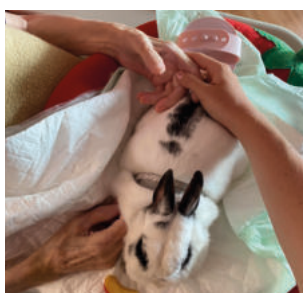


S

TÉMA ČÍSLA:

Strašák jménem Alzheimer



**Péče o lidi
s Alzheimerovou
nemocí**

str. 4



**Výživa
v chladnějších
měsících**

str. 18

Tlačítko tísňového volání (SOS tlačítko)

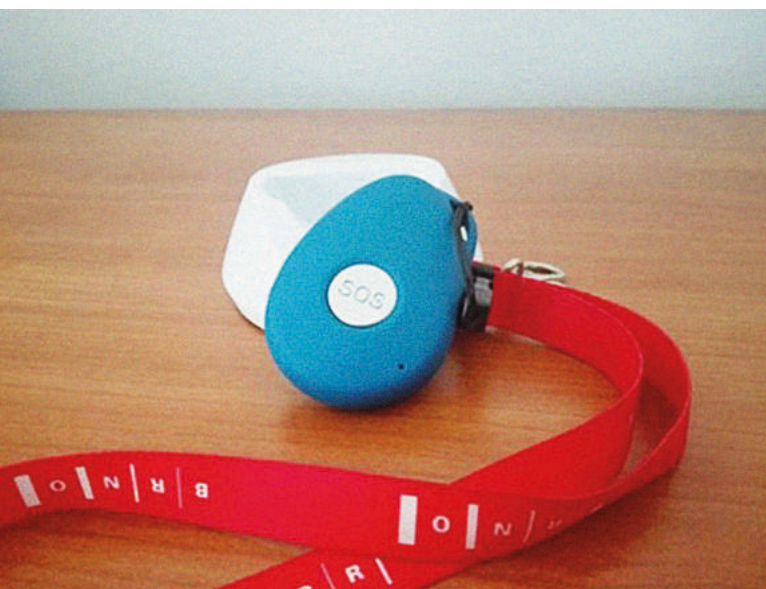
SOS tlačítko je určeno seniorům ve věku od 65 let a zdravotně postiženým občanům starším 18 let, kteří jsou držiteli průkazu pro osoby se zdravotním postižením a zároveň jsou občany města Brna.

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 a milí čtenáři,

po horkém létě nastupuje podzim, který je v říjnu v plném proudu a který pozvolna obléká přírodu do pestrých barev. S říjnem přichází i nové číslo našeho Senior Žurnálu. Tématem tohoto čísla je stále častěji se vyskytující onemocnění, kterému bychom se všichni rádi velkým obloukem vyhnuli. Řeč je o Alzheimerově chorobě, jež vyvolává změny v mozku a jejímž pomalu nastupujícím důsledkem je demence. V tomto čísle si můžete přečíst o specializovaném pobytovém zařízení, které o lidi s Alzheimerovou chorobou pečuje. Brno má výhodu v tom, že je zde řada sociálních služeb cílených speciálně na péči o lidi s různými typy demencí, na něž se mohou obrátit lidé pečující o své blízké, jimž se tato nemoc nevyhnula. Příčiny vzniku Alzheimerovy choroby nejsou úplně jasné, proto je důležitá prevence a včasná diagnóza případného onemocnění, která může zpomalit jeho průběh. Dočtete se proto i o tom, jak si různými metodami v rámci prevence pilně trénovat mozek i tělo a snažit se tak neblahému onemocnění předejít. Konec konců v každém čísle našeho časopisu nabízíme různé techniky a kvízy směřující k procvičení mozkových závitů a k udržení mentální kondice. A také snad k příjemné a smysluplně strávenému volnému času.

S podzimem přichází i chladnější počasí a dny se pomalu krátí. Musíme více svítit a začít topit, abychom se zahřáli. V našem časopise si můžete přečíst něco o tom, jak zkrotit energie, jak ušetřit, abychom neprotopili a neprosvítili zbytečně moc peněz. Ohlédneme se také již za třetím ročníkem rodinného festivalu Skolíme Koliště. Možná jste se ho zúčastnili i Vy, pak doufáme, že se Vám líbil.

Čas běží jako splašený. I když je podzim teprve v počátcích, dýchá nám na záda zima a s ní i nejhezčí svátky v roce. I když se nám zdá, že to není možné, že teprve skončilo léto, přesto se pomalu, ale jistě příkrádají. Přeji nám všem hezké a klidné podzimní měsíce a pohodový adventní a vánoční čas.

04 TĚMA ČÍSLA
Péče o lidi s Alzheimerovou nemocí

09 Očima lékařky – Strašák jménem Alzheimer

12 Brno hrdým partnerem sociálních neziskovek

14 Sociální nadační fond – příběhy a výtěžek akce Skolíme Koliště

16 Poradna SIP radí a informuje

18 Zdraví a prevence – Výživa v chladnějších měsících

20 Městská policie Brno radí – oběti trestných činů

22 Psí život s člověkem

24 Babičko, dědečku vyprávěj

25 Kalendárium významných osobností a událostí města Brna

28 Kognitivní trénink

30 Luštění



Markéta Vaňková
primátorka města Brna
a předsedkyně správní
rady SNF



Péče o lidi s Alzheimerovou nemocí

V uplynulém měsíci jsme si 23. září připomněli Mezinárodní den Alzheimerovy choroby. Jedná se o degenerativní onemocnění, při kterém ubývají mozkové buňky a vyhasínají jejich funkce.

Zapomínání či ztrácení osobních věcí, které může zprvu působit jen jako projev stárnutí, bývá postupně následováno poruchou soudnosti, logického myšlení, orientace a samozřejmě také paměti. Počty lidí s touto nemocí či jiným typem demence stále narůstají. Odhaduje se, že Alzheimerovou chorobou trpí ve věkové skupině 65 let každý desátý člověk, v osmdesáti letech je to každý pátý a v devadesáti již každý druhý. Nárůst lidí, kteří tímto onemocněním trpí, představuje závažný zdravotní, ale i socioekonomický problém současné společnosti.

Kromě lékařské péče pomáhají lidem s Alzheimerovým onemocněním, případně s dalšími typy demencí, i sociální služby. V jejich rámci fungují tzv. domovy se zvláštním režimem, často se používá zkratka DZR. Jedná se o dlouhodobou pobytovou službu, tedy náhradní domov s péčí a režimem uzpůsobeným potřebám lidí s různými typy demence.

V tomto čísle bychom rádi představili Domov pokojného stáří Kamenná, který provozuje Diecézní charita Brno. O něm i jeho obyvatelích jsme si povídali s **Blankou Pezlarovou**, koordinátorkou služby.

Domov pro seniory pokojného stáří Diecézní charity Brno



Jaké služby Domov pokojného stáří svým obyvatelům nabízí?

Náš domov je registrovaná sociální služba – domov se zvláštním režimem. V souladu se zákonem o sociálních službách poskytujeme ubytování, stravu, praní prádla, celodenní péči. Do zařízení dochází praktická lékařka, psychiatr, nutriční terapeutka a fyzioterapeutka, psycholožka, canisterapeutka, zdravotní klauni, pedikér, dobrovolníci. Dobrovolníků si nesmírně vážíme, protože pomáhají především našim aktivizačním pracovnícím se zábavou klientů. Snažíme se zajistit pestrý program pro klienty pomocí našich zaměstnanců i externistů. Měli jsme v nedávné době taneční vystoupení, zavítal k nám koník Emil a další zvířata, a v blízké době přijede cimbálová muzika. Součástí našeho zařízení je i rozlehlá zahrada, kterou využíváme například pro zahradní terapii. V neposlední řadě máme v Domově také kapli a klientům zajišťujeme pravidelnou duchovní službu.

Jaké profese máte ve svém pracovním týmu? Kolik máte zaměstnanců?

Celkem máme cca 40 zaměstnanců. Jedná se o pečovatelky, aktivizační pracovníce, zdravotní sestry, vrchní sestru, vedoucí pečovatelek a sociální pracovníci. V provozu Domova dále pracuje účetní, provozář, uklízečky. Největší počet zaměstnanců je samozřejmě v přímé péči.

Komunikace s lidmi trpícími nějakým typem demence musí být obtížná. Máte nějaký specifický koncept péče a metody, jak s vašimi klienty mluvit a pomáhat jim?

Nemyslím si, že komunikaci s lidmi s diagnostikovanou demencí je zákonitě obtížná, jen má svá určitá specifika. Ale je třeba myslet na to, že každý člověk je jiný, a to i člověk s demencí. Na internetu se dočtete spoustu rad, jak s člověkem s demencí komunikovat, ale jsou to rady obecné a určitě nejsou „aplikovatelné“ na všechny. V našem zařízení pracujeme s lidmi, kteří vlivem demence verbálně nekomunikují vůbec, jiní zapomínají a zaměňují slova, někteří zase komunikují zcela plynule a srozumitelně, ale jejich odpovědi nejsou adekvátní, nebo se neslučují s realitou. Máme klienty, kteří po celou dobu konverzace zachovávají klid, a naopak ta-

kové, které i malý, pro ně „nežádoucí“ podnět, podnítl k agresivnímu a vulgárnímu chování. Klienty, kteří jsou orientováni časem, místem, situací či osobami alespoň částečně, a naopak klienty, kteří nejsou orientováni v žádném směru. Ale pokud bych měla zmínit jednu vlastnost, která je v komunikaci s lidmi s demencí důležitá, je to trpělivost a klid. Nezpochybňovat realitu, ve které se člověk zrovna nachází – pokud senior s demencí volá svou maminku nebo tatínka, neříkáme, že maminka a tatínek už neprijdou, protože dávno zemřeli – to seniora jen vyděsí, případně se na nás rozzlobí, že lžeme. Mnohem efektivnější je si o jeho mamince a tatínkovi začít povídat a vzpomínat. Pokud klient např. reaguje agresivně, my naopak reagujeme co nejlaskavěji, klientovi ponecháme čas na uklidnění – a k práci s ním se zkusíme vrátit později. Neméně důležitá je neverbálně komunikace – udržovat oční kontakt, usmívat se; pokud je člověk kontaktní, využít i lehký dotek na tváři, chytnout za ruku.



Foto: Canisterapie v Domově pokojného stáří Kamenná, DCHB



Foto: Domov pokojného stáří Kamenná a animoterapie, DCHB

Pracujete i s rodinami klientů?

Komunikace s rodinnými příslušníky klientů tvoří nezanedbatelnou část naší práce. Péče o člověka s demencí, zejména v pokročilé fázi, je náročná a bývá těžké ji dlouhodobě zvládat. Komunikovali jsme již se spoustou vyhořelých pečujících dcer a synů, kteří sami byli v péči psychiatra či psychologa. Neméně těžké je však přiznat si, že na péči o svého rodiče s demencí již nestačí, učinit rozhodnutí o umístění do domova se zvláštním režimem. Některé rodiny po umístění jejich rodinného příslušníka do zařízení doprovází výčitky, které se potom odráží i v přístupu k personálu, hledání chyb, neopodstatněných stížnostech apod. Tématem jsou také rozdílné představy o poskytování služby klienta a jeho rodiny – našim klientem je právě senior s demencí, proto jsou pro nás prioritní jeho potřeby a přání, což rodina často nedokáže či nechce pochopit. Abych byla upřímná, někdy je obtížnější právě komunikace s rodinami než se samotnými klienty. Ale samozřejmě, většina rodin je vděčná za kvalitní péči, kterou jejich rodinnými příslušníky poskytujeme, a my si každého vlídného slova a poděkování moc vážíme.

Jaký je vlastně rozdíl mezi Alzheimerovým onemocněním a jiným typem demence? Pracujete s různými typy demence odlišně?

Existují různé typy demence – demence u Alzheimerovy choroby, smíšená demence, vaskulární demence, demence u Parkinsonovy choroby a demence s Lewyho tělisky, demence toxického původu (alkohol, drogy, léky...). Alzheimerova choroba je nejčastější (vycházíme i z naší praxe) a projevuje se zhoršenou pamětí, dezorientací a dalšími poruchami často vedoucími až k rozpadu osobnosti. U všech typů demence se velmi často vyskytuje i deprese.

V rámci naší práce mezi jednotlivými typy demence klientů ale nerozlišujeme; v běžném provozu jsou mírné „teoretické“ rozdíly mezi jednotlivými typy zanedbatelné. Ne vždy je také správná diagnostika, i proto, jak jsou si jednotlivé typy demence podobné a projevy se prolínají. A jak už bylo zmíněno v předchozí otázce, každý člověk je jiný, a i přesto, že většina klientů má diagnostikovanou Alzheimerovu chorobu, každý má trochu odlišné projevy, stupeň, progresi apod.

Pracovat v tomto typu zařízení je pro zaměstnance velmi náročné. Jak se bráníte případným pocitům vyhoření? Co je pro vás nejobtížnější?

Samozřejmostí jsou pravidelné supervize, které máme po šesti týdnech. Rozhodli jsme se také doplnit supervizi o relaxační, dechová cvičení ve spolupráci s naší psycholožkou. Vycházíme vstříc požadavkům ohledně obsazenosti směn. Pracovníci v přímé péči mají dva týdny dovolené navíc nad zákonem daný počet dnů. Zaměstnancům poskytujeme různé benefity, nasloucháme jim, máme pravidelné porady, kdy mohou vznést návrhy na zlepšení, nebo stesky ohledně věcí, které jim ztěžují práci, tým se také velkou měrou podílí na výběru nových kolegů. A v neposlední řadě se snažíme udržet pozitivní atmosféru na pracovišti, nejen kvůli našim úžasným zaměstnancům, ale také kvůli klientům, protože jen spokojený zaměstnanec může dát klientům nejvíc.

Nejobtížnější je pro mě osobně skutečnost, jak komunikovat kolegyním to, že je jejich práce jednou z nejpotřebnějších, i když její prestiž a finanční ohodnocení tomu příliš neodpovídá. Všude se dočteme o tom, jak nesmírně obtížná je práce s lidmi, práce s lidmi s demencí je ale jakoby další level. Naši klienti jsou na sklonku života, mnozí z nich žili aktivní život s množstvím zájmů a koníčků, cestovali. A nyní

bydlí v našem Domově. My je nechceme litovat, chceme jim zajistit kvalitu života co nejvyšší. A to naprosto individuálním přístupem a s plným respektem k jejich životním dráhám. Pracujeme také, do jisté míry, s požadavky rodin. Všechno toto vybalancovat stojí mnoho sil všech pracovníků zařízení.

Domovy se zvláštním režimem bývají většinou zcela zaplněny. Jak dlouho to zhruba trvá po podání žádosti o umístění, než je klient do služby přijat?

Nelze jednoznačně říct, jaká je čekací doba. Při přijímání žádosti samozřejmě posuzujeme nepříznivou sociální situaci. Snažíme se podpořit rodiny, aby za pomoci terénních sociálních služeb pečovali o své blízké v domácím prostředí co nejdéle to je možné. Kapacity terénních služeb ovšem nejsou neomezené, podobně jako kapacity v našem zařízení. Máme celkem 44 lůžek. Momentálně máme obsazená všechna lůžka a pořadník čekajících žadatelů se plní. Nového klienta můžeme samozřejmě přijmout až ve chvíli, kdy se lůžko uvolní – ale kdy se to stane, nelze nijak odhadnout. Někdy se neuvolní žádné lůžko půl roku, někdy během týdne rovnou dvě.

Děkujeme za rozhovor
/red/

Diakonie Českobratrské církve evangelické v Brně nabízí pomoc při péči o nemocné s Alzheimerem

Diakonie ČCE letos slaví třicet let svého založení, působí v řadě míst České republiky. Diakonie Brno nabízí sociální služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením, které provozuje na ulici Hrnčířská. Ke službám patří centrum denních služeb, pečovatelská služba, chráněné bydlení i poradna pro pečující. Nabízí také příležitosti, podporu a vzdělávání pro dobrovolníky. →

Foto: Muzikoterapie v Centru denních služeb, Diakonie ČCE





Foto: Klienti Centra denních služeb na zahradě, Diakonie ČCE

O péči o osoby s Alzheimerovou chorobou a o ně pečující osoby, kterou tato nezisková organizace nabízí, hovoří paní **Magdalena Šrubařová** z Diakonie Brno.

„Velmi často se ve své rodině nebo blízkém okolí můžeme potkat s někým, kdo zapomíná. Jak poznáme, že je ještě zapominání v normě a kdy už je potřeba vyhledat pomoc odborníka? Paní Hana Prchalová, vedoucí Kontaktního místa České Alzheimerovské společnosti v Brně, doporučuje v případě častého zapominání vyšetření paměti. Pomocí několika testů lze během pár minut zjistit, zda je paměť v normě nebo je třeba vyhledat odbornou pomoc. Testování je bezplatné, není ani potřeba doporučení od lékaře. Stačí zavolat k nám do poradny a domluvit si schůzku.

Pokud se díky testům ukáže, že blízký trpí počínajícím Alzheimerem, bude potřeba doma nějaké věci změnit. Pro většinu je to nová situace a nová role pečujícího, na kterou lidé nejsou připraveni. **Poradna Diakonie ČCE** v těchto případech pomůže se s novou situací vyrovnat. Poradíme, co dělat, jak se k blízkému chovat, ale také co doma přeskládat tak, aby se všem žilo lépe. Kromě telefonické nebo osobní schůzky v kanceláři nabízíme také návštěvu u nemocného doma, při které můžeme vše ukázat i prakticky.

V nové a náročné roli pečujícího si člověk naráz může připadat na všechno úplně sám. A to nejen co se týče starání se o druhého, ale také, když se potřebuje podělit s druhými o to, co zažívá. Pro pečující proto organizujeme Čaje o páté, což je setkání svépomocné skupinky,

kteří probíhá vždy jednu středu v měsíci od 17 hodin. Jde o setkání rodinných příslušníků, kteří pečují o blízké osoby s demencí a mají tak možnost strávit čas ve společnosti lidí, kteří řeší stejné nebo podobné potíže s touto nemocí. Mohou zde najít podporu, vzájemné sdílení nebo předávání si cenných zkušeností z praxe. Může se ale stát, že péči o druhého se nemůžeme věnovat celý den, protože chodíme do práce a máme ještě jiné povinnosti. S péčí mohou pomoci různá zařízení sociální péče. U nás v brněnské Diakonii nabízíme volná místa v **Centru denních služeb Brno**, jehož posláním je udržet či zlepšit kvalitu života seniorů a lidí s demencí, kteří z důvodu snížené soběstačnosti nemohou zůstat sami doma. Centrum je otevřeno od pondělí do pátku. Pokud blízký může zůstat sám doma, ale potřebuje jen občasnou péči, poskytujeme i tyto služby prostřednictvím **Terénní pečovatelské služby**, kdy v rámci Brna můžeme za dotyčným dojet a pomoci s podáním stravy, hygienou apod. Veškeré informace včetně kontaktů na vedoucí všech tří služeb najdete na našem webu: brno.diakonie.cz“

Magdalena Šrubařová,
PR/fundraising
Diakonie Brno

Diakonie 
Českobratrské církve evangelické



Strašák jménem Alzheimer

Demence je velmi rozšířený problém. S rostoucím věkem obyvatelstva narůstá i počet lidí s tímto onemocněním. Nejčastějším typem demence je Alzheimerova nemoc, která podle některých zdrojů představuje až 56% všech demencí. Dalšími typy jsou například demence vaskulární, která se rozvíjí na podkladě onemocnění a změn mozkových cév, nebo demence při Parkinsonově chorobě.

Alzheimerova demence má dvě formy - rozlišujeme vzácnou presenilní, která se objevuje před 65. rokem života a je dědičná, a o poznání běžnější formu senilní, nastupující u lidí starších 65 let. Příčinou tohoto onemocnění je dle dosavadních poznatků ukládání zdegenerovaných bílkovin do tzv. plaků, které pak poškozují okolní struktury mozku.

Stadia nemoci

Pro senilní Alzheimerovu demenci je typický nenápadný nástup a dlouhý, pomalý průběh. Dle průběhu můžeme pak rozlišit několik stádií. V raném stadiu nemocný často zapomíná, nemůže při konverzaci najít správná slova, začíná být dezorientovaný místem a časem a začíná se objevovat potřeba dopomoci v běžných denních úkonech a situacích. Nemocný změny sám většinou vnímá a stydí se za ně.

Ve středně pokročilém stadiu je narušena již i paměť dlouhodobá. Typické je, že jsou zachovány vzpomínky na dětství a dospívání, které si postižený vybavuje tak, jako by je právě prožil. Oproti tomu má problém rozpoznat své děti či partnera. Začíná být neklidný, nedůvěřivý, mohou se objevit i halucinace či agrese. Pacient má již obtíže se orientovat ve svém bytě a vyžaduje dohled a pomoc druhé osoby.

V pozdním stadiu je již nemocný většinou upoután na lůžko, často již neschopen mluvy či polykání, je inkontinentní a plně závislý na celodenní ošetrovatelské péči.

Česká alzheimerovská společnost uvádí **deset varovných příznaků**, které mohou poukazovat na rozvoj demence. Patří mezi ně ztráta paměti, která narušuje provádění běžných činností, problémy s vykonáváním běžných úkonů, problémy s řečí, dezorientace časem a místem včetně zakládání předmětů na nesprávné místo, zhoršující se úsudek, problémy s abstraktním myšlením, změny nálady a chování, změny osobnosti a dlouhodobá ztráta osobnosti.

Screeningové testy na Alzheimerovu chorobu

V současné době není bohužel Alzheimerova choroba vyléčitelná. Existují ale medikamenty a léčebné postupy, které dokáží průběh choroby zpomalit. Proto je důležitá včasná diagnóza. K základním a nejjednodušším screeningovým testům patří MMSE (Mini Mental State Exam, hrubě přeloženo jako malé zhodnocení mentálního stavu) a test hodin. Tyto testy jsou běžně použitelné v klinické praxi - jak v ambulanci praktického lékaře, tak i na lůžkových odděleních.

MMSE představuje soubor otázek zaměřených na orientaci, paměť, pozornost a počítání, krátkodobou paměť, řeč, komunikaci a konstrukční schopnosti. V testu je možno dosáhnout maximálně 30 bodů, přičemž pásmo normálu je 24-30 bodů. Při provádění testu je potřeba mít s pacientem trpělivost, neuspěchat ho. Ne každý je tak rychlý a pohotový, a určitě se nám každému stalo, že jsme si na výzvu hned neuvědomili, jaké je datum či den v týdnu.


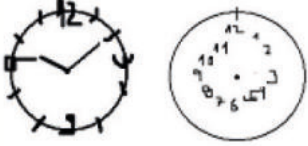
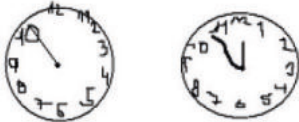
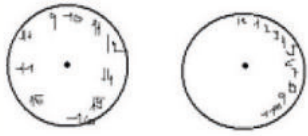
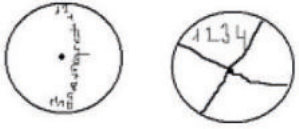


Test kognitivních funkcí-Mini Mental State Exam (MMSE)

Oblast hodnocení:	Max.skóre	Oblast hodnocení:	Max.skóre
1. Orientace: Položte nemocnému 10 otázek. Za každou správnou odpověď započítejte 1 bod.		5. Řeč, komunikace a konstrukční schopnosti: (správná odpověď nebo splnění úkolů = 1 bod).	
→ Který je teď rok?	1	• Ukažte nemocnému dva předměty (př.tužka, hodinky) a vyzvěte ho aby je pojmenoval.	2
→ Které je roční období?	1	• Vyzvěte nemocného, aby po vás opakoval:	1
→ Můžete mi říci dnešní datum?	1	Žádná ale – Jestliže – Kdyby	
→ Který je den v týdnu?	1	• Dejte nemocnému tříступňový příkaz: „Vezměte papír do pravé ruky, přelož- te ho na půl a položte jej na podlahu.“	3
→ Který je teď měsíc?	1	• Dejte nemocnému přečíst papír s nápisem „Zavřete oči“.	1
→ Ve kterém jsme státě?	1	• Vyzvěte nemocného, aby napsal smysluplnou větu (obsahující pod- mět a přísudek), která dává smysl.	1
→ Ve které jsme zemi?	1	• Vyzvěte nemocného, aby na zvláštní papír nakreslil obrazec podle před- lohy. 1 bod jsou-li zachovány všech- ny úhly a protnutí vytváří čtyřúhelník	1
→ Ve kterém jsme městě?	1		
→ Jak se jmenuje tato nemocnice? (toto oddělení?, tato ordinace?)	1		
→ Ve kterém jsme poschodí? (pokoji?)	1		
.....			
2. Paměť: • Vyšetřující jmenuje 3 libovolné před- měty (nejlépe z pokoje pacienta – například židle, okno, tužka) a vyzve pacienta, aby je opakoval. Za každou správnou odpověď je dán 1 bod.	3		
.....			
3. Pozornost a počítání: • Nemocný je vyzván, aby odečítal 7 od čísla 100, a to 5 krát po sobě. Za každou správnou odpověď je 1 bod.	5		
.....			
4. Krátkodobá paměť (=výbavnost): • Úkol zopakovat 3 dříve jmenova- ných předmětů (viz bod 2.).	3		
.....			
		Hodnocení: 00 – 10 b. těžká kognitivní porucha 11 – 20 b. středně těžká kognitivní porucha 21 – 23 b. lehká kognitivní porucha 24 – 30 b. pásmo normálu	

Ačkoliv **test hodin** není tak často používaný jako MMSE, je k vyhledávání demencí dle některých autorů citlivější. Pacient je při tomto testu vyzván, aby do předkresleného kruhu

vepsal číslice tak, jak jsou na ciferníku, a poté zakreslil ručičky ukazující zadaný čas. Při testu je možno hodnotit orientaci v prostoru, provedení úkonu i paměť.

Skóre	Popis	Příklady
1	Bezchybné provedení → číslice 1-12 ve správném pořadí i místě → dvě ručičky ve správné poloze	
2	Lehká prostorová chyba ciferníku hodin → vzdálenost mezi číslicemi nerovnoměrně → číslice mimo kruh → otočení papíru s otočením číslic → použití pomocných čar pro lepší orientaci	
3	Chybné zaznamenávání času, zachované prostorové uspořádání hodin → pouze jedna ručička → čas zaznamenán slovně „10 hodin 10 minut“ → čas vůbec nezaznamenán	
4	Střední stupeň prostorové dezorientace, takže zaznamenávání času není možné → nepravidelné mezery → zapomenutí čísel → perseverace: opakování kruhu, číslice na jednu stranu od 12 → záměna pravý - levý (čísllice proti směru) → dysgrafie – chybějící čitelné číslice	
5	Těžká prostorová dezorientace → jako u skóre 4, ale silněji vyjádřeno	

MUDr. Markéta Hašová

Autorka pracuje na interním oddělení nemocnice v Třebíči

V říjnu startuje kampaň



PEČUJEME O VÁS SPOLEČNĚ...

Rozpad rodiny, stáří, zdravotní handicap, duševní onemocnění, domácí násilí.... to je jen malý výčet situací, které mohou potkat každého z nás a se kterými si nemusíme vědět rady. Pomoc nabízejí sociální služby, jejichž poskytovateli jsou veřejné a nestátní neziskové organizace – neboli zkráceně SOCIÁLNÍ NEZISKOVKY.

V týdnu od 2. do 8. října 2023 proběhne letos již **15. ročník Týdne sociálních služeb v ČR**, pořádaný Asociací poskytovatelů sociálních služeb ČR, jehož partnerem je také statutární město Brno. Týden sociálních služeb ČR je obdobím setkávání se, odborných diskuzí a aktivit zaměřených jak na veřejnost, tak na zaměstnance, zaměstnavatele a další odborníky z oblasti sociálních služeb. Hlavní cíl zůstává už léta neměnný: akcentování a zviditelnění sociálních služeb jako přirozené a nutné součásti každé moderní společnosti, tj. každé společnosti, pro kterou je důležitý důstojný život a integrace všech skupin jejích obyvatel.

Právě v tomto týdnu představuje město Brno svoji kampaň „Brno hrdým partnerem sociálních neziskovek“, jejímž cílem je představit občanům města sociální služby a jejich poskytovatele, kteří umožňují důstojný život tisícům občanů a uživatelů těchto služeb.

A proč je to potřeba? Protože **sociální služby se dotýkají životů každého z nás**. Jsou poskytovány jednotlivcům, rodinám i skupinám obyvatel, nejčastěji seniorům, osobám se zdravotním postižením, ale i lidem, kteří jsou ohroženi sociálním vyloučením apod. Sociální služby pomáhají lidem žít běžným životem – umožňují jim pracovat, nakupovat, navštěvovat školy, aktivně trávit volný čas, starat se sami o sebe, svou domácnost apod. Díky nim lze zachovat co nejvyšší kvalitu a důstojnost života uživatelů.





S konkrétními příběhy se mohou cestující seznámit v galerijní tramvaji, která je součástí kampaně „Brno hrdým partnerem sociálních neziskovek“. Vůz, který je zvenčí označen logem a mottem kampaně, pokřtila v úterý 3. 10. 2023 primátorka města Brna. Jezdit bude minimálně do poloviny příštího roku.

V Brně působí téměř **70 organizací sociálních neziskovek** (nestátní neziskové organizace, příspěvkové organizace města a samotné město Brno), které se starají o potřebné občany města Brna. Široká síť sociálních služeb zahrnuje více než **170 sociálních služeb** (poradny, pečovatelské služby, sociálně aktivizační služby, chráněné bydlení, azylové domy pro matky s dětmi, terénní programy atd.). Pracuje je zde přes 3 000 zaměstnanců, kteří pomáhají řešit nepříznivé sociální situace formou, která zaručuje zachování lidské důstojnosti, ctí individuální potřeby a posiluje schopnost začleňování do společnosti v přirozeném sociálním prostředí. K dispozici je také téměř 3 300 lůžek např. v chráněném bydlení, domovech pro seniory, azylových domech atd.

V rámci kampaně byla pokřtěna **galerijní tramvaj** věnovaná záslužné práci sociálních neziskovek. Slavnostní křest proběhl na slepé koleji na Komenského nám. v úterý 3. října ve 13. hod. za účasti představitelů sociálních neziskovek a města Brna.

Pohled zvenčí zdůrazňuje **hrdé partnerství města Brna a sociálních neziskovek, jejichž záslužné práce si město váží a oceňuje ji**. Vnitřní část tramvaje prezentuje na jednotlivých příbězích možnosti pomoci a nabídku vybraných sociálních služeb. Mezi vybrané příběhy byly zařazeny starosti sendvičové generace, zajištění péče o seniory, nabídka pomoci pro lidi s poruchou autistického spektra či s různými handicapami, dnes často slýchané téma duševního zdraví, možnosti podpory pro lidi v krizové situaci a nejsou opomenuty ani rodiny s dětmi.

Kampaň upozorňuje na to, že v nelehké životní situaci se může ocitnout každý z nás. Zdůrazňuje, že nevědět si rady není známka selhání a požádat o pomoc je v pořádku.

Vůz bude jezdit minimálně do poloviny příštího roku. Od ledna do června bude vnitřní galerijní prostor prezentovat konkrétní brněnské sociální neziskovky a jejich činnost.

Společně tak chceme všem občanům města ukázat, že sociální služby působící v Brně jsou kvalitní, pomáhají tisícům lidí a zachovávají jejich důstojnost a soběstačnost.

Odbor sociální péče MMB

Oddělení koncepce a plánování služeb



Více na...
socialnipec.bno.cz



Charitativní akce Skolíme Koliště pro Sociální nadační fond

Třetí ročník rodinného festivalu a charitativního běhu **Skolíme Koliště** se vydařil na jedničku! Zahájila ho naše ambasadorka Marta Dřimal Ondráčková s hercem Romanem Blumaierem. Celé odpoledne se neslo v atmosféře pohody a vzájemné podpory. Bubeníci z Escola de Samba rozproudili energii hned na začátku a pro děti zahráli Yellow Sisters s programem Zvěřinec. Malí i velcí závodníci, jejichž počet nás mile překvapil, se utkali v běhu a všichni věnovali startovné našemu nadačnímu fondu.

Klienty SNF na startu hlavního běhu doprovodily známé osobnosti z řad herců hlavně Městského divadla Brno. Lucinku doprovázela Zuzana Holbeinová, Alici Patrik Földeši, Daldu čerstvý aspirant na cenu Thálie Milan Němec, Kačku Jan Brožek. Naše předsedkyně správní rady, Markéta Vaňková, vytvořila tandem s Radkou, Jindřich Vobořil s Petrem Stillerem. Rodinu Šimona, který musel být v lázních, doprovodila mladá a úspěšná gymnastka Alice Vlková a Davidka doprovodily cyklistky Emilie Jarošová a Ema Benešová. Podpořit nás dorazil i Bolek Polívka, který závod úspěšně odstartoval. Moc jim za jejich čas a energii děkujeme!

Po vyhlášení si všichni užili koncerty **Bereniky Kohoutové** a **LAKE MALAWI**. Celý výtěžek akce poputuje lidem v obtížné situaci. Odpoledne se jeho výše vyšplhala k částce **517 000 Kč**.

Děkujeme všem, kdo za námi dorazili nebo přispěli těm, ke kterým se štěstí otočilo zády! Moc si toho vážíme. Bez podpory našich dárců bychom nemohli dělat to, co děláme.

Tak zase za rok Skolíme Koliště!



Příběhy Skolíme Koliště



Dalda má tři roky. Osud se s ním moc nemazlí. Trpí spinální svalovou atrofií II. stupně. Loni ještě nedokázal sám lézt. Moc si přeje jednou chodit. Rehabilitace mu v tom pomáhají, jsou ale velmi nákladné. Pokud by na ně chodil denně, rodina musí zaplatit přes 30 000,- měsíčně. A to k dalším nákladům za léčbu nebo zdravotní pomůcky. Třeba i dětský invalidní vozík. Věříme, že jednou udělá první samostatný krok a další budou následovat. Proto ho chceme podpořit a uhradit mu další cvičení.



Alice je zdravotní sestra, která s manželem vychovává syna a dceru s poruchou autistického spektra. Zatímco se během pandemie starala o ostatní, utrpěla sama míšni infarkt a zůstala na vozíku. Celá rodina se musela vyrovnat s nečekanou a náročnou situací. Alice je srdečná a upřímná. Sdílením svého příběhu pomáhá a inspiruje ostatní. Svůj elán vám ukáže i v nové řadě StarDance. My jí moc fandíme, proto jí chceme přispět na bezbariérové úpravy v bytě nebo rehabilitace.



Romana si prošla nelehkou životní zkušeností. Je studentkou vysoké školy a pomáhá v obchodě se sportovním vybavením. To, že i se svými sourozenci žije v dětském domově, byste nepoznali. Šrámy na duši totiž vidět nejsou. Osamostatnit se, když za sebou nemáte podporu nejbližší rodiny, je hodně těžké. Do začátku bude potřebovat finanční prostředky. Pomáháme jí společně uskutečnit sen o vlastním prostoru.

Z důvodu ochrany soukromí jsme u tohoto příběhu použili fotku z databanky.

A protože se podařilo vybrat větší částku, podpoříme další žadatele s podobnými životními příběhy. Jsou mezi nimi lidé se zdravotním postižením a jejich rodiny, rodiče samoživitelé, děti bez zázemí rodiny a osamělí senioři.

Momentky z akce najdete na našem webu www.socialni-nadacni-fond.cz.



Zájemci, kteří nestihli podpořit nadační fond během sobotního odpoledne, mohou i nadále zasílat libovolnou částku přes QR kód.

QR PLATBA

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 **www.facebook.com/socialni.nadacni.fond**

Poradna SIP radí a informuje

Jak zkrotit náklady v domácnostech seniorů

Léto už je za námi, vzpomínáme na teplé počasí, dlouhé dny a vypnuté radiátory. Podzim nám přináší období, kdy se naše spotřeba energií pro provoz domácnosti zvyšuje. Na mysl tak máme častěji obavy ze sumy, kterou za všechny energie vydáme.



Ještě máme v paměti druhou polovinu loňského roku (2022), kdy nám téměř všem rapidně narostla cena za spotřebované energie. Mnozí z nás do konce roku 2023 platíme za plyn a elektřinu státem určené tzv. stropované ceny, které byly v době krize vstřícným krokem státu k nám občanům. Situace na trhu se však vyvíjí a tím i možnosti, jak za energie ušetřit.

Na startu topné sezóny není jistě na škodu zopakovat **důležitá pravidla, jak v domácnosti neplýtvat energiemi a mít co nejnižší spotřebu:**

Osvětlení

Pro úsporu na osvětlení preferujte LED žárovky, které jsou nejen úspornější, ale i ekologičtější než kompaktní zářivky a nevdají jim časté zhasínání. Provoz jediné žárovky o příkonu 60 wattů při 3 hodinách svícení denně vyjde ročně na cca 617 Kč, zatímco provoz LED žárovky stejné svítivosti ročně stojí 62 Kč.

Praní prádla

Při praní lze také energii ušetřit. Pračka naplněná několika drobnými kusy oblečení spotřebuje téměř tolik energie, jako pračka úplně plná. Také praním prádla při teplotě 60 °C namísto 90 °C ušetříte kolem 25 % energie. Pračka energetické třídy A spotřebuje až o 40% méně energie, než ta s třídou C.

Lednička

Pozor na umístění ledničky vedle sporáku, na chlazení spotřebuje více elektřiny. Je tedy dobré, aby lednice stála na chladnějším místě. V mrazáku pravidelně odstraňujte námrazu. Pokud je silnější než 3 mm, zvyšuje energetické požadavky na provoz lednice až o 75 %. 3 až 5 mm námrazu v chladničce znamená v závislosti na konkrétním typu ročně navíc 530 – 1 325 Kč.

Vaření

Pozor, při vaření používejte pokličku. Vaření v otevřených nádobách bez pokličky je na spotřebu energie náročnější o 150-300 %.

Neplýtvat teplou vodou

Sprchování šetří vodu i energii a ve srovnání s koupáním je třikrát úspornější. Zatímco pět minut ve sprše vyjde na cca 1 800 Kč ročně, při koupání ve vaně si člověk musí připravit cca 5 500 Kč. Pro úsporu při ohřevu vody nastavte teplotu na ohřivači vody nejvýše na 55 až 60 °C.

Nebránit teplu z topení

Pozor na zakrytí radiátoru nábytkem nebo jinými věcmi - brání přístupu tepla do místnosti, a to vede k vyšší spotřebě.

Vytápět na zdravou a příjemnou teplotu

Důležité je nepřetápět místnosti na zbytečně vysokou teplotu. Snížení pokojové teploty o 1 °C ušetří až 6 % energie na vytápění.

Větrat krátce a vydatně

Přívod čerstvého vzduchu i v zimním období je nezbytný. Je však nutné větrat správně. Při dlouhodobě pootevřených oknech zbytečně plýtváme energií. Daleko vhodnější je dvakrát za den větrat krátce naplno otevřeným oknem, aby došlo k výměně vzduchu, nikoli k ochlazení stěn.

Televize

Ať chceme nebo ne, nezanedbatelnou spotřebu energie má i televize. Při pětihodinovém denním sledování televize je možné s moderní LCD televizí ušetřit až 270 kWh ročně v porovnání se staršími typy. Pozor také na udržování televize v pohotovostním režimu. Když pojedeme na několik dní mimo domov, nezapomínejme vypojit televizi (i další spotřebiče) ze zásuvky.

Kam se obrátit o radu?


V úvodním odstavci jsme zmínili situaci na trhu s energiemi. Ta se od loňské dramatické krize začala ubírat pozitivním směrem. Je skutečně důležité čas od času oslovit vašeho dodavatele energií či firmu, která dokáže nabídky různých dodavatelů energií srovnat a jednoduše zprostředkovat. Tím zjistíte, zda nemáte smlouvu již nevýhodnou a zda nemůžete za energie v následujících měsících platit výrazně méně. **Abyste nemuseli mít strach** z toho, že dodavateli nebudete rozumět nebo nevíte, zda nabízená nabídka je skutečně výhodná, **je dobré vyhledat radu.**




Obrátit se můžete na **ENERGETICKO PORADENSKÉ CENTRUM Tepláren Brno**. Srozumitelně vám vysvětlí vyúčtování, nebo poradí na co si dát pozor u dodavatelů energií, či pomohou se změnou dodavatele. Poradenství je nezávislé a zcela bezplatné.

Energeticko-poradenské centrum Tepláren Brno mimo jiné nabízí tyto oblasti poradenství:

- Typy smluv mezi účastníky energetického trhu a jejich obsahové náležitosti
- Principy fungování dodavatelско-odběratelských vztahů
- Výběr dodavatele energie
- Postupy při řešení reklamace nebo jiných sporů
- Kontrolu zálohových plateb
- Platby za dodávky energie a související služby
- Skladba spotřeby energií v domácnosti

 **+420 732 991 583**

 **poradna@teplarny.cz**

 **Cimburkova 2, vedle OC Královo Pole**
Úterý 8:00–12:00; 13:00–17:00



Rádi také připomínáme, že stále běží velmi výhodný **dotiční program pro seniory a občany pobírající příspěvek na bydlení**. Jedná se o program **Nová zelená úsporám LIGHT**, jehož záměrem je podpořit úsporná opatření. Výsledkem by měly být nižší výdaje na energie pro nízkopříjmové domácnosti. Můžete tak získat dotaci na zateplení domu, výměnu oken či vstupních dveří. Administrace projektu není složitá. **Maximální výše dotace pro jednu domácnost je 150 tis. Kč.**



Jak na to v NZÚ Light
Nová zelená úsporám
novazelenausporam.cz

V případě jakýchkoliv dotazů nejen ohledně krocení nákladů v domácnostech seniorů 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

Výživa v chladnějším měsících



Příjemné letní dny jsou nenávratně pryč, nastupuje podzim a s ním chladnější počasí. Změně počasí, kratším a chladným dnům je třeba se přizpůsobit, a to nejen teplejším oblečením, ale také vhodnějším stravováním a odpovídajícím pitným režimem.

Strava by měla zahřát

Naše strava se v průběhu sezón přirozeně mění. V létě máme větší chuť na lehčí a studenější pokrmy, v chladnějším měsících se chceme spíše zahřát, přičemž bychom měli dávat přednost sezonním potravinám.

Správná skladba jídelníčku nás může prohrát zevnitř, dodat nám energii, kterou už tolik nenačerpáme ze sluníčka, a navíc nás může ochránit před nachlazením. Když se venku ochladí, není už tolik žádoucí jako v létě jíst „ochlazující“ potraviny nebo studené nápoje, neboť tělo se potřebuje naopak zahřát. Naše tělo zahřeje teplá rýže či různé kaše, například vločkové. V chladných dnech bychom si měli uvařit jáhly nebo pohanku, vhodné jsou také polévky. Mohou to být husté polévky luštěninové, zeleninové nebo vývary. K dochucení pokrmů používáme koření, které dokáže „zahřát“. Jedná se o pepř, kurkumu, zázvor, kari, bobkový list, nové koření, hřebíček, tymián.

Neměli bychom samozřejmě zapomínat i na zeleninu a ovoce. V zimních měsících je pro naše tělo lepší, když zeleninu vaříme, dusíme či napařujeme. Přitom bychom se měli zaměřit na naše lokální a sezónní ovoce a zeleninu. Důvodem je především to, že pokud jídlo „vyrosté“ v podnebném pásu, kde žijeme, je pro naše tělo nejlépe stravitelné. V podzimních měsících je takové zeleniny u nás hojnost: zelí, květák, kořenová zelenina, červená řepa, cibule, dýně apod. Z ovoce jsou na podzim výborná jablka, švestky, hrušky, hroznové víno a další. Na podzim jsou vhodné také luštěniny a ořechy. Ty je důležité zařadit do jídelníčku, protože obsahují zdravé tuky, které například pomáhají snížit hladinu cholesterolu v krvi.

Blahodárné účinky kvašené zeleniny

Na podzim je velmi vhodné si vyrobit vlastní kvašenou zeleninu. Všichni známe tzv. kvašáky. Můžeme si vyrobit kvašenou zeleninu také z květáku, ředkve, kořenové zeleniny, zelí, červené řepy a cibule a zvolit kombinace dle vlastní fantazie a chuti.

Zelenina kvasí pomocí vlastních bakterií mléčného kvašení, které vzniknou teplem. Sůl a kmín zajistí, že se zelenina nezkazí. Bakterie mléčného kvašení, tzv. laktobacily jsou vynikající a prospěšné pro náš trávicí trakt a podporují obranyschopnost našeho organismu. Kvašenou zeleninu je nejlepší konzumovat jako přílohu v menších dávkách. Navíc takto zkvašená zelenina obsahuje velké množství vitamínu C a B, minerály a enzymatické látky, které pomáhají trávení. Chrání tak organismus proti různým infekcím, dodává nám vitalitu, zvyšuje odolnost proti stresu a snižuje vysoké hodnoty krevního tlaku.

Jak si vyrobit kvašenou zeleninu

Zeleninu oloupeme, omyjeme, nakrájíme na malé kousky nebo nastroháme, přidáme sůl, drcený kmín, můžeme přidat kuličky jalovce či bobkový list. Důkladně vše promícháme, než zelenina pustí šťávu a napěchujeme do zavařovacích sklenic. Do zavařovacích sklenic se prodávají tzv. pružiny, které pomohou zeleninu stlačit. Zelenina musí být ponořená ve vlastní šťávě, aby se nezkazila. Sklenice jen zakryjeme s vloženou pýchovací pružinou, ovšem ne napevno, zelenina bude kvasit a vybublávat šťávu ven. Proto je vhodné sklenice s kvašenou zeleninou postavit třeba do lavoru. Zeleninu necháme kvasit v pokojové teplotě 3 až 5 dní. Postupně ustává kvasný proces

a přibývá šťávy. V momentě, kdy se kvasný proces zmírní, přemístíme zeleninu na chladné místo a necháme vychladit. Po vychlazení napevno uzavřeme a necháme v chladné spíži nebo dáme do lednice.

Prohřívací pitný režim

Nezapomínáme samozřejmě na pitný režim. Na podzim má tělo tendenci se vysušovat, ve vnitřních prostorách se začíná topit, je potřeba dostatečný přísun tekutin. Ne ledových, ani příliš studených. Nejlépe uděláme, když

všechny tekutiny budeme ohřívát na teplotu těla. Teplá voda, klidně i s citronem dělá divy. Krásně prohřeje tělo a má blahodárny vliv na fungování střevní peristaltiky. Výborný je třeba zázvorový čaj.

A pro všechna roční období platí, že vhodnou stravu bychom měli doplnit pravidelným pohybem.

Recepty na podzimní polévky

(ingredience jsou uvedeny vždy pro dvě osoby)
/red/

Krémová polévka s květákem a celerem

Suroviny

0,6 l zeleninového vývaru, 1/2 květáku, 1 menší cibule, 1/4 celeru, 100 ml smetany ke šlehání, 1 lžice másla, 2 lžice hladké mouky, sůl a pepř

Postup:

Očistěte květák a rozdělte ho na menší kousky, oloupejte celer a nastrouhejte ho. Jakmile přivedete k varu zeleninový vývar, přidejte do něj připravenou zeleninu. Vařte doměkka. V jiném hrnci si zatím osmahněte dozlatova cibulku a přisypte k ní mouku. Poté za stálého míchání přidejte i vývar se zeleninou. Nakonec polévku rozmixujte a přidejte na zjemnění smetanu.

Krémová dýňová polévka

Suroviny

1/2 dýně Hokkaidó, 0,5 l zeleninového vývaru, 1 menší cibule, 125 ml smetany ke šlehání, olivový olej, sůl, pepř a muškátový oříšek

Postup:

Rozkrojte dýni, vydlabejte dužinu a zbytek nakrájejte na kostky. V hrnci orestujte cibuli a přidejte k ní nakrájenou dýni. Po chvíli přilijte zeleninový vývar a vařte asi 15 minut. Jakmile dýně změkne, rozmixujte ji. Na zjemnění přidejte smetanu a začněte polévku dochucovat solí, pepřem a muškátovým oříškem.

Zelná polévka s houbami a uzeninou

Suroviny

250 g kysaného zelí, 400 ml vody, 75 g bučku zauzeného, 1 klobásu, sušené houby, 125 ml zakysané smetany, 1 lžička hladké mouky, 1 lžičku sladké papriky, sůl a pepř

Postup:

Do hrnce nasypete zelí i s nálevem, zalijte ho vodou a nechte vařit. Jakmile polévku přivedete k varu, přidejte houby. V samostatném kastrůlku si povařte ve vodě buček, později k němu přidejte i klobásu. Uzeninu nakrájejte na kostičky a přidejte do hrnce, kde se vám připravuje základ na polévku. Pro lepší chuť můžete přilít i trochu vývaru z uzeniny. Opět nechte chvíli povařit. Pak přijde na řadu smetana s moukou a paprikou, všechny tři ingredience dobře rozmíchejte a přilijte do hrnce. Polévku nechte ještě pár minut povařit.



Oběti trestných činů mají svá práva. Znáte je?

Před lety, když se zákon o obětech trestných činů teprve připravoval, jsme si s lidmi často povídali o tom, kdo je vlastně obětí spáchaného zločinu. O obětech se v trestním řízení mluvilo zejména v souvislosti s lidmi, kteří se přímo stali cílem útoku podvodníka, zloděje či násilníka. Zdravotní, psychické či majetkové újmy lidí, kteří nebyli útokem pachatele dotčeni přímo, stály tehdy na okraji zájmu a možností společnosti. Rodina, známí či přátelé oběti však často pocítovali následky stejně dramaticky jako samotná oběť útoku. Navíc ani práva lidí, kteří se přímo stali obětí zločinu, nebyla v zákonech zřetelně a přesně definována. V roce 2013 se situace konečně změnila.

Zákon přesně definuje, kdo se považuje za oběť trestného činu. Je to důležité zejména proto, že v zákonném postavení oběti máte významná práva a tím i větší možnosti, jak se s následky zločinu vyrovnat.

- Podle zákona o obětech trestných činů se oběť rozumí fyzická osoba, které bylo nebo mělo být trestným činem ublíženo na zdraví, způsobena majetková nebo nemajetková újma nebo na jejíž úkor se pachatel trestným činem obohatil. Byla-li trestným činem způsobena smrt oběti, považuje se za oběť, utrpěl-li v důsledku smrti oběti újmu, též její příbuzný v pokolení přímém, sourozenec, osvojenec, osvojitel, manžel nebo registrovaný partner nebo druh, je-li osobou blízkou. Je-li těchto osob více, považuje se za oběť každá z nich.

- V případě, že se vy nebo někdo z vašich blízkých či známých stanete cílem útoku podvodníka, zloděje či násilníka, neváhejte a začněte jednat. Váš ostych, obavy či pocity trapnosti nejsou na místě. Nelamte si hlavu s tím, zda to podle zákona byl či nebyl trestný čin, nebo zda máte či nemáte důkazy, jestli škoda, která vám vznikla, bude pro vyšetřování policie dostatečná. Zmíněný zákon za vás tento problémy vyřešil svým ustanovením, které musíme všichni, a tedy i policie, respektovat.

- Každou osobu, která se cítí být obětí spáchaného trestného činu, je třeba považovat za oběť, nevyjde-li najevo opak nebo nejde-li zcela zjevně o zneužití postavení oběti. Na postavení oběti nemá vliv, pokud nebyl pachatel zjištěn nebo odsouzen.

- Pro vás to znamená, že vaše první kroky by měly vést právě na policii. Kromě toho, že jim popíšete, k čemu a jak došlo, dostanete od nich podrobné informace o dalším postupu, kam se obrátit o pomoc, případně jak zajistit vaše bezpečí.

- Policie je povinná poučit oběť o veškerých informacích vztahujících se k trestnímu řízení. Jakmile se policejní orgán dostane do prvního kontaktu s obětí trestného činu, musí ji i bez její žádosti informovat.

- Dozvíte se například, kam se obrátit s žádostí o odbornou pomoc, za jakých podmínek máte právo na přijetí opatření k zajištění vašeho bezpečí, jaké etapy řízení následují po trestním oznámení a jaká je úloha oběti v těchto etapách, u koho a jakým způsobem požádat o informace vztahující se k pohybu odsouzeného, za jakých podmínek a v jakém rozsahu máte právo na peněžitou pomoc.

- Lidé se často domnívají, že na policii musí vypovídat jen o tom, co se stalo, jak k útoku došlo, jak probíhal a jaká jim vznikla škoda. Nicméně je tu i další oblast, která je důležitá pro následné soudní řízení. Výrazně může přispět k objektivnímu posouzení viny a uložení trestu, ale i pro cílené a efektivní poskytnutí psychologické či finanční pomoci.

- Oběť má nově právo učinit prohlášení, jaký dopad měl spáchaný trestný čin na její dosavadní život.

- Na jednoho člověka, který se navíc stal obětí trestného činu, je to hodně informací najednou. Je dobré proto vědět, že oběť má právo nebýt u všech těchto úkonů sám.

- *Oběť má nově právo, aby ji k úkonům trestního řízení a k podání vysvětlení doprovázel důvěrník.*

Takovým důvěrníkem nemusí být žádná úřední osoba s právním vzděláním. V podstatě to může být kdokoliv, koho si vyberete a komu důvěřujete, protože vám poskytuje potřebnou, zejména psychickou pomoc. Důvěrník může být zároveň zmocněncem oběti.

Při úkonech trestního řízení není setkání oběti s pachatelem nic příjemného. I tady zákon přinesl důležitou možnost se takovému setkání vyhnout.

- *Oběti trestného činu přísluší právo podat žádost, aby nebyla povinna se setkávat s pachatelem.*

Takovou žádost může oběť podat v kterémkoliv stadiu trestního řízení, popřípadě i před jeho zahájením. Příslušné orgány jsou povinny vyhovět, pokud se jedná o zvláště zranitelnou oběť a nevylučuje to povaha prováděného úkonu.

S mírnou ironií se říká, že: „O peníze jde až v první řadě“. Nicméně něco na tom bude. Jedním z práv, které zákon obětem přiznává, je i možnost požádat stát o peněžitou pomoc. Neplet' me si ji s „náhradou škody“, kterou pachatel způsobil.

- *Peněžitou pomoc lze přiznat obětem, kterým bylo ublíženo na zdraví nebo osobám pozůstalým po oběti, pokud nemajetková újma, škoda na zdraví nebo škoda vzniklá v důsledku smrti způsobené trestným činem nebyla plně nahrazena. Okruh obětí, které mohou zažádat o peněžitou pomoc státu, byl rozšířen a současně byly zvýšeny peněžní částky, které mohou oběti od státu obdržet.*

Žádost o poskytnutí peněžité pomoci lze podat u ministerstva nejpozději do 2 let ode dne, kdy se oběť dozvěděla o újmě způsobené trestným činem, nejpozději však do 5 let od spáchání trestného činu, jinak právo zaniká.

Na pravomocná rozhodnutí soudů se u nás čeká spíše roky než měsíce. Cesta obětí ke spravedlnosti, klidu a bezpečí se tak může protáhnout na dlouhý čas. Aby se oběť nemusela po celou tu dobu obávat setkání s osobou obviněnou z trestného činu nebo jiných okolností, existuje jedna důležitá možnost.

- *Obviněnému z trestného činu lze uložit řadu předběžných opatření, které mají za úkol chránit oběť.*

Predběžné opatření smí být obviněnému uloženo tehdy, jestliže například z jeho jednání vyplývá důvodná obava, že bude opakovat trestnou činnost, pro niž je stíhán nebo dokoná trestný čin, o který se pokusil apod.

Takovým opatřením může být uložen například zákaz styku s poškozeným, osobami jemu blízkými nebo s jinými osobami, zejména svědky, zákaz vstoupit do společného obydlí obývaného s poškozeným a jeho bezprostředního okolí, zákaz sportovních, kulturních a jiných společenských akcí, zákaz užívat nebo přechovávat alkoholické nápoje či jiné návykové látky, zákaz hazardních her nebo zákaz činnosti, jejíž povaha umožňuje opakování nebo pokračování v trestné činnosti.

Každý z nás se může stát obětí zločinu. Můžeme sice udělat hodně proto, aby se to nestalo, ale úplně to vyloučit nemůžeme. Pro každého z nás je proto důležité vědět, že pokud k tomu dojde, nejsme v tom sami. Kromě pomoci našich blízkých existuje i řada práv, která nám dává zákon a také možností služeb státních i nestátních organizací, na které se můžeme obrátit pro psychologickou, sociální, právní či finanční pomoc.

V okamžiku, kdy v objetí jiného člověka nemůžete dýchat, stáváte se obětí...

Luboslav Fiala,
Městská policie Brno

Psí život s člověkem III

Proč pejska vychovávat?

Soužití lidí a zvířat ve společnosti předpokládá odpovědnost majitelů psů, to znamená, že budou umět ovládat svého psa za každé situace. A proč pejska vychovávat? Protože vychovaný pes je spokojený, sebejistý a nestává se přítěží jak pro vlastníka, tak okolí. Tím, že váš pes ovládá základní povely, je rovněž chráněn před úrazy způsobenými motorovými vozidly a jinými příčinami nenadálých poranění. S výcvikem je nejlépe začít v době, kdy je pes ještě štěnětem, tj. kolem tří měsíců, kdy je už ukončen vakcinační program.

Co psa rozhodně naučit? Musí znát své jméno, přiběhnout na zavolání, chodit vedle majitele, a to jak na vodítku, tak bez něj, nosit náhubek, splnit povely „zůstaň“ a „sedni“.

A co se rozhodně musíte naučit vy? Důslednosti ve výcviku! Stejně tak nesmíte zapomenout na pochvalu a odměnu. Nikdy netrestejte svého pejska za to, co vyvedl, když přitom nebyl přistižen, protože si nedokáže spojit příčinu a důsledek, když se nevyskytují současně.

Deset základních pravidel při výcviku psa

- Začněte s výcvikem brzy, dřív, než štěně získá špatné návyky.
- Učte pět povelů, jeden po druhém, ve stanoveném pořadí.
- Vždy cvičte psa na vodítku.
- Povely podávejte pevným hlasem.
- Dodržujte stejné povely pro stejný cvik.
- Výkon cviku musí následovat hned po povelu. Nikdy se nespokojte s váhavým výkonem.
- Nezapomeňte chválit úspěchy, naopak nechalte, když se cvik nepovede a opakujte opět povel.
- Stejně jako vy máte „špatné dny“, i váš pes nemusí být vždy „ve své kůži“. Pes si uvědomuje vaše pocity, respektujte jeho.
- Výcvik musí být pro psa zábavou, proto jednotlivé lekce číňte radostnými a pamatujte na čas i pro hraní.
- Chování dospělého psa musí přinejmenším dosahovat hladiny, kterou jsou sousedé schopni akceptovat.

Jak nacvičit povel „K NOZE“ a „SEDNI“

- Zvykejte štěně na vodítko postupně, nejprve pouze připnutím k obojku a ponecháním volně.
- Jemně, ale důsledně trvejte na tom, aby zaujalo postavení po vaší levé straně, a to postupným zkracováním vodítka.
- Začněte s chůzí a povel „k noze“ a nedovolte mu kousat vodítko.
- Promlouvejte na štěně vlídně, čímž utvrdíte jeho sebevědomí a udržujete jeho důvěru.
- Když zastavíte, položte levou ruku na záda štěněte blízko kořene ocasu a dejte povel „sedni“. Nezapomeňte na pochvalu, když poslechne.

Jak nacvičit povel „ZŮSTAŇ“

- S nácvičkou povelu můžete začít, jakmile štěně ovládá význam povelu „sedni“ a poslechne bez použití ruky nebo vodítka.
- Štěně necháme sedět po levé straně, vodítko držíme v levé ruce a velmi těsně nad hlavou štěněte.
- Dáme povel „zůstaň“ a nakročíme vedle něj. Pokud se snaží pohybovat nebo ulehnout, opravíme ho rychlým trhnutím vodítka.
- Nácviček vykonáváme denně, ale velmi krátkou dobu. Za stálého opakování povelu uvolňujeme napětí vodítka až do té doby, kdy budeme moci značně rozšířit kruh, ve kterém obcházíme psa.
- Pokud jsme spokojeni s výkonem povelů „sedni“ a „zůstaň“, zkusíme povel opakovat bez vodítka a zvětšujeme vzdálenost od štěněte, eventuálně odejdeme tak, aby nás nevidělo. Jako při všech cvicích nešetřete chválou, když výkon provede správně, ale nehubujte, když se cvik nepovede.

Jak nacvičit povel „KE MNĚ“

- Nejprve psa uvedeme do pozice „sedni“ a pak „zůstaň“.
- Vzdalte se od něj na délku vodítka, oslovte ho jménem s následným povelom „ke mně“. Pokud nereaguje, rychle trhněte vodítkem a opakujte povel „ke mně“.
- Pokud pes poslechne, nezapomeneme jej pochválit a zároveň se pokusíme, aby si před námi sednul. Jakmile cvik zvládne, prodlužujeme vzdálenost před vydáním povelu.
- Bez vodítka vykonáváme cviky pouze tehdy, když pes dobře zvládne nácvik s vodítkem.

Jak nacvičit povel „LEHNI“

- Postupujte obdobně jako u povelů „sedni“ a „zůstaň“. Při nácviku jej obcházejte a usměrňujte jeho pohyby.
- Až zvládne povel „lehni“ s vodítkem, zkoušejte cvik bez vodítka a postupně se vzdalujte.

Na dobrých základech můžete stavět – to platí u výchovy pejsků stejně jako jinde. Tyto základní povely vám i pejskovi pomohou vyhnout se problémům, nepříjemnostem, ale i úrazům, a samozřejmě i konfliktům s úřady.

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“



Babičko, dědečku, vyprávěj

Netradiční metody, jak si uchovat vzpomínky

V tomto čísle našeho časopisu se více věnujeme onemocnění nazvanému Alzheimerova choroba, již v současnosti trpí stále více lidí v seniorském věku. Nemoc nese jméno německého neurologa **Aloise Alzheimer**, který v roce 1907 poprvé popsal příznaky Alzheimerovy choroby a rovněž neuropatologické rysy onemocnění, jako jsou amyloidní plaky a neurofibrilární klubka v mozku. Většina z nás ví, jaké jsou její projevy a postupný průběh. Mnoho z nás řekne známý vtip, když si honem nemůže na něco vzpomenout, třeba na nějaké běžné slovo, nebo nemůže něco najít: „**Zase je tu se mnou ten Němec, který mi schovává věci a který nevím, jak se jmenuje**“. V tu chvíli samozřejmě vtipkujeme a doufáme, že nás nic takového nepotká.

Ano, průvodním znakem tohoto onemocnění je zapomínání či ztrácení osobních věcí, kterému zpočátku nikdo nevěnuje moc pozornost. Nemocní zprvu zapomínají zejména události nedávné, v průběhu choroby dochází ale také k narušení dlouhodobé paměti včetně již dříve nabytých vědomostí a pojmů.

Protože příčiny Alzheimerovy choroby nejsou zcela objasněny, je důležité zaměřit se na prevenci a včasnou diagnostiku tohoto závažného onemocnění. Pro prevenci je samozřejmě důležitá správná výživa a dostatečný pohyb, a to jak ten fyzický, tak i mentální. Proti nemoci je odolnější trénovaný mozek. I na stránkách našeho časopisu najdete kognitivní trénink, který směřuje k udržení dobré mentální kondice včetně křížovek, kvízů i různých rébusů.

Jednou z netradičních metod, jak si procvičovat paměť, být společně s rodinou a zároveň pro všechny zachovat vzpomínky, které babička či dědeček mají, mohou být specifické hry či knihy. Lze například koupit hru pod názvem „Jak to tenkrát bylo“, která je určena pro celou rodinu. Pro prarodiče má většinou největší hodnotu společně strávený čas. Právě při této hře si společně s dětmi a vnoučaty mohou zavzpomínat na ty nejkrásnější momenty ze svého života. Hra

obsahuje kartičky s retro fotkami a přímo vybízí k vyprávění příběhů ze života. Rodina se tak možná dozví i historky, o kterých dosud neměla ani tušení, a navíc je to pro všechny zábava.

Jinou metodou, jak zachovat vzpomínky z rodinné historie, jsou například knihy Babičko, vyprávěj nebo Dědečku, vyprávěj. Jedná se o otevřené knihy pro zaznamenání vzpomínek od jejich dětství po současnost. Prarodiče mohou sami nebo s pomocí dětí a vnoučat vyplňovat knížku a odpoví tak na řadu pečlivě vybraných otázek. Například: čím chtěli být, když byli malí, jací byli jejich rodiče a prarodiče, kde si hráli, kdy a kde se babička s dědečkem potkali, co spolu zažili, jak vnímali historické události, co se podle nich dnes změnilo oproti době jejich mládí a další. Vznikne tak kronika, která bude mít pro celou rodinu neocenitelnou hodnotu.

Díky těmto hrám a knihám se v rodině uchovávají rodinné příběhy, i když už babička či dědeček nebudou v takové kondici, aby nám je připomněli. Jak hry, tak knihy jsou navíc vhodným dárkem pro dědu či babičku třeba k narozeninám.

/red/

Jak to tenkrát bylo?



Hra určená pro celou rodinu, při které si můžete společně zavzpomínat na ty nejkrásnější momenty z rodinné historie.

Knihy vzpomínek pro dědečka



Díky knize Dědečku, vyprávěj si dědeček zavzpomíná na krásné momenty ze svého života a podělí se o ně se svou rodinou.

Kalendárium významných osobností a událostí města Brna:

Říjen – listopad 2023

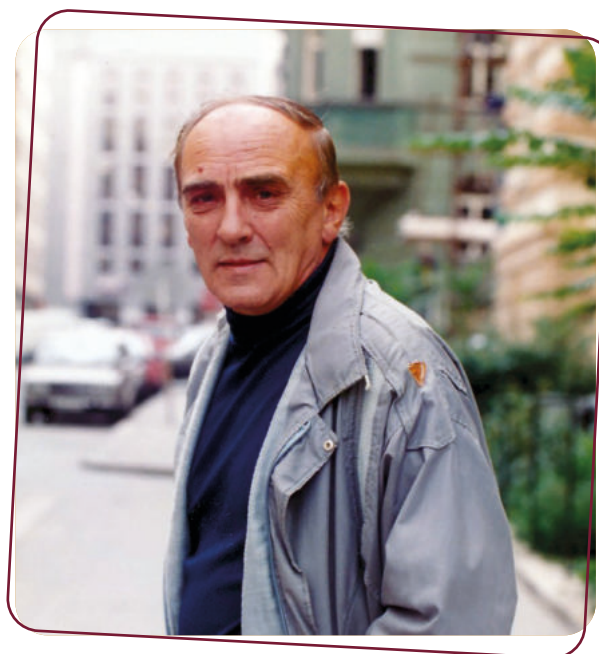


OSOBNOSTI

Ladislav Lakomý (14. listopadu 1931 Náměšť na Hané – 11. dubna 2011 Brno)

Český herec a divadelní pedagog s nezaměnitelným hlasem, který svůj profesionální herecký život strávil v Brně. V letech 1948-52 vystudoval brněnskou Vyšší průmyslovou školu chemickou, následně pak herectví na Janáčkově akademii múzických umění v Brně. Po absolvování JAMU byl angažován devět let v Divadle bratří Mrštíků (dnes Městské divadlo Brno), od roku 1965 do své smrti působil jako člen činohry Národního divadla v Brně. Spolupracoval s filmem, rozhlasem a televizí, byl vynikajícím recitátorem a dabérem (daboval například Alaina Delona). Za celoživotní působení v dabingu mu byla udělena cena Františka Filipovského, v roce 1988 získal titul zasloužilý umělec. V České televizi hrál například v Četnických humoreskách či Hříšných lidech města brněnského, kde představoval policejního radu Melichara. V České televizi zaujal též jeho civilní projev v dokumentárním seriálu o Poutních místech v Čechách a na Moravě, který uváděl společně s Josefem Somrem. Jako divadelní pedagog působil na brněnské konzervatoři a na

JAMU. Příležitostně vystupoval také v různých menších brněnských divadlech, např. Husa na provázku i jinde. Ladislav Lakomý je pohřben na Ústředním hřbitově v Brně.



Jošt Moravský, též Lucemburský

(pravděpodobně říjen 1354 Brno – 18. ledna 1411 Brno)

Narodil se jako prvorozený syn markraběte Jana Jindřicha, mladšího bratra Karla IV. a jeho druhé manželky Markéty Opavské z rodu opavských Přemyslovců. Roku 1375 po smrti svého otce se Jošt stal starším moravským markrabětem. O správu Moravy se musel dělit se svými dvěma bratry, mladšími moravskými markrabaty, což bylo příčinou vleklých válek, které mezi nimi vypukly po smrti bratra Jana Soběslava roku 1380 a trvaly až do smrti druhého bratra Prokopa v roce 1405.

Roku 1383 jmenoval Václav IV. Jošta generálním říšským vikářem pro Itálii. Jošt se tak stal zástupcem římského krále v italských říšských državách. Obnovil brněnskou mincovnu a po celou dobu vlády razil vlastní mince, včetně omezené emise dukátu.

Roku 1387 pomohl Jošt společně s bratrem Prokopem větší finanční půjčkou bratranci Zikmundovi Lucemburskému k získání uherského trůnu. Odměnou jim byla část

dnešního západního Slovenska s Bratislavou. Roku 1388 jim Zikmund, který potřeboval stále více peněz, dal do zástavy Braniborsko. Nebyl však schopen vyplatit zástavní částku, a tak se Jošt stal v polovině 90. let 14. století braniborským markrabětem a držitelem jednoho ze sedmi říšských kurfiřtských hlasů. Kromě toho zastavil Václav IV. Joštovi roku 1388 hrabství Lucembursko a alsaské fojstství.

Roku 1410 Jošt kandidoval proti Zikmundovi na krále Svaté říše římské. Volba probíhala v situaci, kdy žil korunovaný, ale roku 1400 sesazený římský král Václav IV. Kurfiřti zvolili v září 1410 za římského krále Zikmunda. Protože však nedostal potřebnou většinu hlasů, volbu 1. října opakovali a své hlasy dali Joštovi. Z titulu římského krále se však Jošt těšil jen krátce, od 1. října 1410 do 18. ledna 1411, kdy na brněnském Špilberku zemřel. Byl pohřben v kostele sv. Tomáše.

Jošta Moravského připomíná v Brně socha od Jaroslava Róny, která byla odhalena 28. října 2015. Socha vysoká 8 metrů a umístěná poblíž kostela sv. Tomáše se setkala s kritikou i obdivem.



Alois Mrštík (14. října 1861 Jimramov – 24. února 1924 Brno)

Moravský učitel, spisovatel a dramatik. Byl nejstarší ze čtyř bratrů. O dva roky mladší Vilém se stal významným prozaikem, autorem románů, cestopisných črt a povídek, mladšími bratry byli František, magistr farmacie a Norbert, lékař, fejetonista a překladatel z ruštiny a polštiny. V roce 1874 rodina kvůli studiu chlapců přesídlila do Brna. Alois po absolvování učitelského ústavu působil jako učitel v obcích poblíž Brna, natrvalo se pak usadil v Divákách u Hustopeče, kde byl jmenován správcem školy.

Alois Mrštík vstoupil do literatury prózami uveřejňovanými ve Vesně a Národních novinách, přispíval do řady dalších časopisů. Jeho literární prvotinou byla sbírka črt a povídek Dobré duše. K jednomu z vrcholů jeho tvorby patří drama **Maryša**, napsané ve spolupráci s bratrem Vilémem a hrané dodnes. V bratrské spolupráci vznikla i kniha Bavlnkové ženy a jiné povídky. Z dlouhodobého pobytu v Divákách na pomezí Slovácka a Hané čerpal Alois ve svém největším devítisvazkovém díle **Rok na vsi**, kronika moravské dědiny. Desetiletá práce byla završena opět bratrskou spoluprací, když se na konečném znění Roku na vsi zčásti podílel i Vilém. Následujícími Aloisovými lite-

rárními díly byly Povídky a obrázky, Hore Váhom (obrazy z Tater) a Nit stříbrná. Vedle své dlouholeté literární činnosti redigoval s bratrem Vilémem v letech 1907 až 1910 Moravsko-slezskou revui. Alois i Vilém jsou známi jako autorská dvojice bratři Mrštíkové. Ve své obci byl Alois také vyhlášeným včelařem. Zemřel v Zemské moravské nemocnici v Brně po tyfové nákaze.





Významné události a dny v následujícím čtvrtletí

1. – 22. října 2023



Moravský podzim

Tradiční hudební festival vznikl v roce 1966 pod názvem Mezinárodní hudební festival Brno, jehož první ročník byl věnován Bohuslavu Martinů. V následujících letech se festival zařadil ke stálým kulturního života v Brně. Název Moravský podzim se poprvé objevil v roce 1993, o devět let později se jeho pořadatelství ujala Filharmonie Brno a přetvořila jej na bienále. Festival zve do Brna soubory i sólisty patřící ke světové špičce, ale i poměrně neznámé orchestry či umělce, uvádí díla známá, ale i méně známá či opomíjená. Festival se snaží o nekonvenční dramaturgické linie, upozorňuje na mladé a nadané interprety, zajímá se o vznik nové tvorby. Letošní 52. ročník se bude konat pod názvem ANGELOI-ZVĚSTOVATELÉ aneb Paralelní dějiny hudby. Podrobný program najdete na webu www.moravsky-podzim.cz.

26. – 29. října 2023

PROTOTYP

Prototyp 2023 – Festival vědy, umění a technologií

Prototyp je tradiční třídenní kulturní akce (letos se koná již 9. ročník), která má za cíl představit umění, vědu a technologie široké veřejnosti. Každý rok vystavují na festivalu nejrůznější tvůrci z České republiky i zahraničí. Letošní umělecká expozice devátého ročníku festivalu bude vystavena v brněnských Vodojemech na Žlutém kopci. Světelné i zvukové instalace tuzemských i zahraničních umělců dotvoří tajemnou atmosféru této „podzemní katedrály“.

Festival je součástí projektu *Brno Creative Days*, který vznikl za účelem propojit již existující akce s historií. Během několika dní nabízí návštěvníkům bohatý program, který propojuje svět kreativity, umění, vědy, technologie i podnikání. Kromě festivalu Prototyp jsou jeho součástí i akce Make Faire Brno a Game Access Connect. Tyto tři původně svébytné akce probíhají ve stejný termín a na stejném místě a jsou propojeny jednotnými vstupenkami. Toto spojení dokáže oslovit velmi široké spektrum návštěvníků.

Brněnské Vánoce 2023

V roce 2023 začíná advent 3. prosince. Advent je období čtyř nedělí před vánočními svátky, přesněji před 25. prosincem. Jedná se o pohyblivý svátek, proto každý rok připadá na jinou dobu. Kdy advent začíná, si spočítáme tak, že počítáme vždy čtyři neděle před Štědrým dnem. Pokud Štědrý den připadá na neděli, je zároveň i čtvrtou adventní nedělí. To nastane letos, před tím tomu tak bylo v roce 2017 a štedrovečerní čtvrtá adventní neděle bude zase až v roce 2028. Advent by měl být obdobím zpomalení a klidu, měl by mít duchovní ráz. Tradiční pojetí adventních nedělí je vždy spojeno s adventním věncem se čtyřmi svíčkami, kdy každá z nich se zapaluje na jednu adventní neděli.

Brno bude opět připravovat vánoční trhy, které budou rozprostřeny po celém městě. Na vánočních trzích bude možné jako každý rok zakoupit od stánkařů občerstvení, trdelníky, cukroví, koláče, dárky, řemeslné výrobky, ozdoby, sýry, čokolády a mnoho jiných pochutin a k tomu další vánoční drobnosti. Vybere si určitě každý. Jako vždy bude připraven dřevěný betlém i vánočně vyzdobená „šalina“. Vánoční trhy začnou v pátek 1. prosince slavnostním zapálením vánočního stromu na náměstí Svobody a potrvají do 24. prosince.



Kognitivní trénink

Milí senioři,

vítejte u podzimního kognitivního tréninku v časopise Senior Žurnál. Jaké jste měli léto? Procvičovali jste váš mozek a paměť? Pokud ne, nevadí. Letní čas je časem odpočinku, lenošení a pohody. Ale teď už přiložíme ruce, teda mozek, k dílu a jdeme se příjemně aktivizovat.

Tentokrát budeme trénovat:



1. **Pozornost** – najdi stejné ruce
2. **Srovnávání/porovnávání** – najdi druhou půlku listu
3. **Slovní hrátky** – najdi slova
4. **A nesmí chybět kvíz** – Poznej význam zkratky

Tak hurá do toho, ať se daří!

Zdraví a fandí

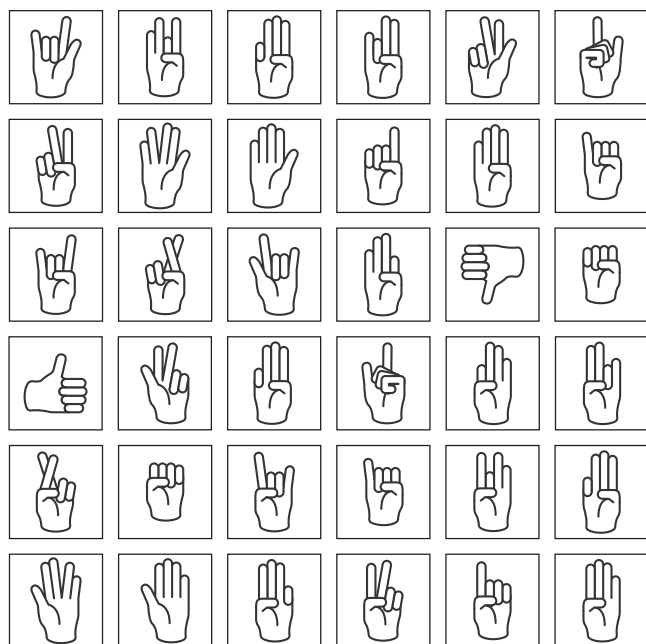
Monika Čermáková (www.procvicujpamet.cz)

1. Pozornost



Podle vzoru najdi celkem 3 stejné ruce

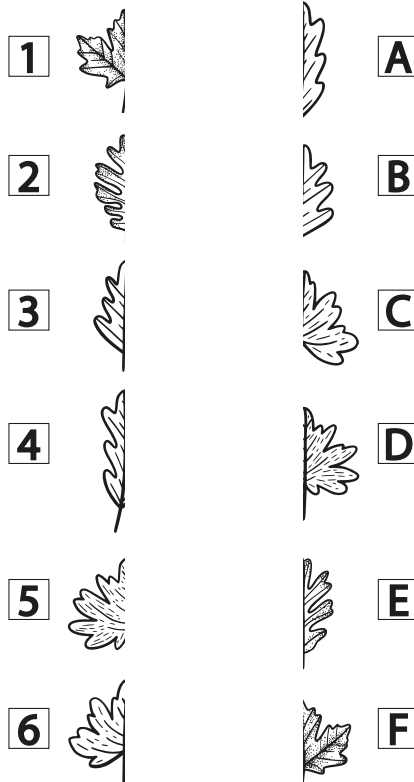
VZOR



2. Srovnávání/porovnávání



Najdi druhou půlku listu



3. Slovní hrátky



Najdi alespoň 2 slova začínající na:

vodo

.....

tele

.....

kolo

.....

troj

.....

malo

.....

4. Kvíz



Poznej význam zkratky

1. Zkratka **STK**

- a) Stanice technické komise
- b) Správa technické kontroly
- c) Stanice technické kontroly

2. Zkratka **CHKO**

- a) Celní hlášení koupeného zboží
- b) Chráněná krajinná oblast
- c) Centrum hospodářské komory oblastní

3. Zkratka **ČSSZ**

- a) Česká sociální služba zabezpečení
- b) Česká správa sociálního zabezpečení
- c) Český svaz sociálního zabezpečení

4. Zkratka **ONOOÚ**

(v překladu do angličtiny také **GDPR**)

- a) Obecné nařízení o ochraně osobních údajů
- b) Ochranné nařízení obecných a osobních údajů
- c) Občanské nařízení ochrany osob a údajů

5. Zkratka **FAMU**

- a) Filmová a televizní fakulta Akademie múzických umění
- b) Filmová Akademie Masarykovy univerzity
- c) Filmová Akademie múzických umění

6. Zkratka **MHD**

- a) Mezinárodní hospodářská distribuce
- b) Místní hromadná data
- c) Městská hromadná doprava

7. Zkratka **HUP**

- a) Hospodářská univerzita Palackého
- b) Hnutí umění a pokroku
- c) Hlavní uzávěr plynu

8. Zkratka **BOZP**

- a) Bezpečnost a ochrana zdraví při práci
- b) Bezpečnost a ochrana zdraví a práce
- c) Bezpečnostní ochrana zdraví a práce

9. Zkratka **DPP**

- a) Denní tisk právo a pořádek
- b) Dohoda o provedení práce
- c) Dopravní podnik Prostějov

10. Zkratka **ÚMČ**

- a) Ústav malých čtenářů
- b) Úředník pro městskou část
- c) Úřad městské části



Výsledky úkolů najdete
na straně 31



Luštěte s námi:

„Mláďi žije z nadějí ...“ francouzské přísloví

POMŮCKA: ELEVACE, ENDE, ERST, EXTENZE, ITEN	PLIVAT SLINY	NIČEMA HOVOR.	POLNÍ MÍRY	VZTEK		TAJENKA	POSLÉZE	UMĚLECKO- PRŮMYSLÓ- VÉ MUZEUM ZKR.	BÝVALÝ PODNIK V Kladně ZKR.	SEVERSKÝ OBR	NĚMECKÁ PŘEDLOŽKA VE	ZVUK TROUBENÍ
HAD					NASTAR- TOVAT							
ČESKÝ HUDEBNÍK RUDOLF ???					STRNULÝ							
					ZVOLÁNÍ							
ÚSEČNÁ							CITOSLOVCE ROZMÝŠLENÍ				UHLOVODÍK SE DVĚMA UHLÍKY	TÝKAJÍCÍ SE SOV
							MĚSTO V KENI					
LIKVIDÁ- TOŘI KRYŠ							BÁL					
							ČISTIČ SKLA					
INICIÁLY BÝVALÉHO TENISTY AGASSIHO			TROUCHNI- VĚTI						LEHKÉ TOP. OLEJE ZKR.			
			NEJDRÍVE NĚMECKY						PRACOVAT S PLUHEM			
CITO- SLOVCE OPOVRŽENÍ				JEZERO RUSKY						AKADEMIE VĚD ZKR.		
				ALEXEJ DOMÁCKY						ŘÍMSKÝCH 1504		
	VOZOVNY	CHEM. ZN. RADIA			NADMĚRNÝ							
		KYSLIČNÍK			JINAM NÁŘEČNĚ							
EPILOG							OPAK POD				RYBÁŘOVY POTŘEBY	SPRÁVNÍ JEDNOTKA
							KONEC NĚMECKY					
ROZŠÍŘENÍ								NOVINY				
								MOTOROVÁ VOZIDLA				
SPZ PÍSKU			POVLAK NA PEŘINU						REJ			
			DAREBÁK						VYROBENÁ Z HOVĚZÍHO TUKU			
ÚDAJ NA DOPISE ZKR.				ODDĚLITEL- NÁ ČÁST KOSM. LODI						TAHLE		
				ŘÍMSKÉ 4						ZLOST		
	OBOJŽI- VELNÍK	DRUH LENO- CHODA			JEDEN Z VĚ- ROZVĚSTŮ							
		POSTEL			KTERÁ VĚC SLOVENSKY							
HLASATEL							CITOSLOVCE POCHOPENÍ HOVOR.				ESO ANGLICKY	HRDINA
							OLGA DOM.					
TENISOVÝ ÚDER				LENNONOVA ŽENA YOKO ?				VIROVÉ ONEMOCNĚNÍ				
				INIC. ZÁVOD. ENGEHO				NÁZEV HLÁSKY N				
OBŽIVNOUT					POZDVI- HOVÁNÍ PŘI MŠI							
BEZ- KMENNÉ DŘEVINY												
					MALÁ STOKA							

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

„Jeden dobrý přítel je dražší (tajenka).“

Marcus Tullius Cicero

- BEZOHLEDNOST
- DŮVĚŘIVEC ● EPILOG
- HVĚZDOPRAVEC ● JEŘÁB
- KOKPIT ● KOVOLITECTVÍ
- KRÁLOVRAH ● KULMINACE
- LIDOO ● MARNOTRATNÍK
- NÁHON ● NASTŘIKOVÁNÍ
- NEGRAMOTNOST
- NEOHROŽENOST
- NEŘEST ● NEZASAHOVÁNÍ
- NEZASVĚCENEC
- ODPOČÍTÁVÁNÍ ● OVLADAČ
- POHÁDKAŘ ● POZEMŠTAN
- PŘEDPOKOJ ● RIHANNA
- SETRVÁVÁNÍ ● STRAŠPYTEL
- STŘÍBROTEPEC ● SVATOUŠEK
- ŠMELINÁŘ ● TERASA ● TĚŽÍTKO
- VENKOV ● VŘESOVEC
- VYPŮJČOVATEL ● ZÁŠKODNICTVÍ
- ŽVANIL

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

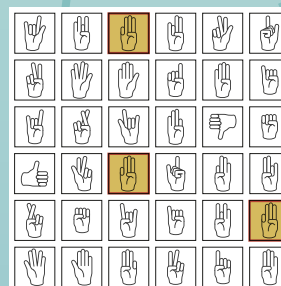
6	9	1	3	2	4	5	8	7
5	2	8	7	9	1	4	3	6
4	3	7	8	6	5	2	9	1
3	4	6	5	8	9	1	7	2
9	8	5	1	7	2	6	4	3
1	7	2	4	3	6	8	5	9
2	1	3	9	4	8	7	6	5
7	6	4	2	5	3	9	1	8
8	5	9	6	1	7	3	2	4

Řešení sudoku



Řešení kvízu...

Úkol č. 1:



Úkol č. 2:

1F 2E 3B 4A 5D 6C

Úkol č. 3:

Např.:

vodovod, vodoměr
 telefon, telegram
 koloběžka, kolovrat
 trojzubec, trojčlenka
 maloměsto, maloobchod

Úkol č. 4:

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

Tajenka křížovka:

stáří ze vzpomínek

Tajenka osmisměrka:

než sto příbuzných

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

socialnipecce.brno.cz

