

S

TÉMA ČÍSLA:

Sociální práce pomáhá seniorům prožít důstojné stáří

teamium

Teamium pomáhá seniorům i lidem se zdravotním postižením

str. 12



Zdravý pohyb v každém věku

str. 18

Tlačítko tísňového volání (SOS tlačítko)

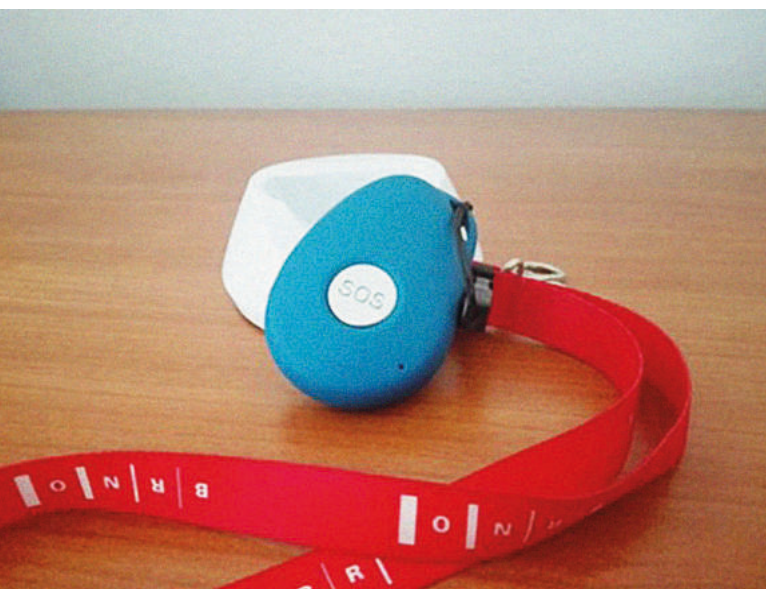
SOS tlačítko je určeno seniorům ve věku od 65 let a zdravotně postiženým občanům starším 18 let, kteří jsou držiteli průkazu pro osoby se zdravotním postižením a zároveň jsou občany města Brna.

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

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.



Obsah

Vážení čtenáři,

léto už je v plném rozpuku a my si užíváme v rámci možností jeho darů. Sluníčka, různých zrajících plodů, koupání, výletů i třeba práce na zahrádce. Neměli bychom ale zapomínat také na rizika, která s sebou léto přináší, jak se můžete dočíst v tomto čísle našeho SENIOR ŽURNÁLU. I ten k vám přichází s létem. Kromě obvyklých oblíbených kvízů, luštění a různých zajímavostí se v něm také můžete dočíst něco o sociálních pracovnících, respektive o **sociální práci**, o níž má většina lidí jen mlhavé ponětí, zatížené mnohdy i různými předsudky. Vzpomeňme například na sociální pracovníci Zubatou z filmu Kolja (aby nás Zubatá nenašla..). Pravdou je, že se jedná o náročnou profesi, často nedocenenou, která pomáhá lidem ve svízelných životních situacích. Pracuje s různými skupinami lidí, ať už jsou to děti a mládež, rodiny s dětmi, lidé bez přístřeší a další. My jsme se tentokrát věnovali, jak jinak, sociální práci zaměřené na seniory.

Vraťme se ale ještě k létu. Po celou dobu prázdnin bude probíhat multizánrový **Festival Uprostřed**, v jehož rámci se můžete potkávat a bavit uprostřed města Brna, na Moravském náměstí, v Denisových sadech i na nádvoří Staré radnice. V horkých dnech se můžete ochladit v brněnských chrámech a kostelech, na jejichž zajímavosti a historii upozorňuje projekt **Brno a jeho chrámy**, probíhající od poloviny června až do půlky září. Pro milovníky astronomie se zase bude konat **Festival planet** s obrovskými modely planet umístěnými na Kraví hoře. V Brně se tak během léta rozhodně nudit nebudeme.

Dovolíme si Vás pozvat také na již třetí ročník rodného festivalu a charitativního běhu **Skolíme Koliště**, který se bude konat **v sobotu 16. září** na piazzettě před Janáčkovým divadlem a v přílehlém parku. Součástí programu jsou doprovodné aktivity pro děti a kulturní vystoupení. Výtěžek akce bude určen Sociálnímu nadačnímu fondu na pomoc potřebným lidem.

Přejeme všem krásné léto, plné příjemných zážitků.

- 04** TÉMA ČÍSLA
Sociální práce pomáhá seniorům prožít důstojné stáří
- 09** Sociální nadační fond
- 12** ROZHOVOR
Teamium
- 15** Poradna SIP radí a informuje
- 18** Zdraví a prevence, pohyb
- 21** Očima lékařky – letní rizika
- 22** Strípky ze života v domovech pro seniory
- 24** Městská policie Brno radí – jak se nestát obětí
- 27** Psí život s člověkem
- 29** Kalendárium významných osobností a událostí města Brna
- 32** Kognitivní trénink
- 34** Luštění



Markéta Vaňková
primátorka města Brna
a předsedkyně správní
rady SNF

Sociální práce

pomáhá seniorům prožít důstojné stáří

Sociální práce je náročná profese, která pomáhá lidem ve svízelných životních situacích. Pracuje s různými skupinami lidí. Například s dětmi a mládeží v ohrožení, pomáhá rodinám s dětmi, lidem se zdravotním postižením, seniorům, lidem bez přístřeší a dalším skupinám obyvatel.

V našem rozhovoru jsme se zaměřili na sociální práci se seniory. Setkáváme se v ní například v domovech pro seniory a v dalších pobytových či terénních a ambulantních sociálních službách. Zajímala nás sociální práce se seniory na Odboru sociální péče Magistrátu města Brna. Co si máme představit pod pojmem sociální práce se seniory na úrovni města, v čem seniorům pomáhá a co je jejím cílem, o tom jsme si povídali s **Janou Šťavíkovou**, vedoucí Oddělení sociální práce se seniory a zdravotně postiženými a její kolegyní, sociální pracovnící **Hanou Margoldovou**.

Na Odboru sociální péče magistrátu se již dlouhá léta zabýváte sociální prací. Co vlastně obnáší sociální práce se seniory na úrovni úřadu, v čem je její hlavní těžiště?

JŠ Cílem sociální práce je především pomoc najít seniorovi co nejlepší řešení jeho nepříznivé sociální situace. Důležité je navázat vhodnou komunikaci s klientem tak, aby se podařilo jeho situaci podrobně zmapovat, probrat jak jeho možnosti, ale i možnosti ze strany jeho rodiny a dalších blízkých osob či okolí a navrhnout vhodný způsob řešení. S ohledem na věk klientů, případně zdravotní potíže, probíhá tato komunikace (sociální šetření) nejčastěji v jejich přirozeném prostředí, v jejich bydlišti.

Základem naší práce je tedy provést sociální šetření, zjistit aktuální situaci klienta, poskytnout základní sociální poradenství, pomoci klientům zorientovat se v systému sociálních dávek a sociálních služeb, případně zprostředkovat kontakty na příslušné úřady či další pomáhající instituce a sociální služby. Neméně důležitá je motivace klienta k tomu, aby svoji situaci chtěl sám řešit.

HM O sociální práci se seniory můžeme hovořit dlouho. Když lidé volají sociální pracovníky, často vlastně ani netuší, co od nich očekávají. Zvláště příbuzní, kteří vidí, jak se jejich blízký mění, jak se z čiperného dědečka či babičky

stává člověk závislý v různých činnostech na pomoci někoho jiného. Pokud problém „jejich“ seniora přetrvává a jim se podaří najít cestu k nám sociálním pracovníkům, požadují pomoc, kterou oni vidí jako jediné správné řešení. Ale jejich „správné řešení“ nemusí být vždy v souladu s tím, co si představuje senior sám.

V této chvíli je úkolem sociálního pracovníka navštívit seniora v jeho domácnosti, ale často i na ubytovně, v azylovém domě nebo na ulici, prostě tam, kde se zrovna zdržuje a zmapovat celou situaci. Toto často představuje pátrání skoro až detektivní.

Po zjištění všech okolností, které se mohou jevit úplně jinak seniorovi a jinak zase jeho rodině či okolí, navrhne sociální pracovník nejbližší kroky i dlouhodobý plán řešení situace. Snaží se všem zúčastněným vysvětlit systém pomoci, kdy každá sociální situace má nějaké adekvátní řešení. Často je potřeba trpělivě vysvětlovat, být jakýmsi facilitátorem mezi lidmi, kteří jsou si blízcí, ale situaci vidí jinak. Sociální pracovník postupuje vždycky s ohledem na přání především seniora.

Jaké problémy se seniory nejčastěji řešíte? S čím se na vás obracejí?

JŠ Poskytujeme seniorům především poradenství, případně pomoc s vyřízením sociálních dávek, a to jak s ohledem na jejich sníženou míru soběstačnosti (příspěvek na péči, průkaz pro osoby se zdravotním postižením, příspěvek na mobilitu či zvláštní pomůcka), tak také vzhledem k udržení stávajícího bydlení, to znamená dávky zaměřené na úhradu nákladů na bydlení (nejčastěji příspěvek na bydlení, případně doplatek na bydlení). Stále častěji se setkáváme se seniory s nízkými příjmy, ale také již zcela bez příjmu, zpravidla z důvodu nedostatečné odpracované či uznatelné náhradní doby nutné pro přiznání důchodu. V takovém případě je třeba řešit i dávky hmotné nouze. Mimo to pomáháme často s vyřizováním důchodů.

Dalším velkým tématem je poskytování informací či pomoc se zprostředkováním sociálních služeb, které jsou především zaměřeny na zajištění potřebné péče s ohledem na věk a sníženou soběstačnost seniorů. Stále převažuje zájem o pobytové sociální služby pro seniory včetně domova se zvláštním režimem, ale poptávka je i po terénních (například pečovatelská služba) a ambulantních službách, pokud jsou v danou chvíli pro klienty ještě dostačující. Zde se do péče často zapojuje i rodina nebo blízké okolí.

V souvislosti s bytovou problematikou narůstá i počet seniorů, u nichž hrozí exekuční vystěhování, případně jim končí nájemní smlouvy, které majitelé bytu dále neprodlouží. Nezanedbatelné číslo je i počet dlouhodobě hospitalizovaných seniorů, kteří se již nemohou vrátit do svého původního bydliště, a to buď z důvodu, že jsou osamělí a nesoběstační, nebo že nežili ve vhodném prostředí, kam by se po hospitalizaci mohli vrátit (například ubytovna). V obou případech řešíme, kam se seniorem, aby se neocítl na ulici.

HM Často se na nás obrací většinou rodiny a třeba sousedé seniorů, z jejichž chování je patrné nějaké psychiatrické onemocnění. Řešíme situace, kdy okolí seniora jej považuje za problémového. Senior je obtěžuje tím, jak žije ve svém bytě, po sousedech stále něco požaduje, ruší je svým chováním, pohoršuje svým vzhledem. V této situaci zjišťujeme, zda senior nemá nějaké objektivní potíže, jejichž vyřešením by bylo možné předejít vážným problémům.

Pokud je senior finančně zajištěný, dokáže si sám zajistit základní potřeby, je v kontaktu se svým lékařem a je rozhodnutý žít právě tak, jak žije, nemá sociální pracovník kompetence cokoliv v seniorově životě měnit, nebo seniora k něčemu nutit. Na druhou stranu může být dobré nabídnout mu sociální službu, pokud by mohl být jejím vhodným adeptem. Sám senior si nemusí umět představit, co by mu využívání služby mohlo přinášet.

V poslední době také často komunikujeme se souhlasem klientů s dodavatelem energií. Většinou je to kvůli podání žádosti o sociální dávku na bydlení, ke které je třeba přiložit některé dokumenty, k nimž patří i zálohy na energie. Pro některé klienty je tato komunikace svízelná, často ani nevědí, kam zavolat či na koho se obrátit.



Hana Margoldová

Kolik máte klientů-seniorů?

JŠ Počet seniorů, kteří se na nás obrací, je ročně kolem dvou tisíc. Po prvním čtvrtletí letošního roku ale zaznamenáváme viditelný nárůst klientů. Je to pochopitelné, obecně naše populace stárne, zvyšuje se tedy i počet našich klientů v seniorském věku. Například v městských domovech pro seniory je průměrný věk obyvatel 85 let. Poptávka po těchto domovech ovšem daleko převyšuje nabídku. Přednostně jsou sem umísťováni klienti s vyšším stupněm závislosti na péči druhé osoby.

Zdá se, že jak seniori, tak i jejich rodiny o vás moc nevědí, nenapadne je, že se mohou obrátit na Odbor sociální péče na magistrátu.

HM Lidé o nás moc nevědí, protože to nepotřebují, nebo mají pocit, že pomoci netřeba. Přitom, kdyby se na nás obrátili včas, řadě tíživých situací by se dalo zabránit. Nejlepší je samozřejmě problémům předcházet (mít informace o možnosti vzniku problému), pokud ale už nastanou, je třeba je začít řešit okamžitě. Například pokud dostaneme informaci, že se následující den máme účastnit exekučního vystěhování seniora (většinou v případech, kdy senior z různých důvodů neplatí nájem) a jsme požádáni o asistenci, hasíme již pouze oheň tím, že se snažíme zajistit alespoň střechu nad hlavou (noclehárny, azylové domy či ubytovny).

Jana Štavíková

Vedle seniorů pomáháme také...



dětem
a mládeží
v ohrožení



rodinám
s dětmi



lidem se
zdravotním
postižením



lidem bez
přístřeší

Zejména u seniorů ovšem nejde o nejvhodnější typ ubytování. Kdybychom o takovém problému věděli v dostatečném předstihu, mohli bychom třeba najít vhodnější typ bydlení nebo by se mohla nepříznivá finanční situace již dříve řešit například vyřízením sociálních dávek na bydlení a nemuselo dojít k dluhům a exekucím.

JŠ Lidé se o sociální dávky a služby nezajímají, pokud je nezačnou potřebovat, což je pochopitelné. Nemusí samozřejmě znát systém sociálních dávek a služeb, ale měli by vědět, kam se případně mohou obrátit s žádostí o pomoc a radu. V praxi vidíme, že sociální pracovníky nebo sociální práci začnou lidé vnímat, až už neví kudy kam, mnohdy je řešení problému či špatné situace již velmi složité, a potom často slyšíme, že už jedině „my“ můžeme pomoci. Tuto představu často mají nejen ti, kteří se

v nepříznivé situaci sami ocitli, ale i jejich okolí. Například rodina, jejíž člen se se z různých důvodů zdravotně zhoršil, nemůže sám o sebe pečovat a okolí řeší, co teď. Důležité je ale vědět, že sociální pracovníci nemají kompetence jednat za klienta nebo rozhodovat o jeho situaci. Svoji nepříznivou situaci musí chtít řešit především klient. Ze zkušeností však víme, že situaci jako špatnou vnímá často okolí, a je tedy spíše přáním okolí ji řešit, i když klient je mnohdy spokojený a nemá potřebu výrazným způsobem svou situaci měnit. O tom se už ostatně zmínila Hanka v odpovědi na první otázku. Nutno také říci, že nejsme všemocní a že každou situaci jsme schopni řešit. Jak už jsem říkala na začátku, těžiště naší práce spočívá v poradenství a pomoci klientům a jejich rodinám, aby se zorientovali v labyrintu sociální péče.

Jak se o potřebných seniorech dozvídáte vy?

JŠ Dostáváme podněty z úřadů městských částí, úřadu práce, od praktických lékařů, ze zdravotnických zařízení, od poskytovatelů sociálních služeb, někdy také od policie. Obrací se na nás tedy nejen senioři sami, ale i zmíněné instituce, rodinní příslušníci, sousedé, komerční ubytovatelé nebo další osoby z jejich blízkého okolí. Předpokládám, že díky výše zmíněným institucím a dalším zdrojům se senioři dozvídají zase o nás. Trochu paradoxní je, že často potřebují větší pomoc ti, o nichž nevíme a kteří jsou skryti ve svých domácnostech, než senioři či jejich rodiny přicházející k nám s žádostí o pomoc a radu. A právě na ty „neviditelné“ nás upozorňují výše zmíněné organizace a lidé z okolí.

HM Hodně by v těchto případech mohli pomoci třeba ošetřující lékaři, kdyby se v případě zhoršení zdravotního stavu pacientovi zmínili o tom, že je možné obrátit se na Odbor sociální péče magistrátu, kde jim poradíme a pomůžeme s podáním žádosti o příspěvek na péči či dalších dávek. Nebo pracovnice domácí péče, které nás mohou upozornit na svízelné situace některých seniorů.

Jako u každé pomáhající profese je zde velké riziko vyhoření a vyčerpání. Jak se vám daří se mu bránit?

JŠ Tak to je otázka, na kterou není univerzální odpověď. Každý pracovník pomáhající profese by si měl být rizika vyhoření vědom a snažit se hledat cesty především předcházení tohoto rizika. V rámci práce je důležitá komunikace a spolupráce mezi kolegy, sdílení zkušeností a informací a vědomí, že v tom není sám, ale má se na koho obrátit, musí vnímat podporu jak od kolegů, tak od vedení. Na našem oddělení máme pravidelné skupinové supervize. Důležité je pak správné nastavení pracovního a osobního života, což skutečně není jednoduché a některé příběhy a osudy klientů se vám umí vrýt do paměti, ale je potřeba s tím umět pracovat a nenechat si soukromý život ovlivnit prací. Takže pomáhá určitě dobré rodinné zázemí, umět relaxovat, odpočívat (třeba i aktivně), najít si svůj smysl i mimopracovního života.

HM Zcela s Janou souhlasím. Mou velkou radostí a zároveň určitým způsobem relaxace jsou například moje vnoučata.

Děkujeme za rozhovor

red

foto: Martina Sumbalová




Odbor sociální péče Magistrátu města Brna

Oddělení péče o seniory
a osoby se zdravotním
postížením

 +420 542 173 715

 sip@brno.cz

 Koliště 19, Brno, 601 67

 <https://socialnipece.brno.cz>

Pomáhejte spolu s námi!

Děkujeme všem, kterým není lhostejný osud lidí v krizových životních situacích a přispěli jakoukoliv částkou na Charitativním koncertu pro Sociální nadační fond, který se konal 10. května.

Příjemně nás překvapila vybraná částka už v den samotného koncertu, ale další dary přibyly ještě v následujících dnech. Díky vám tak můžeme podpořit ještě víc lidí, než jsme si původně mysleli. **Výtěžek koncertu ve výši 236 278 Kč** putuje celkem k pěti lidem. Na tolik potřebné rehabilitace pro děti se zdravotním postižením pojedou **Davídek** s maminkou i **Adéla** s rodinou. **Šimon**, jehož kosti jsou extrémně křehké, bude jezdit bezpečným vozem. Navíc jsme díky vám mohli pomoci také **Simoně**, která se ocitla v nelehké situaci. Je samoživitelka, sama bojuje s vážným zdravotním postižením a jedno z jejích dětí také. Stanovené náhradní výživné a příjmy nepokryjí potřebné výdaje a tak jsme rodině pomohli s náklady na bydlení a školní potřeby. Pomocť jsme díky darům mohli také **Romaně**. Mladé ženě a studentce, která chce začít samostatný život mimo dětský domov. Budeme jí držet palce.

236 278 Kč Děkujeme!

B | R | N | O | I

sociální
nadační
fond

Děkujeme za podporu.





Šimon s extrémně křehkými kostmi bude jezdit v bezpečném autě.



Davídek s vadou zraku může rozvíjet svoje další smysly na neuro-rehabilitaci.



Adéla pojedje na speciální rehabilitace.

Osteogenesis imperfecta“ zní jako kouzelné zaklínadlo. Pro toho, kdo se s tímto onemocněním potýká, je to ale spíš prokletí. Jedná se o vadu ve vývoji kostí způsobující jejich křehkost. Každý banální náraz nebo silnější dotek může vést k mnohočetným zlomeninám dlouhých kostí. **Šimon** s tímto onemocněním bojuje už 12 let. V kostech má speciální zpevňující dráty. Jeho rodina potřebovala nový automobil, protože je to pro něj nejbezpečnější způsob přepravy. A cest do nemocnice už musel absolvovat mnoho...

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 přispěli dalším pěti rodinám.

Adéla je dívka, která se se svým postižením pere velmi statečně. Ona i její brácha trpí od narození dětskou mozkovou obrnou. Sama má kvadruparézu, částečné ochrnutí všech čtyř končetin. Cvičí, plave a studuje gymnázium. Moc si přála chlupatého parťáka – asistenčního psa a náš nadační fond jí ho pomohl financovat. Ráda by odjela do lázní na speciální rehabilitace, které by jí pomohly i nadále udržet fyzickou kondici. Bohužel nejsou hrazené ze zdravotního pojištění a rodina tak musí neustále zajišťovat nemalé finanční prostředky.

Spolu štěstí naproti



Jsme tu pro Vás... obraťte se na nás na telefonních číslech

703 471 717 nebo 734 585 349



Více na...

www.socialni-nadacni-fond.cz
nebo na **Facebooku**

skolíme koliště

charitativní běh a rodinný
festival na podporu
Sociálního nadačního fondu



Přijďte si 16. září užít odpoledne s celou rodinou a podpořit ty, ke kterým se štěstí otočilo zády.

V sobotu 16. září se bude konat **třetí ročník rodinného a charitativního festivalu Skolíme Koliště**, jehož výtěžek je určen na podporu Sociálního nadačního fondu. Petré aktivity pro děti, koncerty pro celou rodinu a skvělá atmosféra doplněná charitativním během a dětskými závody umožní aktivně si užít čas s celou rodinou a pomoci lidem v obtížných životních situacích.

“Mám velkou radost, že se letos uskuteční již třetí ročník této skvělé akce. A nepochybuji o tom, že se nám letos s podporou naší patronky Marty Dřímaly Ondráčkové podaří Skolit Koliště a pomůžeme tak těm, kteří to opravdu potřebují. Naše hrdiny, pro které to celé pořádáme, budou opět doprovázet známé osobnosti a zážitek to jistě bude pro obě strany. Na startu charitativního běhu tak rádi přivítáme všechny, kteří se chtějí radovat ze života, podporovat se navzájem a i přes překážky jít stále dál. Těm patří náš obdiv,“ doplňuje Markéta Vaňková.

Kompletní informace o závodu a doprovodném programu jsou k dispozici na <https://www.skolimekoliste.cz/> <https://www.facebook.com/SkolimeKoliste>

Celý výtěžek festivalu bude věnován lidem v obtížné životní situaci. Jejich příběhy vám postupně představíme na našem facebooku a webu. Pomůžete s námi těm, ke kterým se štěstí otočilo zády? Děkujeme!



QR platba

Těšíme se na setkání!

teamium pomáhá seniorům i lidem se zdravotním postižením



Rozvoz obědů pro seniory, pedikúra přímo v domácnostech seniorů, rozvozové služby či služby call centra, ale i výborná káva ve vlastních kavárnách, to vše nabízí společnost **Teamium s.r.o.** Společnost je sociálním podnikem, který zaměstnává osoby, z nichž většina má změněnou pracovní schopnost z důvodu zdravotního postižení. O firmě, o službách, které poskytuje, o její filozofii a zaměření jsme hovořili s **Irenou Andělovou** a **Mariánem Kotlárem**, z vedení společnosti.

Jak Vaše firma vlastně vznikla a co vás přivedlo k vytvoření sociálního podniku?

IA Já i moji kolegové jsme dříve pracovali v logistice a bankovníctví. Tedy v oborech, které jsou postavené zejména na výkonu a vysokém pracovním nasazení. Vnímali jsme, že každodenní tlak a stres nám samotným i lidem v našem okolí nedělá dobře. Chtěli jsme to změnit. Potřebovali jsme v práci najít větší smysl a přesah. Z osobního života jsme měli zkušenost s lidmi se zdravotním znevýhodněním (ať již z vlastní rodiny nebo třeba z dobrovolnických aktivit). Proto jsme se rozhodli spojit síly a věnovat se práci s lidmi se zdravotním omezením a dokázat, že i s hendikepem lze nabízet zákazníkům perfektní služby. Sociální podnik, jehož cílem je vytvářet pracovní příležitosti pro lidi se znevýhodněním nám to vše umožňuje. Těší nás, že naší prací umíme pomáhat nejen zaměstnancům, ale i našich zákazníkům z řad seniorů.

MK Firma si dala za cíl vytvořit co nejširší pracovní uplatnění pro zdravotně znevýhodněné. Začínali jsme telemarketingem. Následně jsme otevřeli naše Centrum zpracování zásilek a našim klientům dodáváme služby ve formě kompletace poštovních psaní, přípravě a prodeji zásilek do distribuce, kontrole a skenování dokumentů. Když přišel v roce 2020 covid a významně vzrostl zájem o rozvoze služby, byl to pro nás impuls pro rozvoj této oblasti. Začínali jsme s rozvozem drobných zásilek, novin, jídla z restaurací do domácností a firem a poté jsme přidali i rozvozy obědů seniorům. Každý měsíc tak ke dveřím seniorů zavezeme na 10 000 obědů. Postupně jsme se rozšířili i o provozování kaváren a úklidové služby pro firmy.

Máte zajímavý název. Jak jste k němu dospěli?

IA Název Teamium je spojením tří slov: „TEAM“, „i“ a „UM“. Práce v „týmu“ je pro nás základním stavebním prvkem. Bez týmu, vzájemného respektu a partnerství by to nešlo. „Um“ odkazuje na to, že umíme a že si za kvalitou naší práce stojíme. S oblibou k názvu naší společnosti dodáváme: umíme to, s respektem, férově, lidsky.

Současně provozujeme kavárny s názvem Teamcaffe, které na název společnosti navazují.

Co to vlastně znamená, když se řekne sociální podnik?

IA Cílem naší firmy je přispívat k sociálnímu začleňování zdravotně znevýhodněných lidí tím, že pro ně vytváříme vhodné pracovní příležitosti. Více než polovinu zisku reinvestujeme zpátky do společnosti, do podpory zaměstnanců a dalšího rozvoje firmy. Naším pracovníkům poskytujeme psychosociální pomoc při zapracování i během výkonu práce, máme vlastní psycholožku i právníka. Zaměstnanci mohou využívat právní konzultace či finanční poradenství, mají možnost získat bezúročnou zaměstnanecké půjčky či vzdělávat se dle svých možností. Využít můžou i masáže na pracovišti. Snažíme se vytvořit zaměstnancům takové podmínky, aby se v práci cítili v bezpečí. Podáváme pomocnou ruku nejen při pracovním uplatnění, ale i v dalších oblastech života, například i při získávání vhodného bydlení. Spolupracujeme s místními úřady i s místními organizacemi, které se také věnují podpoře zaměstnávání zdravotně znevýhodněných lidí, jako je například Práh jižní Morava, Agapo, Diecézní charita Brno a další.

MK Naše firma má několik poboček, v Praze a dalších místech. Brněnská pobočka je s 80 zaměstnanci největší. Více než 90 procent zaměstnanců tvoří lidé se nějakým typem zdravotního znevýhodnění. Své aktivity přizpůsobujeme potřebám našich zaměstnanců. V rozvoze službách bychom mohli spolupracovat například s velkými balíkovými přepravci, ale nepouštíme se do toho, protože tam musí kurýři občas naložit a vynést těžké věci a podobně, a to by pro naše kolegy nebylo příliš vhodné.

Zmínili jste, že provozujete také kavárnu Teamcaffe. Jak kavárna funguje?

IA Prostřednictvím našich kaváren pomáháme lidem kolem nás. Z každého prodaného kilogramu kávy darujeme čtyřicet korun a z každého vypitého šálku v naší kavárně dalších pět korun na podporu jednotlivců nebo spolků, kteří ukazují, že i s hendikepem se dá žít plnohodnotný život a inspirují tím ostatní. Za dva roky jsme takto přerozdělili již více než 150 000 korun, díky nimž jsme podpořili například Unii pečujících, vozíčkáře ze spolku Kolo-fun a řadu dalších.

Provozujeme kavárnu na Vídeňské ulici č. p. 55 a nově i na Krajském úřadě Jihomoravského kraje na Žerotínově náměstí. Současně máme i vlastní eshop s výběrovou kávou (www.teamcaffe.cz). V kavárnách připravujeme kvalitní kávu, k dostání jsou výborné zákusky, polévky či saláty. Recyklujeme kávovou sedlinu a vyrábíme si vlastní kávové sušenky nebo kávové svíčky. Spolupracujeme především s místními dodavateli.

kurýrka Ester při práci



Kromě kavárny, rozvozu zásilek a dalších služeb poskytujete i služby pro seniory. O jaké služby se jedná?

MK Služby pro seniory považujeme za náš největší projekt. Nabízíme především **rozvoz obědů**, který jsme převzali od brněnské pečovatelské služby v květnu roku 2022. Pokrýváme téměř celou oblast Brna-města. Jídlo vozíme z jídelny Slunečnice, rozvezeme zhruba 400 obědů denně. Když jsme s rozvozem začínali, měl jsem z toho trochu respekt. Přece jenom se jednalo o jinou kategorii klientů. Ovšem zpětná vazba mě mile překvapila, hned první den jsme měli pozitivní ohlasy. Různých projektů jsem ve své kariéře připravoval víc, ale tento mě nejvíc zahřál u srdce. Také proto, že sociální přesah zde byl dvojitý: přijali jsme pro rozvoz obědů dvanáct nových zaměstnanců z řad zdravotně znevýhodněných lidí a zároveň jsme tímto začali pomáhat potřebným seniorům. Celkově se celá věc vydařila a funguje velmi dobře dodnes.

Rádi bychom nabídku směrem k seniorům ještě rozšířili. Udělali jsme si mezi našimi klienty anketu, co by potřebovali a o co mají zájem, a počátkem tohoto roku jsme začali provozovat **mobilní pedikúru** pro seniory. Naše pedikérka jezdí k seniorům a přímo v jejich domácnostech poskytuje péči o nohy. Seniori si mohou vybrat jednoduchou, základní nebo kompletní pedikúru.

IA Naši pracovníci při rozvozu obědů pro seniory prokázali také sociální citění a je vidět, že je práce se seniory baví. Dostáváme pozitivní ohlasy na naše řidiče rozvázející obědy. Někteří pomohou i s tím, co nemusejí dělat. Přinesou nejen oběd až do vyššího patra, ale



... i vozíčkáři mohou být kurýry



tým brněnské kavárny Teamcaffe


vynesou třeba i smetí. Také se stalo, že senior našemu řidiči neotevřel, i když vždycky býval doma. Zalarmovali jsme policii a senior na místě skutečně bezmocně ležel. Postihla ho zřejmě mrtvice či infarkt. Takže mu tím náš spolupracovník vlastně zachránil život.

Stále vymýšlíte nové a nové aktivity. Jaké máte další plány do budoucna?

MK Už jsem se zmínil o anketě, kterou jsme mezi našimi klienty-seniory udělali. Kromě pedikúry, kterou již provozujeme, zmiňovali, že by potřebovali pomoc s úklidem domácnosti, dále pak dopravní službu typu Seniorbus, dovoz léků či nákup potravin.

V současnosti proto připravujeme a ladíme parametry poskytování úklidové služby zaměřené na seniory, typy úklidů a jejich ceník.

Kontakty

 **720 049 048 (rozvoz obědů)**
722 980 082 (pedikúra)

 **sluzby@teamium.cz**

 **<https://www.teamium.cz/sluzbyproseniory/>**

Poradna SIP radí a informuje

Sociální služba Tísňová péče a brněnské „SOS tlačítko“ tísňového volání

Tísňová péče je pojem, který se objevuje v souvislosti se seniorským věkem a často nevíme, co přesně si máme pod tímto „naléhavě znějícím“ souslovím představit.

Tísňová péče je název sociální služby vyjmenované v zákoně o sociálních službách. Její definice zní: *“terénní služba, kterou se poskytuje nepřetržitá distanční hlasová a elektronická komunikace s osobami vystavenými stálému vysokému riziku ohrožení zdraví nebo života v případě náhlého zhoršení jejich zdravotního stavu nebo schopností. Obsahuje tyto činnosti: poskytnutí nebo zprostředkování neodkladné pomoci při krizové situaci, sociálně terapeutické činnosti, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí”*.

Zjednodušeně můžeme říci, že tísňová péče je **služba, která umožňuje pomoc u Vás doma nebo venku při pádu, úrazu, nevolnosti či jiných zdravotních problémech prostřednictvím vzdálené komunikace přes tlačítko, hodinky či jiný podobný přístroj**. Člověk si v tísni stisknutím tlačítka přivolá pomoc, kterou mu poté poskytne rodinný příslušník, soused, známí, záchranná služba, hasiči či policie. Některá zařízení mají GPS navigaci, která umožní pomoc i mimo bydliště.

Služba je napříč republikou poskytována různými organizacemi, které musí mít patřičnou registraci u krajského úřadu. Organizace zajišťující tísňovou péči mívají regionální působnost nebo fungují tak, že existuje jedna centrální kancelář obsluhující celou republiku. V této souvislosti Vás může, stejně jako nás, napadnout otázka, jak může operátor na druhé straně republiky zajistit pomoc potřebnému na velkou vzdálenost? Tísňová péče je totiž

téměř ve většině případů závislá na kontaktních osobách ohrožené osoby. Při volání tísne a nutnosti zásahu u ohrožené osoby se operátor/operátorka nejdříve spojí právě s **kontaktními osobami**. Nejčastěji se uvádí sousedé, rodinní příslušníci či známí, kteří by měli mít klíče od bytu ohrožené osoby. V případě velké naléhavosti situace operátor volá rychlou záchrannou službu. Pokud se nepodaří spojit s kontaktní osobou v blízkosti ohroženého, jenž by měla mít klíč od obydli ohrožené osoby, vyvstává nutnost k zásahu přivolat další záchranné složky, které zajistí vstup do domácnosti seniora.

Služba je placená. Ceny se liší dle jednotlivých organizací. Náklady na službu se většinou skládají jak z ceny zařízení (náramku, hodinek, tlačítka,...) tak i pravidelného měsíčního paušálu.

Brno a jeho systém tísňového volání

Město Brno nabízí svým občanům tzv. **systém tísňového volání**. Tísňové volání není registrovanou sociální službou a ve městě Brně službu zajišťuje Centrum sociální služeb, p. o. Unikátem je, že volání tísne je napojeno na dispečera speciální linky, která je přímo propojena s Městskou policií. Městská policie má v trezoru k dispozici klíče od bytu uživatele a je tak schopna přijet a poskytnout pomoc 24 hodin denně 7 dní v týdnu bez toho, aby byl volán někdo z kontaktních osob. Klient nemusí mít obavy z toho, že pomoc se do bytu dostane jen obtížně či za pomoci výjezdu dalších záchranných složek (hasičů, policie) kvůli pouhému “otevření dveří”.



Jak to celé funguje?

Tlačítko má podobu přívěsku ve velikosti ovládnání klíčů od auta. V případě zmáčknutí tlačítka tísň je ohrožená osoba vždy kontaktována dispečerem linky přes hlasový výstup tlačítka. Osloví uživatele nahlas a v případě, že komunikuje, zjistí od něj některé upřesňující údaje - např. kde upadl, kde je zaklíněný, co má za obtíže. Pokud však ohrožený nekomunikuje, automaticky je vyslána hlídka Městské policie s klíčem k otevření bytu. Může se také stát, že senior zmáčkne tlačítko tísň omylem. V tom případě se nic neděje, sdělí to operátorovi a kontakt je tak uzavřen.



Co se děje na místě zásahu

Hlídka na místě poskytne potřebnou pomoc. Může uživateli pomoci pouze vstát ze země. V případě vážnějších problémů poskytuje první pomoc a volá rychlou záchrannou službu. Po poskytnutí nezbytné pomoci volajícím jsou následně informovány kontaktní osoby. Jsou obeznámeny vždy, a to i v případě, že hlídka pomůže klientovi pouze se zmíněným "zvednutím ze země".



Péče o tlačítko

Tlačítko se musí pravidelně nabíjet. Červená blikající dioda oznamuje vybití baterie. V případě, že uživatel tlačítko nechá vybité, dispečer tuto situaci také mapuje a volá uživateli tlačítka, případně kontaktní osobě, aby bylo zajištěno opětovné nabití tlačítka. Dispečer mapuje také ztrátu signálu. Uživatel je také vždy na tuto situaci upozorněn, pomocí technologie lze tlačítko i v těchto případech nalézt.



Kdo může o tlačítko Tísňové volání požádat

- občané od 18ti let s trvalým pobytem ve městě Brně, kteří mají priznaný průkaz pro osoby se zdravotním postižením,
- senioři od 65 let.



Komu bohužel není možné systém Tísňového volání poskytnout

- dětem a mladistvým do 18 let,
- osobám se smyslovým postižením (neslyšící, hluchoněmí), které nejsou schopny oboustranné hlasové komunikace,
- osobám, které nejsou vzhledem ke svému zdravotnímu stavu schopny pochopit funkci a význam systému a z důvodu postižení motorických funkcí nezvládnou obsluhu SOS tlačítka.



Jak postupovat v případě, že mám o tlačítko zájem

1. Je třeba vyplnit jednoduchou žádost s kontakty na zájemce. Lze ji poslat **elektronicky** na adresu sip@brno.cz, podat **osobně** na Kolišti 19 (žádost může přinést kdokoli z okolí zájemce tlačítka) nebo zaslat **poštou**. V případě imobilních zájemců může službu pomoci zařídit **terénní sociální pracovnice Odboru sociální péče** - toto lze domluvit kontaktováním poradny Socio Info Point.
2. Po podání žádosti se do několika dnů ozve pracovnice Odboru sociální péče a domluví si se žadatelem krátkou návštěvu žadatele k vyplnění zdravotního dotazníku. Žadatel uvádí základní informace, zjišťuje se také případná kontraindikace k užívání tlačítka.
3. V posledním kroku přijde opět po domluvě pracovnice Centra sociálních služeb, p. o., která bude mít pro Vás připravenou smlouvu a tlačítko, vysvětlí jak službu hradit. V tuto chvíli odevzdáváte do obálky klíče od bytu či domu. Pracovnice je zanesou do trezoru Městské policie.
4. Celý proces od podání žádosti do předání tlačítka může trvat různě dlouhou dobu. Závisí to na aktuálním počtu žadatelů. Průměrná doba je odhadována na 14 dní.



Úhrada za službu Tísňového volání

- uživatel potřebuje pouze nabíječku a tlačítko, které jsou mu bezplatně zapůjčeny,
- měsíční paušální poplatek v současné době činí **250 Kč měsíčně** a není závislý na počtu případných výjezdů k uživateli.

V případě jakýchkoliv dotazů nejen ohledně tísňové péče či volání prosím volejte naši bezplatnou linku 800 140 800 nebo pište na mail sip@brno.cz.

Rády Vám se vším poradíme.

Martina Kalinová, Lucie Mrázková
pracovnice poradny Socio Info Point



Žádost v QR kódu

Zdravý pohyb v každém věku



Pohyb patří k základním potřebám lidského organismu. Má **pozitivní vliv nejen na fyzickou stránku seniora, ale i na jeho psychiku**. Význam pohybu roste s věkem a dobře zvolená pohybová aktivita přispívá k udržení svalové síly, kloubního rozsahu, dobré funkci kardiovaskulárního systému a působí jako prevence osteoporózy. Cvičením zároveň trénujeme paměť, zpomalujeme zhoršování kognitivních funkcí, oddalujeme nástup demence a udržujeme svoji soběstačnost a samostatnost.

Nejvhodnější pohybovou aktivitou je **chůze**. Ovšem pozor, ve vyšším věku jsou velmi časté pády a jejich důsledky mohou být závažné. V mnoha případech mohou vést ke ztrátě soběstačnosti, imobilizaci a k zhoršení kvality života. Důležitou součástí prevence pádů je používání kompenzačních pomůcek (chodítka, berle, vycházková hůl). Pokud chůze již není možná, můžeme k pohybu dolních končetin využít rotoped a jeho alternativy.

Základem je **ranní rozcvička**, která pomáhá rozpohybovat ztuhlé klouby. Cvičení můžeme zařazovat i v průběhu celého dne. V závislosti na pohybových schopnostech každého jedince může cvičení probíhat ve stoje, vsedě na židli i vleže na lůžku.

U částečně imobilních seniorů cvičením předcházíme zkrácení šlach a svalů, působíme preventivně proti trombembolické nemoci (plicní embolie, žilní trombóza) a onemocněním dýchacího systému (pneumonie, bronchitidy) a dekubitům. Se snížením pohybové aktivity dochází i ke zhoršení funkce svalstva močového měchýře a nástupu inkontinence a ke zpomalení střevní peristaltiky (zácpa).

Zásady cvičení v seniorském věku

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



Ukázky vhodných cviků (viz obrázky)

Cvičení ve stoje

Při cvičení ve stoje je možné se přidržovat židle, žebřin či zábradlí pro lepší stabilitu.

1. Stoj mírně rozkročný, horní končetiny volně podél těla. Střídavě zvedáme pravé a levé koleno k břichu a zpět.
2. Stoj mírně rozkročný, ruce v bok. Střídavě provádíme úklony trupu se zvednutím horní končetiny nad hlavu.
3. Široký stoj rozkročný, ruce v bok. Střídavě přenášíme váhu těla do strany pokrčením dolní končetiny v kolenu.
4. Stoj mírně rozkročný. Provádíme podřepy (různá hloubka dle možností cvičence).

Cvičení vsedě na židli

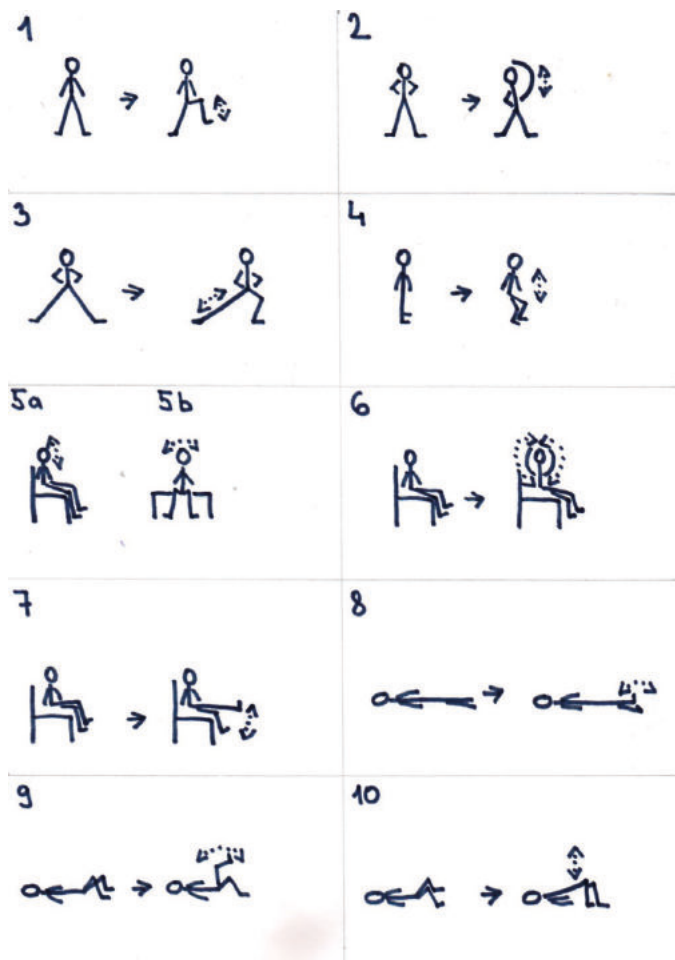
Při cvičení se opíráme o opěradlo židle, chodidla jsou položena na zemi, kolena se nedotýkají.

5. Pro uvolnění šíje postupně: **a)** předkláníme hlavu k hrudní jamce a zpět a **b)** ukláníme střídavě ucho k rameni.
6. Horními končetinami provádíme plavecký styl prsa.
7. Střídavě propínáme dolní končetinu v kolenním kloubu.

Cvičení vleže na zádech

uvolněně ležíme na podložce nebo v lůžku, dolní končetiny u sebe, ruce jsou složeny pod hlavou nebo podél těla. Pod hlavu si můžeme vložit i malý polštářek

8. Propínáme špičky a přitahujeme je k hlavě (fajfky).
9. Kolena pokrčena. Střídavě naznačujeme šlapání na kole dolní končetinou.
10. Kolena pokrčena. Zvedáme pánev nahoru a dolů (postupně obratel po obratli).



A dobrá rada na závěr: každý pohyb se počítá, proto si zacvičte, má to smysl v každém věku!

Zuzana Randulová a Andrea Voráčová
fyzioterapeutky DS Vychodilova



Kam za sportem pro seniory v Brně

Sport, pohyb a brněnská sportoviště jsou společným jmenovatelem akcí, které společnost STAREZ – SPORT pravidelně pořádá pro veřejnost. Zaměřuje se všechny věkové kategorie, srdečně vás tedy zveme na některou z pravidelných sportovních akcí:

Plavání seniorů

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

Cvičení v sále pro seniory

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

Cvičení v posilovně pro seniory

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

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

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

 **STAREZ**



Letní rizika

(co nám hrozí v létě)

Příchod teplého a slunečného počasí nás láká ať už k vodě, do lesa, nebo k práci na zahrádce. Ani přes léto bychom ale neměli zapomínat na možná nebezpečnosti, která na nás venku číhají.

Pozor na klíšťata

Příchod jara a léta není výzvou k venkovním radovánkám jen pro nás, ale také pro nejrůznější členovce - tvory sice malé, ale o to zákeřnější. Mimořádný pozor je radno si dát na klíšťata, která jsou přenosem virů a bakterií z přirozeného rezervoáru hlodavců či větších zvířat na člověka schopna vyvolat hned několik závažných onemocnění. Jedním z nich je **klíšťová meningocefalita**, virový zánět centrální nervové soustavy. Po kousnutí klíštětem a uběhnutím inkubační doby délky cca 7-14 dnů se může počínající onemocnění manifestovat chřipkovými příznaky, zejména horečkou, slabostí a bolestmi svalů a kloubů. V některých případech se počáteční fáze nemusí objevit, a zánět se projeví rovnou postižením mozkových blan, mozku či míchy. Podle lokalizace pak postižený vnímá bolest hlavy a světloplachost, nebo poruchy spánku, koncentrace, paměti, dezorientaci, či se může zánět projevit obrnou. Následky mohou být dlouhodobé. Prevence je v tomto případě zcela jasná - očkování. Toto u nás sestává ze 3 dávek a pro občany nad 50 let věku je plně hrazeno ze zdravotního pojištění. Lze o něj zažádat praktického lékaře, nežádoucí účinky jsou zcela minimální.

Pokud z nějakého důvodu očkování být nemůžeme, je při výletu do přírody v rámci ochrany před klíšťaty vhodné obléct dlouhé kalhoty z hladké látky a nastříkat se repelentem.

Sluníčko pomáhá, ale může i škodit

S přicházejícím létem a dny strávenými na slunci je při chytání bronzů nezbytné myslet na ochranu pokožky před **UV zářením**. Opakované spálení kůže, a to už v dětství nebo v mládí, stejně jako pravidelné vystavování se intenzivnímu slunečnímu záření na horách či u moře, je totiž významným rizikovým faktorem

vzniku jednoho z nejagresivnějších nádorů vůbec - maligního melanomu.

Velmi důležitá je v případě tohoto nádoru prevence, tedy ochrana před slunečním zářením krémy s dostatečně vysokým UV filtrem. Ačkoliv bychom po příchodu na pláž či k bazénu nejraději skočili do vody hned po namazání, doporučuje se vyčkat minimálně půl hodiny a po koupání se opalovacím krémem znovu namazat. Vrstva krému by se měla obnovovat každé dvě až tři hodiny.

Prevence pokračuje pravidelným sebevyšetřováním. Při zpozorování neobvyklého znaménka je vhodné řídit se z angličtiny vycházejícím pravidlem **ABCDE** a zhodnotit, zda znaménko nevykazuje některý z následujících rysů: asymetrie, nepravidelné ohraničení (border), skrvité nerovnoměrné zbarvení (color), průměr nad 6mm (diameter), či vyvyšování ložiska (elevation).

V rámci prevence se také každoročně konají ve větších městech pravidelná bezplatná vyšetření znamének.

Úpal nebo úžeh?

S pobytem na slunci souvisí také riziko vzniku přehřátí vlivem nadměrného pobytu na slunci, tzv. **úžehu**. Kromě spálené zarudlé pokožky, na které se může objevit i sluneční vyrážka, trpí postižený nevolností, zvracením, bolestí hlavy či závratěmi.

Příznaky se podobají **úpalu**. Příčinou jeho vzniku ale není na rozdíl od úžehu pobyt na přímém slunci, ale spíše setrvávání v přehřátém a vlhkém prostředí, někdy v kombinaci s nadměrným pocením při fyzických aktivitách u netrénovaného jedince.

První pomoc je u obou případů podobná - přesunutí nemocného do chladnějšího prostoru, dostatek tekutin, popř. studené zábaly. Dodržování dostatečného pitného režimu a pokrývka hlavy by pro nás v horkých letních dnech měly být samozřejmostí.

MUDr. Markéta Hašová

Autorka pracuje na interním oddělení nemocnice v Třebíči

Setkávání generací v Domově pro seniory Vychodilova

Senioři a děti si mohou navzájem mnoho dát

Děti a senioři jsou dvě skupiny obyvatel, které jsou od sebe sice věkově hodně vzdáleny, ale dokážou k sobě najít cestu velice rychle. Setkání obyvatel domova s dětmi z mateřských škol bylo vždy vítaným oživením volnočasových aktivit, ale v minulosti se uskutečňovalo většinou nahodile, nejčastěji při příležitosti blížících se Vánoc, Velikonoc nebo Dne matek, kdy děti předvedly předem nazkoušený program. Po jednom takovém velmi úspěšném vystoupení dětí ze žabovřeské MŠ Gabriely Preissové jsme společně přemýšleli, zda by bylo možné takový hezký zážitek dětem oplatit. Vznikla tak

myšlenka, že by naši obyvatelé mohli po obědě jezdit do školky předčítat dětem pohádky. Zkušenost ukázala, že to byl velmi dobrý nápad – děti se už nemohly dočkat svého pohádkového dědečka nebo babičky, kteří si naopak užívali krásné pocity z radosti dětí. Tato forma spolupráce nakonec získala tak velkou oblibu, že jsme ji rozšířili i na dětskou skupinu při Kanceláři veřejného ochránce práv. Časem se však začala postupně měnit skladba obyvatel domova, ubývalo těch soběstačných a přidávaly se další zdravotní obtíže, takže dnes bychom dobrovolníka schopného zvládnout samostatně takovou návštěvu dětí hledali mezi našimi obyvateli jen stěží.



Věstonický pětiboj

Letos jsme využili krásné slunečné počasí a 30. května uspořádali již **6. ročník tradičního Věstonického pětiboje**. V pěti disciplínách se utkalo jedenáct týmů klientů z brněnských domovů pro seniory. Každý tým se skládal ze čtyř klientů, jednoho náhradníka a jednoho doprovázejícího pracovníka (např. aktivizační pracovník, ředitel domova). Sportovní klání zahájil ředitel Domova Věstonická svým přáním zdaru všem účastníkům v jejich sportovním snažení. Jednotlivé disciplíny představila vrchní sestra.

Disciplíny (hod míčem, vrh koulí, hod kroužky, hod šipkami a skládání puzzle na čas) prověřily přesnost, koordinaci pohybů a také kognitivní schopnosti jednotlivých účastníků.

Po sportovním výkonu bylo pro soutěžící zajištěno občerstvení. Následovalo vyhlášení výsledků, předání diplomů a drobných věcných darů. Poděkování patří všem sportovcům, jejich doprovodům, zaměstnancům domova pro seniory Věstonická a sponzorům, kteří zajistili zajímavé ceny a občerstvení.

Setkávání generací

Zkušenosti z předchozí spolupráce s MŠ Gabriely Preissovové se nakonec podařilo využít při plánování dalších, pro obě strany lákavých, aktivit a tento nový projekt jsme nazvali **Setkávání generací**. Jeho podstatou byla pravidelná návštěva celé třídy dětí s názvem Budulínci, která proběhla jednou za měsíc. Obě strany se na setkání vždy pečlivě připravovaly a chystaly pro sebe navzájem program a různá překvapení. Jednou to byla společná výroba drobných hraček, vánočních či velikonočních dekorací a barvení vajíček, které si potom děti odnesly, jindy se hrály různé stolní hry, řešily se hádanky nebo sledovaly pohádky. Na jaře pak v zahradě domova byla připravena řada stanovišť, kde děti plnily různé úkoly a obyvatelé působili jako rádci a porotci. Při posledním setkání oplátili obyvatelé domova dětem návštěvu a strávili dopoledne v mateřské škole. Děti se pochlubily vybavením školky, ukázaly tradiční i moderní hračky a naučily obyvatele zvládat neobvyk-

lé skládačky a stavebnice, které neznali. Celý projekt pak završilo vydání stolního kalendáře s fotografiemi ze společných setkání.

Zase ten covid

V dalším pokračování spolupráce bohužel na dlouhou dobu zabránila covidová pandemie, kdy byly zakázány návštěvy a velmi omezeno i setkávání obyvatel v rámci domova. Za tu dobu se kompletně vyměnily děti ve školce a velké změny zasáhly i osazenstvo domova. Začínáme tak opět od nuly překonávat ostych dětí a postupně budovat vzájemnou důvěru a vztahy, které bývaly na té úrovni, že se děti těšily na „svoji“ konkrétní babičku nebo dědečka a ti už znali všechny děti jménem. Společné zážitky, ale obě generace rychle spojují. Máme jich připravenou celou řadu, a tak nezbyvá než doufat, že je už žádné nepříznivé okolnosti nenaruší.

Petr Němec

za DS Vychodilova vč. fotografií



Umístění jednotlivých týmů domovů pro seniory:

1. DS Věstonická
2. DS Foltýnova
3. DS Kosmonautů
4. DS Koniklecová
5. DS Kociánka, DS Vychodilova
6. DS Mikuláškovo náměstí
7. DS Holásecká
8. DS Sokolnice
9. DS Okružní
10. DS Nopova

Eliška Hradilová

sociální pracovnice DS Věstonická vč. fotografií

Proč zrovna já?

ČÁST III.

Všechny zločiny mají své příběhy. Někdy stojíme na jejich začátku my sami a netušíme, že není až tak moc důležité, kdo za to může, ale proč se to stalo.

Tohle bychom si měli vzít k srdci. Často kolem sebe slyšíme nebo čteme informace o tom, jak policie dopadla pachatele zločinu. To je v pořádku. Od toho ji přece máme. Nicméně příběh onoho zločince se nepochybně začal psát hodiny, týdny, měsíce a možná i roky před tím. Stejně jako ten náš. Okamžik, kdy se oba příběhy protnuly v **bodě zločinu**, předznamenala spousta okolností, vlivů a událostí. Jen zřídka se ale dostaneme k objektivním informacím o tom, co člověka, který nás okradl nebo nám nějak ublížil, k jeho chování vedlo. Tím více toho ale víme o sobě. Je proto snadnější hledat ve svém životě okamžiky, které nás k setkání v onom **bodě zločinu** přivedly. Hledat je a PŘEDVÍDAT.

Cokoli slyšíme, je názor, nikoli fakt.

Cokoli vidíme, je úhel pohledu, nikoli pravda.

V běžném životě často používáme slovní obrat o tom, jak se „mění doba“. Ano, doba se mění, a společně s ní i spousta věcí kolem nás. Nepomůže nám nad tím meditoval, stěžovat si a přít se o to, zda byla lepší či horší. Musíme ji prostě vzít na vědomí a učit se v ní žít. Z hlediska prevence kriminality je zajímavé, že v této překotně a hekticky měnící se době zůstávají legendy podvodníků již desítky let stejné. A ještě zajímavější je, že navzdory tomu i účinné. Policie dlouhodobě eviduje celou řadu smyšlených příběhů (legend), které podvodníci využívají jako záminku k vylákání hotovosti od důvěřivých lidí. Stejně tak tyto legendy fungují, když se podvodníci snaží dostat

do bytů a domů svých budoucích obětí. Zkusíme si společně probrat ty, které již řadu roků spolehlivě fungují a kterým lidé často uvěří.

Služby - měřiče, opravy, doplatky:

Možná se vám to už někdy stalo, že u vašich dveří zazvonil člověk, který tvrdil, že vám přišel něco zkontrolovat, opravit či zapsat stav měřičů energií. Nejdůležitější v takovém okamžiku je nepodlehnutí naléhavosti situace a tvrzení osoby před vašimi dveřmi.

- Pokud jde o **měření odběru energií**, je dobré si uvědomit, že o tom musíte být zpravidla předem informováni. Nic nepokazíte, když si informaci ověříte u zástupce vlastníka nebo správce domu. Navíc již v dnešní době probíhá často odečet bezkontaktně. Návštěvu si také můžete telefonicky ověřit přímo u dodavatele energie.
- Při **opravách** je to ještě jednodušší. Pokud nevíte o tom, že jste si sami nějakou opravu objednali, pak v žádném případě „opraváře“ do bytu nepouštějte. Objednaní opraváři se ve vlastním zájmu drží termínu, který jste si domluvili, a hlavně, vy sami víte, zda opravu potřebujete. Důležité je, že máte přehled o tom, s kým, kdy a za jakých podmínek by oprava měla probíhat.
- Vybírání jakýchkoliv **NEDOPLATKŮ v hotovosti v bytech či domech je již dávno historií. Vždy počkejte na řádné faktury či pravidelná vyúčtování. Platby** realizujte pokud možno bezhotovostně nebo složenkou.

Příjmy - přeplatky, slevy, výhry:

Nečekaný příjem do rodinného rozpočtu je vždy příjemná věc. Nicméně zpravidla nikdy není až tak úplně nečekaný. Právě s vaší radostnou a euforickou náladou podvodníci počítají. S vidinou peněz navíc přichází i nepozornost a neopatrnost.

→ **Přeplatky** jsou bezva, ale vždy vám je odesílatel pošle na účet, nebo složenkou. Nikdo dnes nemá tolik času a lidí, aby vám přeplatky nosil osobně. Bylo by to asi dražší než doručovaná částka. Navíc, i zde platí, že o přeplatku se dozvíte z vyúčtování nebo elektronického či písemného dobropisu.

→ **Slevy máme všichni rádi, ale dodatečné slevy, které vám navíc někdo doručí v hotovosti až domů,** jsou čirý nesmysl. Slevu můžete zpravidla získat přímo při nákupu či reklamaci, nikoliv zpětně bez toho, že jste o tom dopředu věděli. I zde platí, že o případných slevách zboží a služeb vás určitě bude jejich poskytovatel předem informovat. Možná si vzpomenete na jednu z povídek Šimka a Grossmana, kde zazněla věta: „Nechci slevu zadarmo“. Tak tady to platí stoprocentně.

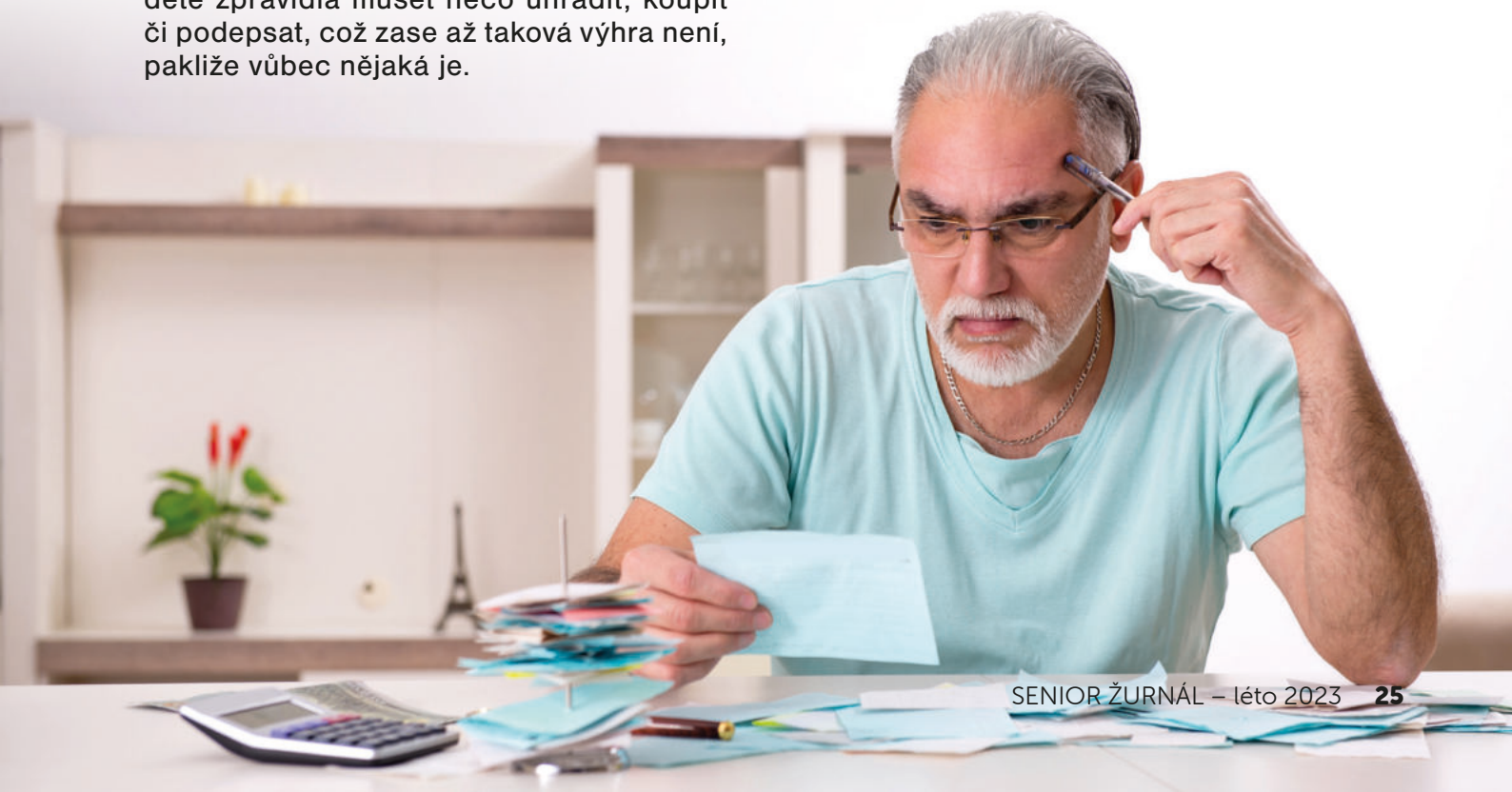
→ **Výhry** jsou otázkou štěstí. Nicméně, pokud nevíte o tom, že jste se do nějaké soutěže přihlásili, tak vás žádné štěstí nečeká. Naopak vidina nečekané výhry vás zbaví tolik potřebné obezřetnosti a ostražitosti. S každou takovou podezřelou výhrou přichází nějaká „ale“. Abyste výhru mohli převzít, budete zpravidla muset něco uhradit, koupit či podepsat, což zase až taková výhra není, pakliže vůbec nějaká je.

Příbuzní - vnuk, dcera, syn:

Je to až neuvěřitelné, ale mezi nejuspěšnější legendy, které podvodníci využívají k okrádání důvěřivých seniorů, patří i telefonáty domnělých členů rodiny. K těm, které fungují nejspolehlivěji a také se objevují nejčastěji, patří volání vnuků.

Celý podvod má svůj ověřený scénář, ve kterém má volaný senior svou nezastupitelnou úlohu. V okamžiku, kdy senior/ka zvedne telefon, začíná rozhovor. Ze sluchátka se ozve rozechvělý hlas mladého muže: „Ahoj babi...“. Předvídatelnou reakcí babičky je okamžitá a starostlivá odpověď: „To jsi ty, Honzíku?“. V tuto chvíli se podvodník dověděl jméno vnuka a získal tak velkou výhodu. Následuje historka o dopravní nehodě, kterou vnuk zavinil a možnosti vyrovnat se s druhým řidičem uhrazením vzniklé škody, a to ještě dnes, nejlépe teď hned. Pro peníze by si přijel vnukův kamarád, protože on musí zůstat u nehody.

Podobných příběhů, například o volajících lékařích, kteří v nemocnici ošetřují dceru či syna po nehodě či úrazu, kteří potřebují hotovost na nadstandardní péči, si už policisté vyslechli opravdu hodně. I v těchto případech podvodníci předvídají a zneužívají starostlivou reakci svých obětí. Tu jim určitě nikdo nevyčítá, jen je potřeba ji vyvážit stejnou dávkou obezřetnosti a rozvážnosti. Většinou by stačilo ověřit zpětným telefonátem kterémukoliv členu rodiny, zda je situace opravdu tak vážná, případně zda je vůbec pravdivá.



Voda - napít, umýt, chladič auta:

Tak v těchto případech je cílem zločinců dostat se za použití nepravdivé legendy do vašeho bytu či domu. Nejde tedy o to vylákat z vás peníze podvodem, ale spíše o to, dostat se k vám domů, upoutat nebo rozptýlit vaši pozornost a ve vhodnou chvíli vás nakonec okrást. Ve hře může být nejen hotovost či šperky, ale i drobné či větší starožitnosti nebo elektronika. Příběh ale zpravidla začíná stejně.

→ U vašich dveří zazvoní muž či žena, nebo oba dva najednou. Nešťastní a ušpinění vám převypráví historku o poruše auta nebo dopravní nehodě a požádají o možnost umýt si ruce, nebo nabrat vodu do chladiče, nebo jakoukoliv jinou drobnou službu pro bližního v nouzi. Kdo by měl to srdce odmítnout potřebného. Pak už zbývá jen, aby vás jeden z dvojice zaměstnal otázkami, přinesením ručníku či prosbou o skleničku vody k napití. Ve stejnou chvíli již druhý z dvojice prohledává místa, kam si starší lidé obvykle peníze v hotovosti ukládají. Nebudete tomu možná věřit, ale i tato místa jsou zpravidla pořád stejná (prádelníky, hrníčky v kuchyni, pod kobercem, za obrazem, v popsáných obálcích psacích či kuchyňských stolů atd.)

Asi už jste sami poznali, že všechny ty situace, o kterých tady píšeme, jsou těmi body zločinu, kde se protínají příběhy pachatelů a obětí. Zůstává otázkou jak moc či málo by stačilo k tomu, aby se vzájemně nikdy nepotkaly. Aby se jejich příběhy minuly a zločin se nestal. Hodně to záleží právě na vás.

Rodina, přátelé, ale i policie a společnost může pro vaše bezpečí udělat hodně, nicméně klíčovými postavami vašeho života zůstanete vždy vy sami. Zavede-li vás život na nerovnou cestu s výmoly a kameny, budete hledat, jak se jí vyhnout. Bude-li před vámi strmé schodiště, budete se zajímat, zda by to nešlo zvládnout výtahem. Zkrátka a dobře, příběh svého života můžete z velké části ovlivnit jen vy. Máte vůli, máte možnosti a máte zkušenosti. Znáte sami sebe tak jako nikdo jiný, a svá rozhodnutí máte ve svých rukách. A to vůbec není málo.

O tom, koho si pustíte do bytu, můžete rozhodovat jenom vy sami.

Kohokoliv cizího, kdo zazvoní u vašich dveří, se ptejte, kdo to je, proč tam je, co chce, proč to chce a hlavně zda to chcete i vy.

Nestyďte se ověřovat si to, co vám cizí lidé říkají.

Naučte se říkat NE, pokud máte pochybnosti anebo jen nepříjemný pocit.

Návštěvy cizích lidí si planujte předem a spojte je s přítomností přátel, známých či rodiny.

Máte-li pocit, že jste v ohrožení, volejte městskou (156) nebo státní (158) policii, protože **JE LEPŠÍ PŘIJET DVAKRÁT ZBYTEČNĚ, NEŽ JEDNOU POZDĚ.**

Luboslav Fiala

Městská policie Brno



Psí život s člověkem II

Minule jsme psali o tom, že pořídit si pejska není úplně laciná záležitost. Když už s námi v domácnosti žije, měli bychom mu také umět naslouchat a trochu rozumět jeho štěkání a řeči těla.

Psí řeč

Vědci z univerzity v německém Kielu zjistili, že štěkot domácích psů je ve srovnání se štěkotem vlků proměnlivý (vyjadřuje hru, vítání, strach, zlost). U vlků a jiných volně žijících psovitých šelem harmonický štěkot neexistuje. Štěkot psa je komunikace. Přidáme-li schopnost psů pochopit, co znamenají jednotlivá lidská slova, znamená to, že se psi domlouvají s námi lidmi. Jen umět naslouchat.

Zde několik příkladů, jak si můžeme „přeložit“ reakce našeho pejska a jeho „psí řeč“ a co od něho můžeme v některých situacích očekávat:

- Na vaše objímání se s cizími nebo i známými lidmi musí váš pes být zvyklý. Pokud ne, tak si je **může** vyložit jako projev nepřátelství vůči vám a zaútočit.
- Široký úsměv **může** cizí pes vidět a chápat jako vyceněné zuby, což z jeho pohledu znamená něco zcela opačného než u lidí.
- Přímý a upřený pohled do očí cizího psa není vnímán jako projev upřímnosti, ale pes jej **může** chápat jako výzvu k boji.
- Hlazení cizího psa po hlavě nevyjadřuje to stejné, co pohlazení u lidí. Cizí pes **může** takové pohlazení vnímat jako projev převahy a není vyloučeno, že se pokusí vaši pozici otrást.
- Když je pes u misky se žrádlem, tak do ní nic nepřidávejte a už vůbec z ní nic neberte. **Je možné**, že si to nenechá líbit.
- K pohlazení cizího psa potřebujete nejen souhlas majitele, ale i psa. Nastavte psovi ruku (nejlépe otevřenou dlaň od spodu směrem k čenichu), tak aby vás mohl očichat. Necení-li zuby a nevrčí, **je pravděpodobné**, že souhlasí.
- Vrtění ocasem je všeobecně vnímáno jako projev radosti. To je správné. Jen si dávejte pozor, pokud má pes současně vyceněné zuby. V takovém případě má také radost, ale z blížícího se útoku, na který se těší.
- Až k dásním vyceněné zuby nejsou širokým úsměvem, ale poslední výstrahou před útokem.
- Zježení srsti na hřbetě **může** vyjadřovat stejně tak strach, jako přípravu k boji. Naježený pes vypadá větší.



- Pokud pes vrčí a štěká na členy domácnosti nebo štěňata, snaží se upevnit svoje postavení ve smečce. Vrčet a štěkat však může i při hře, za to ho napomínat nemusíte.
- Hlasité a nemelodické štěkání znamená, že se pes brání nebo naopak vyhrožuje útokem, případně jde o výraz fyzické bolesti.
- Vytí má dva možné důvody. Pokud pes vyje a má břicho přitisknuté k zemi, je to projev strachu nebo osamělosti. Pokud pes při vytí stojí, hájí svoje teritorium.
- Pokud v nekonfliktní situaci pes vyhledává oční kontakt, **je pravděpodobné**, že něco chce. Když se naopak očnímu kontaktu vyhýbá, znamená to, že se bojí.
- Harmonické štěkání je zpravidla spojeno s hrou nebo podřízeným chováním.
- Všimnete-li si u psa mrkání, **může** to být projevem přátelství, ale i podřízenosti.
- Leží-li pes na zádech s odkrytým břichem, je to výraz oddanosti, důvěry a žadonění o fyzický kontakt.
- Šťouchá-li do vás pes bokem nebo čenichem, je to výrazem přátelství, podobně jako olizování obličeje.
- Pohodový postoj psa - držení těla je vzpřímené, svaly jsou uvolněné, jeho pohyby sladěné. Ocas visí u většiny psů volně dolů, oči živě září a jeví se v nich zájem. Uši se pohybují nezávisle na vnímání zvuků.
- Bázlivý postoj psa - pes nahrbí záda do oblouku, jeho zadní nohy jsou lehce příkřečné. Ocas stáhne mezi nohy. Pes je skrčen a hlava pokleslá dolů. Uši leží rovně na hlavě a směřují dozadu. Koutky tlamy se občas stáhnou dozadu a jsou viditelné zuby. Sáhnete-li na takového psa, buď uteče, nebo nás napadne!
- Výhružný postoj psa - držení těla je vzpřímené, svaly jsou napnuté, pohyby se stávají ztuhými. Krční a hřbetní srst je naježená, uši směřují nahoru nebo dopředu, oči jsou upřené nehybně na blížící se nebezpečí. Pes vrčí, cení zuby; vrčení je občas přerušeno zaštěkáním.

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“.



Kalendárium významných osobností a událostí města Brna:

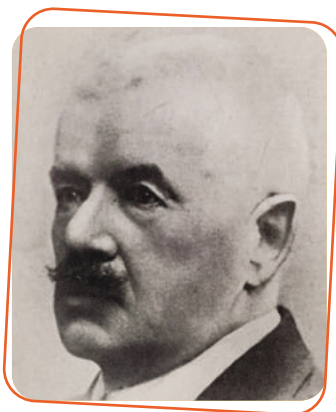
červenec – září 2023



OSOBNOSTI

Petr Bezruč (15. září 1867 Opava – 17. února 1958 Olomouc)

Básník, autor jediné básnické sbírky, se jmenoval původním jménem Vladimír Vašek. Narodil se v Opavě, jeho otec byl učitel a slezský buditel, který mezi prvními odmítl pravost Rukopisů královédvorského a zelenohorského. Rodina se musela v roce 1873 přestěhovat do Brna, kde Vladimír Vašek začal navštěvovat tehdejší Slovanské gymnázium (dnes Gymnázium kpt. Jaroše). Po jeho absolvování strávil tři roky studiem klasické filologie na Filozofické fakultě UK. Z finančních důvodů se vrátil do Brna, kde začal pracovat na poště. Po krátkém působení ve Frýdku Místku, kde se začal zajímat o slezskou národní otázku, si podal žádost o opětovné přeložení do Brna a stal se zaměstnancem nádražní pošty.



Je autorem jediné básnické sbírky Slezské písně, jejíž básně postupně vycházely již pod pseudonymem Petr Bezruč v Herbenově časopise Čas. Slezské písně, v nichž se zabývá sociálními a národnostními problémy Slezska 19. století, vycházely v letech 1918-1958 velmi často a Bezruč se stal „národním“ básníkem. Konec života prožil v Kostelci na Hané, pochován byl na opavském hřbitově. V roce 1945 byl jmenován čestným občanem města Brna. V Brně jej připomíná pamětní deska na ulici Nádražní, kterou vytvořila sochařka Sylva Lacinová (které jsme se věnovali v zimním vydání 01/2023), a také Bezručova ulice.

Eliška Rejčka (1. září 1288 Poznaň – 1. října 1335 Staré Brno)

Původním jménem Richenza, byla jedinou dcerou krále Přemysla II. Velkopolského. V roce 1300 se provdala za ovdovělého českého krále Václava II., v roce 1303 byla korunována královnou českou a polskou. Při té příležitosti přijala jméno Alžběta, Rejčka je zkomolenina jejího původního jména Richenza. Brzy ovdověla, provdala se znovu za Rudolfa Habsburského, který obsadil uprázdněný český trůn v době, kdy Přemyslovci vymřeli po meči a měli už jen ženské potomky. Oba zemřeli manželé na Elišku pamatovali ve svých odkazech, jako zástavu obdržela pět českých měst: Hradec Králové, Chrudim, Jaroměř, Poličku a Vysoké Mýto. V roce 1318 se ve věku 35 let Eliška přestěhovala na Moravu, kde byl zemským hejtmánem její dlouholetý

přítel, bohatý a mocný šlechtic Jindřich z Lipé. Roku 1323 založila ženský cisterciácký klášter se špitálem na Starém Brně, baziliku Nanebevzetí Panny Marie téhož kláštera a v roce 1324 farní kostel sv. Vavřince v Brně-Komíně.

K založení baziliky se vztahuje stará brněnská pověst o „praporkové věštbě“. Královna Eliška Rejčka své stáří trávila na hradě Špilberk a měla v plánu nechat vystavět nový klášter s kostelem. Volbu místa svěřila náhodě. Z Hladové věže na Špilberku vyhodila tři praporky a čekala, kam dopadnou. První praporek spadl hned pod hradem, na Starém Brně, Eliška zde proto založila klášter, který věnovala cisterciáckému řádu. Druhý praporek vítr zanesl daleko, až někam

k Veverí. Nikdo už ho pak nenašel. Třetí, poslední praporek letěl do Komína. Tam královna položila základní kámen novému kostelu.

Cisterciácký řád (latinsky Ordo Cisterciensis) je mnišský řád založený roku 1098, ve kterém žijí mniši podle přísných zásad klášterního života hlásaných Benediktem z Nursie, navazující na benediktinskou tradici. Název získal podle latinské podoby místa, kde byl založen (Citeaux, lat. Cistercium). Řád se dělí na mužskou a ženskou větev, jeho členové se označují jako cisterciáci a cisterciačky.

Starobrněnský klášter se nachází v Brně, na Mendlově náměstí ve čtvrti Staré Brno. Prostředky k výstavbě kláštera roku 1323 Eliška získala od krále Jana Lucemburského, který jí věnoval svůj majetek na Starém Brně. Roku 1333 byl ke klášteru přistavěn špitál, součástí areálu je také bazilika Nanebevzetí Panny Marie.

Pod dlažbou chrámové lodi v místě označeném korunkou a písmenem E je hrobka zakladatelky Starobrněnského kláštera Elišky Rejčky a pohřben je zde i Jindřich z Lipé.

V listopadu 2022 byl klášter s účinností od 1. července 2023 prohlášen národní kulturní památkou.

V letošním roce chystá Muzeum města Brna unikátní výstavu věnovanou Elišce Rejčce.

Josef „Joža“ Barvič (14. srpna 1853 Velké Karlovice – 3. ledna 1924 Brno)

Moravský knihkupec, který byl jednou z výrazných osobností českého kulturního života v převážně německy mluvícím Brně na přelomu 19. a 20. století. Vyučil se knihkupcem v Olomouci, kde poté pracoval v knihkupectví Franz Karafiat. V roce 1883 odešel do Brna, kde si v Rudolfské ulici (dnešní ulice Česká) založil knihkupectví. Obchod později rozšířil o nakladatelství a galerii. V závěru 19. století přijal uředníka Josefa Novotného, který se vypracoval na vedoucího obchodu a později se stal jeho společníkem. Obchod se od této doby jmenoval Barvič a Novotný. Knihkupectví se stalo významným místem setkávání a českého kulturního



Právě letos je tomu totiž 700 let, kdy královna založila klášter cisterciáček na Starém Brně. Poprvé po 240 letech bude v České republice, na hradě Špilberku od 1. června do 20. srpna 2023 k vidění ojedinělý soubor rukopisů, které nechala Eliška Rejčka na své náklady pořídit a věnovala je klášteru cisterciáček na Starém Brně.



Návštěvníci budou moci obdivovat rukopisy ve speciálně upravených prostorách barokní kaple. Výstava bude mít také speciální vchod ze Špilberk shopu na malém nádvoří. Textová část výstavy se bude nacházet ve vedlejším prostoru „Pod věží“. Na výstavě doprovodí rukopisy výběr archeologických nálezů z cisterciáckého kláštera v Owińských nacházejícího se nedaleko Poznaně, kde Eliška Rejčka trávila dětství. Jako připomínka mladších osudů Starobrněnského kláštera bude vystavena barokní kopie Palladia města Brna, tedy obrazu černé madony, která se stala symbolem baziliky Panny Marie po příchodu řádu bosých augustiniánů na Staré Brno.

ho života v Brně, je označováno za nejstarší knihkupectví ve městě. V roce 1948 bylo znárodněno a začleněno do národního podniku Kniha. Rodina Novotných knihkupectví zrestituovala v roce 1991, zrekonstruovala jej a rozšířila jeho prodejní plochu. Na počátku tohoto století zřídila v Brně ještě dvě pobočky. V roce 2013 bylo rodinné knihkupectví prodáno řetězci Kanzelsberger. Josef Barvič byl představitelem brněnského kulturního života a podporovatelem řady spolků, například Besedy brněnské, Sokola a dalších. Jeho jméno připomíná v Brně ulice Barvičova, jeho hrob na Ústředním hřbitově byl městem Brnem prohlášen za čestný.



Významné události a dny v následujícím čtvrtletí

7. června – 8. září

UPROSTŘED

Festival Uprostřed

Jedná se o multizánrový festival, který probíhá již od června po celé léto. Po celou dobu prázdnin se můžete potkávat a bavit uprostřed města Brna, na Moravském náměstí, v Denisových sadech i na nádvoří Staré radnice. Festival nabízí pestrou směs zábavy pro každého bez ohledu na věk a vkus, ať už je to hudba, tanec, balet, divadlo, posezení u cimbálu, film nebo historická procházka. Program prázdnin 2023 najdete na webových stránkách www.festivaluprostred.cz. Pořadatelem je Turistické informační centrum Brno (TIC), partnery město Brno a městská část Brno-střed.

11. – 13. srpna

Den Brna

Již tradiční Den Brna nás přenesse do roku 1645, do doby, kdy v Evropě zuří třicetiletá válka, které není ušetřena ani Morava. Dobyť Brna se tehdy pro Švédy stalo prvořadým úkolem. Město ale bylo dobře připraveno. Vojensky ho vedl Jean Louis Raduit de Souches, duchovní oporou byl rektor jezuitské koleje Martin Středa (viz foto) a za nimi stálo prakticky všechno obyvatelstvo města bez rozdílu národnosti, původu či postavení. Chcete se přenést do poloviny 17. století, prožít historickou bitvu, průvod vojenských jednotek městem a další zajímavý program? Nenechte si ujít Den Brna 2023, který opět připomene slavné vítězství Brňanů. Akce bude na Kraví Hoře v průběhu víkendu od 11. do 13. srpna.



15. června – 15. září

Brno a jeho chrámy

Projekt Brno a jeho chrámy upozorňuje na kostely, kostelíky i kaple, jimiž Brno bohatě oplývá. Od půlky června do poloviny září je možno v určitých časech navštívit kostely v centru i mimo něj. Zájemci se mohou po dobu trvání projektu dozvědět mnoho zajímavostí o brněnských církevních stavbách a životě v nich během komentovaných prohlídek a přednášek. Na tyto akce je třeba rezervovat si místo předem na www.brnoajehochramy.cz. Využijte období projektu Brno a jeho chrámy, odpočiňte si od ruchu města v jejich konejšivém tichu a projděte si otevřené chrámy sami nebo se nechte provést zkušenými průvodci. K projektu vydává brněnské Turistické informační centrum každoročně aktualizovanou brožuru Brno a jeho chrámy, kde jsou uvedeny vybrané církevní budovy, jejich historie a zajímavosti. Brožuru naleznete rovněž na webových stránkách tohoto zajímavého projektu.

10. – 16. červenec a 1. – 8. srpen

Festival planet

V parku na Kraví hoře budou při příznivém počasí nafouknuty desetimetrové modely vesmírných těles - k vidění budou Země (Temnalóna), Mars (Marsmeloun), Měsíc (Lunalón) a model Slunce (Heliosféra). Každý večer bude v parku u modelů připraveno krátké povídání. Festival doprovodí programy pro děti i dospělé v digitáriu Hvězdárny a planetária Brno. Součástí bude i letní kino s vesmírnou duší, kde se budou promítat vědecko fantastické či fantasy filmy. Kromě projekcí v digitálním planetáriu jsou všechny akce zdarma. Program najdete na stránkách www.hvezdarna.cz.



Kognitivní trénink

Milí senioři,

jsme tu opět pro vás s kognitivním tréninkem v časopisu Senior Žurnál. Věříme, že s námi pravidelně procvičujete a udržujete se v dobré mentální kondici. Snad vám také přispíváme k naplnění vašeho volného času přínosnou a smysluplnou aktivitou.

Tak pojďme na to! Co budeme nyní procvičovat:



- 1. Pozornost** – najdi chyby ve dvojicích
- 2. Výbavnost** (schopnost vybavit si v paměti uložený obsah) – vytvoř přísloví
- 3. Spolupráci pravé a levé mozkové hemisféry** – obtahuj tužkou čáry
- 4. Na závěr oblíbený kvíz*** – doplňuj čísla/číslůvky

* Tentokrát je kvíz připravený pro seniorskou skupinu s mírným kognitivním a paměťovým deficitem. Jednoduše a laicky řečeno, kvíz je určen pro ty seniory, kteří mají již problém se zapomináním a vybavováním naučeného, proto může být kvíz pro mnohé z vás jednoduchý. Obtížnější formu kvízu si můžete udělat tak, že nebudete vybírat z nabízených možností, ale rovnou odpovídat na položené otázky.

Tak hurá do toho a ať se daří!

Zdraví a fandí

Monika Čermáková (www.procvicujpamet.cz)

1. Pozornost



V souřadnici obrázků najdi dvojici, která není správně.

	1	2	3	4
<i>Najdi chyby</i>				
a				
b				
c				
d				
e				

2. Výbavnost



Podle zpřeházených klíčových slov uhodni a napiš správné české přísloví.

dobrým zlým nejde

.....

bez dvou jeden osmnáct

.....

babu nemůže čert

.....

není hůř nikdy

.....

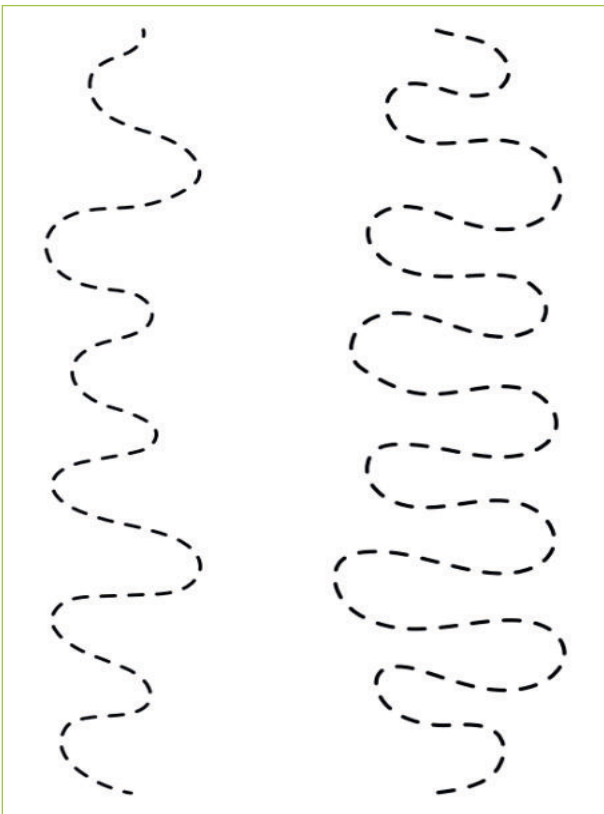
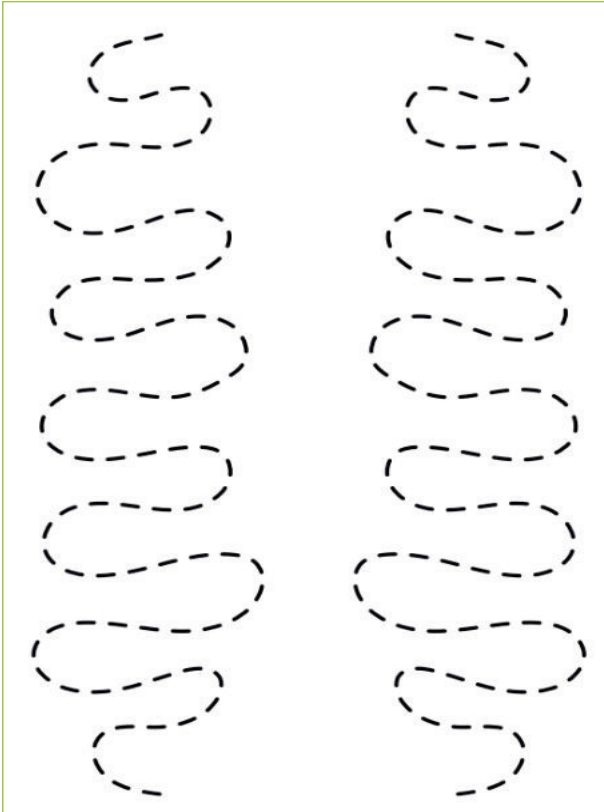
píseň nebyl dlouhá

.....

3. Spolupráce pravé a levé mozkové hemisféry



Do levé i pravé ruky si vezměte tužku a ve stejném okamžiku jedním tahem obtahujte přerušované čáry.



4. KVÍZ



Doplňuj čísla/číslowky

1. **Spisovatel Karel Poláček napsal knihu o partě chlapců s názvem Bylo nás ... ?**

- a) deset c) málo
 b) moc d) pět

2. **Jaké číslovky se skrývají pod předponami mono- a deka- ?**

- a) 2 a 20 c) 5 a 50
 b) 1 a 10 d) 10 a 100

3. **Kolik statečných pistolníků ve známém americkém westernovém filmu se rozhodlo zachránit vesnici ohrožovanou bandity?**

- a) Sedm statečných
 b) Osm statečných
 c) Dvanáct statečných
 d) Pět statečných

4. **Bůh na hoře Sinaj vložil do rukou Mojžíšových Boží přikázání. Kolik jich je?**

- a) 20 c) 10
 b) 15 d) 11

5. **Jaká čísla má ve svém názvu známý časopis zahraničních zajímavostí?**

- a) 1 + 1 c) 10 + 1
 b) 1 + 10 d) 100 + 1

6. **Kolikátý byl nejvýznamnější český král a římský císař Karel?**

- a) IV. c) V.
 b) I. d) III.

7. **Kolik kouzelných oříšků dostala Popelka ve známé pohádce?**

- a) žádný c) 5
 b) 3 d) 1

8. **Kolikátá v pořadí se nachází planeta Země ve Sluneční soustavě?**

- a) 3 c) 4
 b) 2 d) 5



Výsledky kvízu najdete na straně 35



Luštěte s námi:

„Stáří je blbec, ale je to ...“ Jan Werich

POMŮCKA: GLAS CHOPOK, YALE	NIZO- ZEMSKÝ MALÍŘ	CHVĚJIVÝ TÓN	NĚMEC		VÝŽRAT PASTVU	ROZPĚTÍ	ZNAČKA NANO- SEKUNDA	CHUCH- VALEC	LETADLA ZASTAR.		UVĚST DO NUDNE NÁLADY	MAZLIVÝ
VĚDECKO- TECHNICKÁ SPOLEČNOST ZKR.				LESNÍ ZVÍŘE						INIC. SKLAD. LIŠKY AMERICKÉ MĚSTO		
DRUH PAPOUŠKA				1. DÍL TAJENKY ZÁPOR								
POTÍŽ							ČESKÝ HEREC JAN ??? KOLEM					
GENERAL MOTORS ZKR.			SÍŤ ČERPACÍCH STANIC ŘÍČNÍ RYBA					AMERICKÝ HEREC ÚSEKY CEST				
ORG. PRO OSVOBOZENÍ PALESTINY ZKR.				DIPLOMACIE HÁKY					ŘÍMSKÝCH 54 BLOK			
SKLO NĚMECKY					KOPCOVITÝ OKOUSAT (O ZVĚŘI)							
VEDRO						STÁT JIHO- VÝCH. ASIE VZDUŠNÝ ÚTOK					OPRACOVAT SEKEROU	ŠOFÉŘI
	HORA V NÍZKÝCH TATRÁCH	2. DÍL TAJENKY LÉKAŘ ZASTAR.								KUŇ KNIŽNÉ DŘEVĚNÉ STROPY		
STATEČNÁ							SNĚŽNÝ MUŽ PRVEK					
OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR.			AMERICKÁ UNIVERZITA BLEDEŽ					SOUVISLÉ POŘADÍ PATRO				
PRVNÍ NOVINOVÁ SPOLEČ- NOST ZKR.				MLÁDĚ KRAVY ODD. TECHN. KONTROLY					MOŽNÁ NÁVĚŠTÍ MN. Č.			
ŘEKA V USA					SESTRA MATKY A PODOBNĚ ZKR.					AČKOLIV ČÁSTICE HMOTY		
ÚČTY						POKYVOVATI RUKOU ŘED. SILNIC A DÁLNIC						
	3. DÍL TAJENKY MPZ NOVÉHO ZÉLANDU										OXID URANATÝ	INICIÁLY HEREČKY KOSTKOVÉ
AFRICKÝ VELETOK				ORGANIZACE SPOJENÝCH NÁRODŮ ZKR.				SUNDAT BOTY				
ZÁPADO- ČESKÁ ENERGE- TIKA ZKR.				STARÝ INSEKTICID				TROPICKÝ ZÁCHVAT				

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

„Neexistuje věrnějšího
(tajenka).“

Ernest Hemingway

- ARISTOKRACIE ● BOREC
- CENTRALIZACE ● CVAKOT
- HOROLEZECTVÍ
- KATOLICISMUS ● KOKTAL
- KONGENIALITA ● KVOCIENT
- LASTURA ● LOGOS
- MAGISTRÁLA ● NACTIUTRHÁNÍ
- NÁKLON ● NASTŘELOVÁNÍ
- NEMOHOUČNOST
- NEPORUŠENOST
- NESPOKÓJENEC
- NETRPĚLIVOST ● NOSITEL
- OBYVATELSTVO
- OHLEDUPLNOST ● PABLESK
- PAKOMÁR ● POHLED
- POPCORN ● PŘEŽVYKOVÁNÍ
- SAMOZŘEJMOST ● SEČNA
- SPLAV ● TOSKÁNŠTINA
- TVRDOHLAVOST
- URČITOST ● ÚZKOSTLIVOST

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

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

Řešení sudoku



Řešení kvízu...

Úkol č. 1:

2a; 1b; 4c; 3d; 1e

Úkol č. 2:

Co nejde po dobrým, jde po zlým.

Jeden za osmnáct, druhý bez dvou za dvacet.

Kam čert nemůže, tam nastrčí babu.

Nikdy není tak špatně, aby nebylo hůř.

Žádná píseň není tak dlouhá, aby ji nebyl konec.

Úkol č. 4:

1d; 2b; 3a; 4c; 5d; 6a; 7b; 8a

Tajenka křížovka:

poslední možnost jak přežít

Tajenka osmisměrka:

přítele než knihy

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

