, kterou si zpravidla klademe v okamžiku, když už jsme se stali obětí nějaké nepřijemné, bolestné či dokonce tragické události. Mezi ně nepochybně patří i okamžiky, kdy nás někdo podvedl, okradl či oloupil. Zkrátka okamžiky, kdy jsme díky bezohlednosti, bezcitnosti a zlému úmyslu jiného člověka přišli o svůj majetek, ale často i o klidný spánek a spokojený život. Pro jednání takových lidí neexistuje žádná omluva a systém trestní spravedlnosti disponuje celou řadou trestů a sankcí. Ne každého však hrozba možného trestu odradí. I proto bychom s takovou možností měli počítat. Nemusíme žít ve strachu, nicméně přirozená opatrnost a zejména předvídavost by se měla stát nedílnou součástí našeho života.

## Strach má velké oči, ale opatrnost lépe vidí.

Co je psáno, to je dáno, říkali naši předkové již několik generací před námi. A měli pravdu. Psané slovo je důležitým nástrojem nejen v běžné mezilidské komunikaci, ale i ve světě práva a právních úkonů. Čím dál tím více je podstatné nejen to, jak a co píšeme, ale i to, jak dokážeme psané slovo číst a rozumět mu. V současném každodenním životě může být psané slovo koncipováno jako účelově složitě, zlehčující, matoucí, či slohově nesrozumitelné. S takovými texty se můžete setkat nejen u pachatelů trestných činů podvodů, ale i v obchodních, sousedských či občanskoprávních vztazích. Nemusí jít tedy nutně o zločin jako takový, nicméně i přesto se může stát, že vás takto koncipovaný text připraví o nemalé peníze, či movitý i nemovitý majetek. Jedno latinské úsloví říká: „Litera scripta manet“ (napsané zůstává, trvá, platí, je věčné). Je proto na nás samotných, abychom se na čtení textů, v podobě různých ujednání, smluv, dohod, závazků, ale i reklamních letáků, doporučení a nabídek dobře soustředili. Základem je dostatek času. Nikdy nespěchejte! Nenechte se „dotlačit“ k rychlému podpisu, či unáhlenému rozhodnutí.

## Psané slovo je zdrojem vědění, ale váš rozum je cestou k porozumění.

Základním pravidlem obezřetnosti je, že: „Čím více slov máte přečíst, tím více musíte být obezřetní“. Jen pro zajímavost, víte, že Pythagorova věta má 24 slov, zatímco například vyhláška EU o prodeji zelí jich obsahuje 26 911? Jsem si jistý, že většina z nás by po přečtení obou textů lépe porozuměla onomu Pythagorovu pravidlu, které se učí již na základních školách.

A to je další pravidlo, na které bychom neměli zapomínat. Pokud si nejsme jisti, že textu rozumíme, měli bychom si jej přečíst ještě jednou, slovo od slova a přemýšlet nad tím, zda jsme jej opravdu pochopili správně. Nemyslím tím jen jazykovou srozumitelnost, ale zejména jde o význam slova a všechny jeho souvislosti k dané větě a zaměření celého textu, účelu, pro který byl napsán a také kým byl napsán.

## Zkusím Vám dát příklad, na kterém si můžete ověřit svoji pozornost:

→ Najděte během 10 vteřin 6 rozdílů.

$$8 - 7 = 1$$

$$22 - 2 = 20$$

$$4 - 1 = 3$$

$$8 - 7 = 1$$

$$22 - 2 = 20$$

$$4 - 1 = 3$$

Pokud jste oněch 6 rozdílů našli, tak vám blahopřeji. Je zřejmé, že jste si pozorně přečetli zadání, zvážili jej ve správných souvislostech a především, že jste mu porozuměli. Pro ty z vás, kteří 6 rozdílů nenašli, jen připomenu, že v zadání bylo důležité zaměřit se na význam slova „**ROZDÍL**“. Zatímco vy jste se celkem předvídatelně zaměřili na hledání „odlišností“, tak dle matematického zadání v obou tabulkách bylo správné označit výsledky šesti příkladů odečítání, kterým se v matematice říká „rozdíl“. V tomto případě je to jen hra, nicméně celkem přesvědčivě ukazuje, jak odlišně můžeme vnímat jedno a totéž slovo, pokud si je nedáme do správných souvislostí.



V češtině musíme dávat pozor, abychom slovům přiřadili správný význam, ale i u cizích slov bychom měli vědět, co vlastně znamenají. Ve smlouvách, v reklamách a marketingu se to dnes hemží anglickými slovíčky a pojmy. Často v textech najdete i odborné výrazy z oblasti ekonomie, energetiky, zdravotnictví, psychologie a mnoha dalších oborů. I tady bychom měli znát jejich přesný význam. Můžeme spekulovat, jaký byl záměr pisatele takového textu, zda chtěl jen udělat dojem, nebo zda jde o záměr nás uvést v omyl, případně ukrýt v textu nějakou, pro nás nevýhodnou pasáž. Je jen na nás, zda se do obsahu a významu textu „zakousneme“ a pečlivě si jej prostudujeme. I tady Vám dám jeden „hravý“ příklad, na kterém si názorně ukážeme, jak je možné napsat složitě i jednoduchá sdělení.

**Zkuste v následujícím textu najít známé české přísloví:**

Chemická sloučenina vodíku s kyslíkem, jejíž akustický projev je minimální, působí erozi na vrstvy hornin uložených podél její trajektorie.

Pokud jste se tedy „zakousli“, tak už význam této věty znáte. Pokud pořád tápete, pak vám doporučuji udělat to, co by mělo být samozřejmostí u každého textu, ve kterém jsou výrazy, jímž nerozumíme. Troufáte – li si na to sami, pak se nestydíte vzít si na pomoc slovník cizích slov nebo internet a systematicky berte slovo za slovem. Najdete-li si co je chemická sloučenina vodíky a kyslíku, zjistíte, že mluvíme o vodě a stejně tak zjistíte význam slova eroze či trajektorie. No, a když si to dáte dohromady v souvislosti s tím, že hledáme známé české přísloví, tak dojdete k závěru, že: **„Tichá voda břehy mele“**.

**Pro podvodníky jsme předvídatelní. Měli bychom to předvídat.**

Už jsem se několikrát zmínil, že podvodníci, lapkové, zloději, nebo chcete-li, pachatelé trestných činů, plánují své útoky s předvídavostí, při které pracují s určitou mírou pravděpodobnosti toho, jak se zachováte, co uděláte, jak zareagujete. Pokud tuto informaci máme, a vy už ji dnes máte také, pak můžete stejnou strategii využít i vy sami. Předvídejte a v klidu zvažujte všechna svoje rozhodnutí. Současný svět není o absolutní nedůvěře vůči všem a všemu, ale o naprosté důvěře v sebe sama. Věřte si! Ne-

bojte se klást otázky sobě i jiným. Nestydíte se přiznat, že něco nevíte, něčemu nerozumíte, něco neznáte. Všichni jsme takoví. Být seniorem není nevýhoda ani handicap. Je to životní etapa, ve které máme velké možnosti se učit novým věcem a pracovat na sobě samých.

**Zkusme společně přesvědčit ty, kteří si myslí, jak snadno nás podvedou, ošidí a okradou, že to nebudou mít vůbec snadné.**

- Na všechny nabídky, upoutávky, objednávky, rozhodnutí a podpisy pod jakýkoliv dokument si nechme dost času.
- Ten využijme k tomu, abychom si vše pečlivě zvážili, promysleli, shromáždili více informací, názorů a zkušeností lidí, kterým věříme.
- Poradíme se s rodinou, nezávislými odborníky v poradnách státních i nestátních orgánů, organizací a sdružení.
- Texty čtíme pomalu a pečlivě a s plným vědomím toho proč nám je někdo dává číst, co po nás chce a zda je to důležitější spíše pro něj než pro nás.

**Luboslav Fiala**  
Městská policie Brno



# Psí život s člověkem

Protože obliba psích společníků narůstá a my se v naší společnosti nemůžeme vyhnout setkání se psy různých velikostí, plemen i povah, rozhodli jsme se zde zveřejnit na pokračování informace, důležité pro život s pejsky.



## Než si pořídíte pejska

Pes provází člověka od nepaměti. Pro milovníky pejsků je pes právoplatným členem rodiny. Pro některé osaměle žijící lidi je často jediným, o to víc milovaným společníkem, který je navíc nutí žít aktivnějším životem.

Rozhodnutí pořídít si psa (nebo jakékoliv živé zvíře) by ale mělo být pečlivě zváženo. Pes v domácnosti vždy změní život lidem, kteří v ní žijí. Přijímáme odpovědnost za živého tvora, jemuž bychom měli vhodně přizpůsobit život v naší domácnosti, skloubit svůj čas s režimem, který pes potřebuje, a především jej dodržovat. I psi mají to, čemu my lidé říkáme povaha, temperament nebo okamžitá nálada, i pejsek může být smutný, veselý nebo rozčilený. Pes není hračka, kterou lze odložit, když nás omrzí. Jedná se o velký závazek, který navíc v dnešní době není zrovna nejlevnější.

## Život s pejskem může být nákladný

Než si pejska pořídíme, měli bychom tedy zvážit řadu věcí. Rodinné, ale i majetkové poměry. Dnes si řekneme, jak se může péče o pejska prodražit.

- V Brně se v současné době platí roční poplatky ze psů ve výši, kterou určuje každá městská část. Například pro Brno-střed platí sazba 1500 Kč za prvního a 2250 Kč za každého dalšího psa chovaného v bytovém domě, pro psa v rodinném domě platí sazba 600 a 900 Kč. Pro majitele starší 65 let je sazba 200 korun za prvního a 300 korun za každého dalšího psa. Naproti tomu městská část Brno-Útěchov má jednotnou základní sazbu 200 Kč, 400 Kč za druhého pejska a za každého dalšího 800 Kč. Od platby jsou v Brně osvobozeny pouze osoby se zdravotním postižením.
- Základní očkování přijde na cca 350-400 Kč. Očkovat však můžete pejska například i proti borelióze, která se roznáší klíšťaty, to může stát asi 400 korun.
- Pokud jste se rozhodli svého pejska očipovat, nebo vás k tomu donutila obecní vyhláška, počítejte s cenou mikročipů od 100 až do 270 korun. Pokud zařadíte svého pejska do centrální evidence zvířat a věcí, zaplatíte registrační poplatek ve výši cca 250 korun.

- Budete-li neukáznění chovatelé, počítejte i s pokutami. Například neuklizený bobek vás může přijít až na 30 tisíc korun, za nepřipoutaného psa v autě může být uložena pokuta až 20 tisíc korun a za pejska pobíhajícího bez vodítka i 50 tisíc korun. Za týrání pejska může být uložen peněžitý trest až do výše půl milionu korun.
- „Vybavička“ pro našeho mazlíčka také není levná záležitost. Ceny jsou nestálé, ale můžete počítat s tím, že například pelíšek nebo postel pro pejska může přijít na od stovky do dvou tisíc korun, misky na krmivo od 35 do 250 korun, tašky na pejsky stojí od 400 korun výše, náhubky až 250 korun. Za obojky zaplatíte od 50 do 300 korun, vodítka od sta do sedmi stovek korun, oblečky od 600 do jednoho tisíce korun i více, pokud si je neušijete sami. Klece a boxy přijdou na 600 až 6 tisíc korun a dřevěná bouda dokonce od 2200 do 8200 korun. A samozřejmě krmivo: tři kila suchého krmiva se pohybují v cenách od 130 do 450 korun, konzerva o váze 400 gramů od 29 do 79 korun. A co teprve různá škála psích „výživových doplňků“, vitamínů či oblíbených pamlsků!
- Do velkých výšin se mohou vyšplhat i ceny za veterináře a stát se tak výraznou položkou rodinného rozpočtu. Ceny za veterinární úkony jsou smluvní, skládající se ze dvou položek. Je to cena za odborné úkony a cena za použité léky a materiál. Orientačně, zvládnutí neinfekčního průjmu pejska vás může přijít až na 400 korun, ale takové zpřetrhané kloubní vazy i na deset tisíc korun.
- U některých plemen nesmíme zapomenout i na náklady spojené se stříháním, rozčesáváním a podobně. Podle plemene se ceny za obvyčejné stříhání mohou pohybovat od pěti set do tisíce korun, což je cena včetně stříhání drápků, vytrhávání chloupků z uší a koupání.

**Zdroj: Městská policie Brno**

Podklady jsou čerpány z brožury, kterou vydala Městská policie Brno a která se jmenuje „Max i Bobek“ aneb Psí život s človíčkem“.



# Nenápadní nepřátelé

Hypertenze, cukrovka a vysoký cholesterol - tyto pojmy známe všichni velmi dobře. Výše zmíněná onemocnění spadají pod takzvaný metabolický syndrom, jde o civilizační choroby, o kterých dennodenně slyšíme a čteme v nejrůznějších mediích. Rozhodně v nás ale nevyvolávají pocit strachu, který nás zaplaví, je-li řeč například o rakovině. Pokud se ale tato onemocnění včas a efektivně nezaléčí, následky bývají velice závažné, ne-li fatální.

**P**rotože nebolí, můžeme s nimi poměrně dlouho žít, aniž bychom o jejich existenci věděli. Pokud se na ně pak náhodou narazí při preventivní prohlídce u lékaře, máme pocit, že se nic tak hrozného neděje, že jsme zdraví. Dostaneme léky, které ale váháme užívat - žádných obtíží jsme si přece nevšimli, a hodnoty krevního tlaku, či cukru a cholesterolu v krvi považujeme pouze za čísla na papíře. Málokdo z nás si v tu chvíli ale uvědomí, jak vysoké riziko pro jeho srdce a cévy tato čísla představují. Již jen dlouhodobě neléčená hypertenze představuje riziko vzniku cévní mozkové příhody či infarktu. Pokud se k němu přidá i cukrovka a vysoký cholesterol, toto riziko se již stává velmi vysokým.

**Hypertenze** nebo také vysoký tlak je záležitostí velice častou. Považujeme za ně hodnoty tlaku vyšší než 140/90mmHg, naměřené několikrát. Při prvním záchytu vysokého tlaku, při kterém již lékař zahájí léčbu, je jistě vhodné si domů pořídit vlastní tonometr a tlak si pravidelně kontrolovat. Hodnoty naměřené doma v klidu jsou často více vypovídající než jednorázové hodnoty naměřené ve stresu v ordinaci. Není od věci si hodnoty zapisovat a přinést je lékaři na příští prohlídku. Jestliže zatím žádné tabletky na hypertenzi nebereme a vyšší tlak si měříme pravidelně doma, rozhodně se nespokojíme s tím, že "takto vysoký tlak prostě míváme". V takové chvíli je rozhodně potřeba co nejdříve zahájit léčbu.

Dalším nenápadným (o to však zákeřnějším) nepřítelem je **cukrovka**. Pro cukrovku nebo odborně diabetes mellitus je charakteristická zvýšená hladina cukru v krvi. Pokud tato hladina (glykémie) nedosahuje závratných hodnot, nijak ji na sobě nepoznáme, ačkoliv už tehdy

má schopnost poškozovat cévy v celém těle. Pokud se již hladina cukru v krvi vyšplhá výše, nejčastěji se projeví jako nezvyklá žízeň, v jejímž důsledku pijeme více tekutin než obvykle, což nás pak nutí k častějšímu močení. Odběr glykémie je součástí preventivních lékařských prohlídek. Pokud je na jejím základě stanovena diagnóza diabetu, v závislosti na hladině cukru v krvi se zpravidla léčba zahajuje úpravou jídelníčku, tabletkami, k nimž se v dalším průběhu onemocnění může přidat i léčba injekční, a to insulinovými pery s tenkými jehličkami aplikujícími látku do podkoží.

Rovněž vysoká hladina **cholesterolu** v krvi člověka ze začátku nijak neobtěžuje. Její škodlivost si lze představit velice názorně - čím je cholesterolu více, tím spíše se nám bude ukládat do cév a vytvářet tam cholesterolové pláty. Ty pak cévy zužují, čímž se ve výsledku zvyšuje riziko jejich ucpaní. Při nepříznivých hladinách cholesterolu je jistě potřeba upravit jídelníček, jíst hodně vlákniny a vyhýbat se tučným jídlům. Většinou ale bohužel jen dietní opatření nestačí, a je tak vhodné začít i léčbu medikamentózní.

Tyto nemoci zpočátku nebolí a také se zprvu nijak zvlášť (kromě vyšších naměřených hodnot) neprojevují. Řada lidí má tendenci tato čísla přehlížet a často odmítá brát si léky, které považuje za zbytečné. Ale rozhodně se nevyplatí je podceňovat. Nejlepší prevencí je správná životospráva a také pravidelné preventivní prohlídky, které pomohou neviditelné nepřátele včas odhalit.

**MUDr. Markéta Hašová**

Autorka pracuje na interním oddělení nemocnice v Třebíči.

# Kalendárium významných osobností a událostí města Brna:

duben – červen 2023

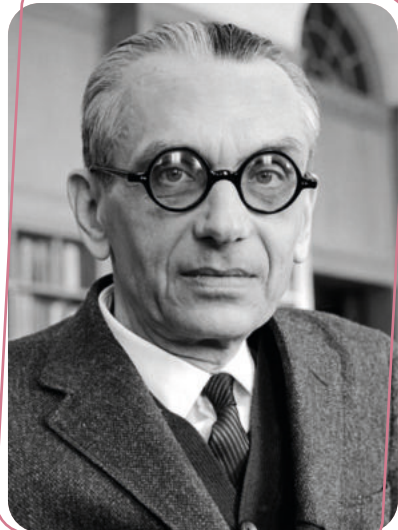


## OSOBNOSTI

### Kurt Gödel (28. dubna 1906 Brno – 14. ledna 1978 USA, Princeton)

Logik, matematik a filozof, jehož jméno je daleko známější ve světě než v jeho rodném Brně. Bydlel s rodinou nejprve na Pekařské ulici, později na Pellicové. Gödelovi patřili k německé části brněnského obyvatelstva, Kurt s bratrem Rudolfem chodili do německých škol. Rodina se počátkem dvacátých let odstěhovala do Vídně, kde začal Kurt v roce 1924 navštěvovat univerzitu. Chtěl se stát fyzikem, ale učarovala mu matematika a logika. Počátkem třicátých let ohromil mladý genius vědce-matematiky svými dvěma větami o neúplnosti. Znamenaly zásadní zlom v chápání matematiky, touto prací se Gödel zapsal natrvalo do dějin matematické logiky.

Začal pracovat jako docent matematiky na vídeňské univerzitě, později se i se svou ženou Adele natrvalo přestěhoval do Ameriky. Působil na Institutu pokročilých studií v Princetonu, v roce 1948 získal americké občanství a o pět let později byl jmenován profesorem. K fyzice ho znovu přivedl Albert Ein-



stein, který se stal jeho přítelem. Gödel v roce 1949 na Einsteinově teorii relativity dokazoval, že se pomocí tzv. časových smyček teoreticky dá cestovat časem do minulosti. V padesátých letech převzal mj. Einsteinovu cenu a čestné doktoráty z univerzit v Yale nebo Harvardu, byl zvolen do Národní akademie věd. Časopis

TIME jej zařadil mezi stovku nejvýznamnějších myslitelů ve 20. století. Ve své době předběhl o desítky let rozvoj matematiky, logiky a dalších oborů, které tvoří základ dnešní informatiky. „Ajt'áci“ o něm hovoří jako o otci programovacího jazyka. Je pohřben na historickém hřbitově v Princetonu. V Brně ho připomíná pamětní deska na jeho rodném domě na Pekařské ulici, v Pellicové ulici najdeme jeho plastický portrét. Byla po něm pojmenována posluchárna na Fakultě informačních technologií VUT a jedna z budov firmy IBM v Technologickém parku.

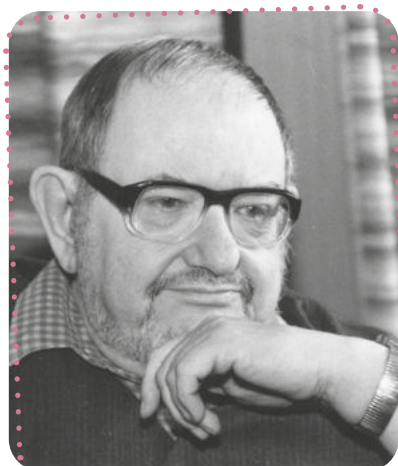
Kratičká spojnice mezi Pekařskou a Husovou získala v roce 2019 pojmenování ulička Kurta Gödela.

### Jan Trefulka (15. května 1929 Brno – 22. listopadu 2012 Brno)

Český spisovatel a moravský patriot. Vystudoval literární vědu a estetiku. V 60. letech působil jako redaktor a později jako šéfredaktor literárního časopisu Host do domu. Koncem 60. let se politicky angažoval, v roce 1969 byl vyloučen z KSČ. Podepsal Chartu 77 a v se-

dmadesátých a osmdesátých letech publikoval pouze v zahraničí a v samizdatu. Po roce 1989 se stal předsedou Obce moravskoslezských spisovatelů a také členem první Rady České televize, kde působil pět let. Ve své publicistické činnosti se angažoval za prosa-

zení moravské samosprávy v rámci České republiky. Literárně debutoval už na gymnáziu poezií, publikovanou v časopisech. Posléze se orientoval na prózu. Jeho knižní prvotinou byly povídky Pršelo jim štěstí, podle kterých, stejně jako podle novely Třiatřicet stříbrných křepelek, vznikly v polovině 60. let stejnojmenné filmy. V samizdatové edici Petlice byly vydány romány Veliká stavba, O bláznech jen dob-



ré, Zločin pozdvižení, Variace na staré téma a Svedený a opuštěný. Mimo edice byly zveřejněny prózy Smrt knihovny a na Krásné vyhlídce. Za svou literární činnost získal v roce 1983 cenu Egona Hostovského (za román Veliká stavba). V roce 1999 mu byla udělena cena města Brna a v roce 2002 cena Zlatá stuha za prózu pro mládež s názvem V bludišti šlehačkových slonů. Je pohřben na Ústředním hřbitově v Brně.

### Gustav Brom (22. května 1921 Velké Leváre – 25. září 1995 Brno)

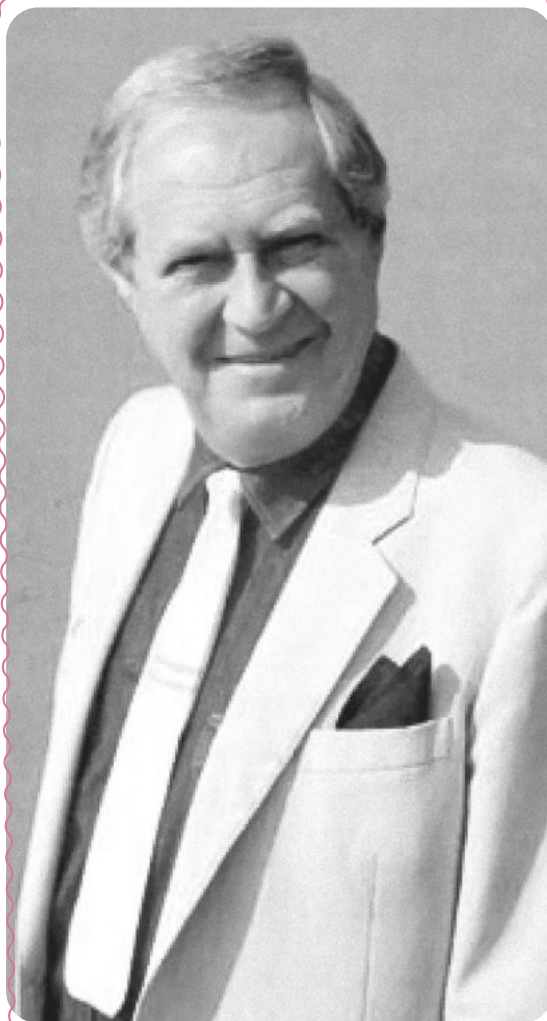
Brněnský dirigent, kapelník, saxofonista, textař, zpěvák a skladatel. Původním jménem Frkal, umělecké jméno Brom si zvolil po svém propuštění z vězení v roce 1939, kde se ocitl za šíření nelegálních letáků. První swingový soubor založil již v roce 1940 pod názvem R-boys. Orchestr Gustava Broma ve své době patřil ke špičkovým hudebním tělesům, které umělo hrát nejen swing a jazz, ale zvládal i mnoho skladeb tzv. středního proudu. Jeho členy byli významní jazzoví skladatelé a sólisté, v souboru působil například významný saxofonista, později dirigent Karel Krautgautner, Václav Holub, trumpetista Jaromír Hnilička nebo zpěvačky Helena Blehárová a Jarmila Veselá.

Gustav Brom byl nejen výborným hudebníkem, ale také hledačem talentů (objevil například Hanu Zagorovou), textařem a zpěvákem. Hitem se stala píseň Pozdrav astronautovi (aneb Dobrý den, majore Gagarine), kterou narychlo složili Jaromír Hnilička a Pavel Pácl a kterou Brom

v roce 1961 nazpíval během několika hodin po oznámení letu prvního kosmonauta do vesmíru.

V 60. letech 20. století měl Orchestr Gustava Broma velkou řadu úspěchů na festivalech nejen u nás, ale i v zahraničí (Manchester, Norimberk, Varšava), koncertně spolupracoval s americkou dívčí skupinou Diana Ross & The Supremes, Maynard Ferguson, Dizzy Gillespie, Ray Conniff, Ben Cramer, VOX, Bill Ramsey a dalšími.

V roce 1974 byl v oficiálním žebříčku první desítky nejlepších světových kapel na sedmém místě. Gustav Brom řídil orchestr 53 let a byl to tak v Evropě nejdéle působící dirigent u jednoho souboru. Jeho diskografie čítá přes 570 titulů, soubor pod jeho vedením absolvoval více než 250 zahraničních turné.



K stému výročí narození v roce 2021 byla Gustavu Bromovi odhalena pamětní deska na ulici Kotlářské, kde bydlel, a také udělena Cena města Brna za rok 2021 a čestné občanství Brna in memoriam. Byl pochován na Ústředním hřbitově v Brně.



## Významné události a dny v následujícím čtvrtletí

11. duben

**Světový den pro Parkinsonovu nemoc a 25. výročí založení PARKINSON KLUBU BRNO**

Parkinsonova choroba je chronické neuro-degenerativní onemocnění centrální nervové soustavy, které přímo souvisí s úbytkem nervových buněk v části mozku, které produkují dopamin, jehož nedostatek způsobuje, že pacient postupně není schopen ovládat nebo kontrolovat svůj pohyb.

Slavnostní setkání členů a přátel PARKINSON KLUBU BRNO, který osloví 25. výročí založení, proběhne v sobotu 15. dubna 2023 od 14.00 hodin v Klubu Šelepka. V neděli v deset hodin bude následovat 10. výstup na hrad Špilberk z ul. Husova naproti hotelu INTERNATIONAL.

20. května 2023

**Brněnská muzejní noc****Muzejní noc**

Proběhne v Brně v sobotu 20. května 2023. Jedná se o již tradiční akci, která se v Brně pořádá od roku 2005. Během muzejní noci jsou muzea, galerie a památkové objekty otevřené i po setmění, zpravidla do půlnoci. Vstupné do nich je buď symbolické nebo zdarma. Doprava je nabízena bezplatně na zvláštních autobusových linkách, které zajišťuje Dopravní podnik města Brna. K Technickému muzeu jezdí historické autobusy (exponáty tohoto muzea). Dále jezdí autobusy k Památníku Mohyla míru, ke klášteru do Rajhradu, ke hradu Špilberk a k dalším muzeím. Kromě všech brněnských muzeí bývají otevřené i některé další instituce, knihovna, kulturní střediska.

26. - 29. dubna 2023

**DNY DOBROVOLNICTVÍ****v Jihomoravském kraji**

Regionální dobrovolnické centrum Jihomoravského kraje a Dobrovolnické centrum 67, které provozuje spolek Plán B, z.s., připravuje na konec dubna velkou kampaň Dny dobrovolnictví. Akce oslavuje dobrovolnou pomoc, zapojuje desítky neziskových organizací a stovky dobrovolníků. Kromě Jihomoravského kraje se zapojí i dalších pět krajů. Dny dobrovolnictví se uskuteční 26. - 29. dubna, kdy budou zapojené organizace realizovat vlastní programy pro širokou veřejnost včetně seniorů - specifické skupiny dobrovolníků. Například zprostředkovávat pomoc svým klientům, společně vařit, pomáhat druhým, osazovat veřejný prostor a jinak zkrášlovat své nebo venkovní prostory a do všech aktivit se zapojí právě veřejnost. Program bude zveřejněn na začátku dubna na webu

<https://dnydobrovolnictvi.cz/>

27. května – 21. června 2023

**Ignis Brunensis – světová soutěž ohňostrojů a světelná show**

Také tato akce má v Brně svou dlouholetou tradici. Letos proběhne již 26. ročník mezinárodní soutěže ohňostrojů provázený festivalem zábavy. Novinkou budou dvě světelná show, každá s 200 drony, na obloze nad Brněnskou přehradou, která se uskuteční před sobotními ohňostroji IGNIS BRUNENSIS na přehradě. Letos se utkají čtyři velkolepé umělecké ohňostroje v soutěži Winner of Winners („Vítěz vítězů“). Soutěže se účastní laureáti předchozích ročníků ze Švédska, Norska, Francie a Česka. Nad hradem Špilberk zase proběhne nesoutěžní pyromuzikálová show. Po celou dobu festivalu se budou konat různé doprovodné zábavné akce pro děti i dospělé.

# Kognitivní trénink

Milí senioři,

vítám vás na stránce kognitivního tréninku časopisu SENIOR ŽURNÁL.

Rok 2023 se nám již rozjel na na plný plyn, čeká nás aktivní jaro, proto ani my, co pravidelně trénujeme naši kognici i paměť, nesmíme zahálet. Co nás čeká tentokrát a co budeme procvičovat:



1. Spojování slov s obrázky – usuzování a pojmové myšlení
2. Ztracená slova – selektivní pozornost
3. Chyť ho! – prostorová orientace
4. Na závěr oblíbený kvíz.

Znáte dobře Večernička a jeho večerníčkové příběhy?

Tak hurá do toho, ať se daří!

Zdraví a fandí

Monika Čermáková ([www.procvicujpamet.cz](http://www.procvicujpamet.cz))

## 1. Usuzování a pojmové myšlení



Ke sloům přiřadte logickou úvahou správný obrázek.

semínka

hlína

svatba

moře

rozcestí

chmel

král

karneval

román

vlasý

láska

píseň

hvězdy

odpočinek

Itálie

vítězství

stavba

oslava

ponožky

polévka



## 2. Selektivní pozornost



V nesmyslném textu objevte 10 slov označující pohádkové postavy.

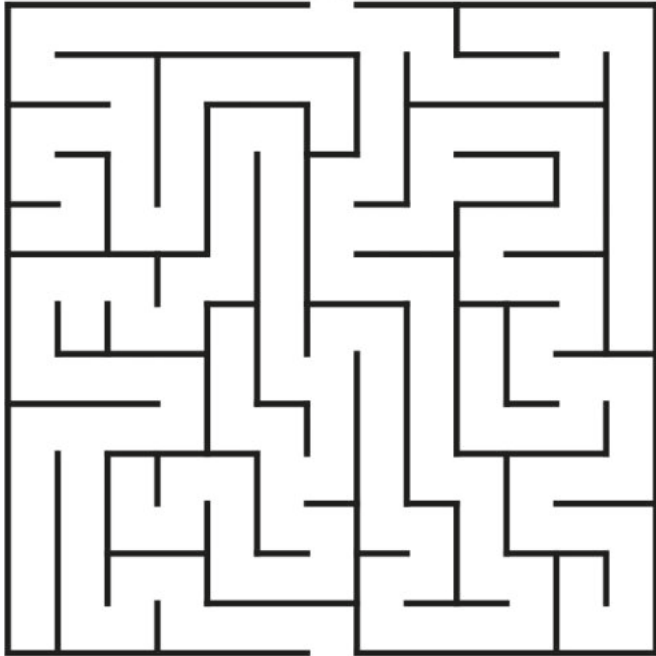
hŘmjáTeSkLPovfreČlšObRHuÁŘE  
 MLÉÍÁhdEČtŘeSxNJFREŠoKrÁLU  
 poUDtŘeOáPUŽbnřeGtUpéÝbM  
 kklUMřZýuÍÁÉolpUTšřRfBudULÍ  
 neKpOZýžSvferčSKlopÝŽnfamgkKluP  
 vODníkHTžřJtŘuHnJiFSREŘjeloGopc  
 maBílÁpaNíéžuKureřdDfrČsgěpLiU  
 žtvGtžXuJkoÍurČeBluDIČkAÝreLurř  
 čeDržNboplFRcxSČuosnŽčšepOlsA  
 xaNAčeklOEČerToplZTřeRŘTjklpIáyB  
 nMuMdRaKElotýžRTčesMlájUkZTřEd  
 GppoločeGdrKulOtiPpOLkáyGESituý  
 čeNmPLKpoCeznÝlřREpriNCEzNajete  
 LOvltrÝŽRpoliŽeTRoiu



### 3. Prostorová orientace



**Chyť ho! Najděte kocourovi cestu k myšákovvi.**



### 4. Kvíz



**Večerníček a jeho příběhy – opravdu všechno dobře znáte a víte?**

#### 1. Na obrazovce Československé televize se poprvé objevil pořad nazvaný **Večerníček**:

- a) v pondělí 1.ledna 1960
- b) ve čtvrtek 24.prosince 1962
- c) v neděli 2.ledna 1965
- d) v pondělí 1.ledna 1965

#### 2. **Večerníček se s dětmi přivítá a loučí slovy:**

- a) Ahoj děti ... pěknou noc děti!
- b) Vítejte děti ... loučím se!
- c) Dobrý večer děti ... dobrou noc děti!
- d) Dobrý večer ... dobrou noc!

#### 3. **Po přivítání s dětmi Večerníček:**

- a) utíká po schodech, houpe se ve vzduchu, houpe se na houpacím koni, jede v autíčku, šlape na jednokole

- b) utíká po schodech, houpe se ve vzduchu, houpe se na houpacím koni, šlape na jednokole, jede v autíčku
- c) houpe se ve vzduchu, houpe se na houpacím koni, utíká po schodech, jede v autíčku, šlape na jednokole
- d) šlape na jednokole, jede v autíčku, houpe se na houpacím koni, houpe se ve vzduchu, utíká po schodech

#### 4. **Během úvodní znělky Večerníček vyhazuje do vzduchu listy papírů, až nakonec ukáže ten poslední s logem televize. Kolik listů papírů Večerníček celkem vyhodí do vzduchu?**

- a) 20
- b) 21
- c) 23
- d) 19

#### 5. **Večerníček má oblečené:**

- a) modré tričko a žluté kalhoty
- b) červené tričko a žluté kalhoty
- c) žluté tričko a modré kalhoty
- d) žluté tričko a červené kalhoty

#### 6. **Uveďte název večerníčkového příběhu dvou kutilů Pata a Mata:**

- a) Máme to!
- b) Povedlo se!
- c) Hotovo!
- d) A je to!

#### 7. **Jeden z nejoblíbenějších večerníčkových příběhů se staly Krkonošské pohádky. Jaké postavy v něm hrály?:**

- a) Krakonoš, Trautenberk, Hančí, Kuba, hajnej
- b) Krakonoš, Trautenberk, Anče, Kuba, hajnej
- c) Krakonoš, Trautenberk, Hančí, Franta, hajnej
- d) Krakonoš, Vartenberk, Hančí, Kuba, hajnej

#### 8. **Populární večerníčkové postavičky Mach a Šebestová jsou žáci:**

- a) 5 B
- b) 3 A
- c) 4 B
- d) 3 B



**Výsledky kvízu najdete na straně ..... 35**



## Luštěte s námi:

## „Stáří se nevysmívej – (tajenka)“ Menandros

POMŮCKA: AMCICO, ENDE, LAY, SOČI	DĚLOVÁ STŘELA	NÁBOJ	MCBAINOVO JMÉNO	KLEPETÁČ	HLODAVEC		SNÍŽENÝ TÓN E	SMRÁKAT SE	PLAKAT ANGLICKY		ODKLONĚNÍ	VYSTAVĚNÉ OBJEKTY
KLENOT						KLÁVESNA NA POČÍTAČI				KOST LATINSKY		
RADIO- LOKÁTOR						STRANA ZKR. KINGŮV ROMÁN				ZNAČKA DECITUNY INIC. MOD. DUCHKOVÉ		
ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA			TMEL 1. DÍL TAJENKY				MALÁ MYŠ VZLÉTNUTÍ					
DŘÍV ZASTAR.				TÝKAJÍCÍ SE SOV INIC. HERCE EFFY					ŘÍMSKÝCH 555 2. DÍL TAJENKY			
MALÁ NOHA						ZÁKLADNÍ VOJENSKÁ SLUŽBA ZKR. MZDA				SIBIŘSKÝ VELETOK LÍH		
KONEC NĚMECKY						OHNIVÉ JAZYKY MÍSTO PO PÍCHNUTÍ						
POLOŽIT ANGLICKY				DOSTAT SE LETEM SYMBOL LÁSKY							STARŠÍ ZKR.	INICIÁLY TENISTY AGASSIHO
	POVZDECH- NUTÍ	JÍT DĚTSKY ŽENSKÉ JMÉNO 27. 3.						BRVA KRÁČET				
GYMNASTIC- KÝ PRVEK							VOJENSKÁ VLÁDA POHÁDKOVÝ PES					
MLADÍK						DĚTSKÁ HRAČKA NÁZEV SUŠENKY					JÍT POMALU	AMERICKÁ POJIŠTOVNA
OTŘENÍ						ŽENA STOJÍCÍ MODELEM TVARY						
MARME- LÁDA ANGLICKY				ZÁVĚR CUKRÁŘŮV VÝROBEK						INICIÁLY SPISOVATE- LE MERLEHO BITVY		
	ZKRATKA VOJENSKÉ HODNOSTI	PŘEMOCT KOŽEŠI- NOVÝ SÁL								CITOSLOVCE ÚDERU ZN. GONIOM. FUNKCE		
KOMERČNÍ BANKA ZKR.			PRACOVAT S PLUHEM ZNAČKA KILOMETRU					RUSKÉ LETOVISKO MPZ RUMUNSKA				
JÍDLO						INDO- ÍRÁNEC						
UKAZOVACÍ ZÁJMENO						SOUBOR DEVĚTI HRÁČŮ						

„Dobří přátelé, dobré knihy,  
ospalé svědomí, (tajenka).“

Mark Twain

- BARET ● BEZOHLEDNOST
- DĚLOSTŘELBA
- DLOUHOVĚKOST ● GRAMO
- HOROLEZECTVÍ ● HŘMOT
- CHLAPÁK ● JEZUITA ● JÍLEK
- KONTAKT ● KRIMINALISTA
- MAJESTÁTNOST
- MINERALOGIE ● NÁSILÍ
- NEPOROZUMĚNÍ
- OBEZNÁMENOST ● ODPAR
- OZUBÍ ● PARAVÁN ● PÁREK
- PENTAGRAM ● PNEUMATIKA
- POPLETA ● PORÁZENECTVÍ
- PRAVOÚHELNÍK
- PROKLUZOVÁNÍ
- PROSTRANSTVÍ
- PROSTŘEDNOST
- REKAPITULACE ● STADIUM
- TAŘICE ● UDICE ● VEGETACE
- VELEDÍLO ● VYNALÉZAVOST
- ZASLEPENOST ● ZERAV

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

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

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

Řešení sudoku



## Řešení kvízu...

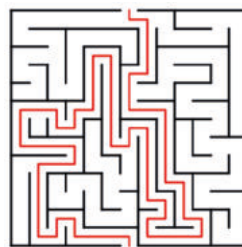
### Úkol č. 1:

semínka hlína svatba moře rozcestí chmel král karneval román vlasy láska  
píseň hvězdy odpočinek Itálie vítězství stavba oslava ponožky polévka

### Úkol č. 2:

Obr, král, Budulínek, vodník, Bílá paní,  
bludička, Saxana, čert, drak, princezna

### Úkol č. 3:



### Úkol č. 4:

1c, 2d, 3a, 4b, 5a,  
6d, 7b, 8d, 9b, 10a

### Tajenka křížovka:

vždyť k němu směřuješ

### Tajenka osmisměrka:

to je ideální život

# poradna **Socio Info Point**

Odboru sociální péče MMB

B | R | N | O |

Každý z nás se může ocitnout v obtížné životní situaci, kterou nezvládne sám a potřebuje podporu a radu při jejím řešení.

**Jsme tu pro vás!**

Rádi Vám poradíme například v těchto oblastech:

- **péče v domácnosti** - pečovatelská a odlehčovací služba, osobní asistence, domácí péče... + příspěvek na péči pro ty, kteří se již nezvládnou sami o sebe postarat,
- **podpora pečujících** a rodinných příslušníků,
- **průkazy TP, ZTP a ZTP/P a kompenzační pomůcky** pro zvýšení pohodlí po nemoci či úrazech (např. polohovací postel, madla do koupelny, naslouchátka apod.),
- **sociální dávky** ve formě příspěvku na mobilitu, zvláštní zdravotní pomůcku, bydlení, živobytí, doplatku na bydlení,
- **bydlení** pro seniory či zajištění péče v domovech pro seniory,
- a v mnoha dalších...

**Nebojte se zeptat a zkuste SIP.**

**800 140 800**

Koliště 19, Brno

**sip@brno.cz**

**socialnipece.brno.cz**

