

S

TÉMA ČÍSLA:

Poradenství aneb nebojte se zeptat

Rozhovor
PhDr. Jiří Hlušička,
historik umění
str. 8

Význam
dobrovolnické
práce
str. 16

Brněnský rozhlas
slaví 100 let
str. 18

Očima lékařky:
Alergie
str. 20

NABÍDKA

B | R | N | O |

AKTIVIT PRO PEČUJÍCÍ

INDIVIDUÁLNÍ TERAPEUTICKÁ POMOC

terapeutky Bc. Marie Vondrková a
Jitka Kotrašová

Telefonicky či přímo u vás doma
nebo v konzultační místnosti v
budově Odboru sociální péče,
Koliště 19.



Terapeutická pomoc i semináře jsou
ZDARMA

Kapacita seminářů je cca 25 osob.
Objednání: poradna Socio Info Point.

VZDĚLÁVACÍ SEMINÁŘE

Místo: Pečovatelská služba
Vojtova 7 – vchod z ulice
Grmelova

Úskalí demence aneb “babičko, vy mi to snad děláte naschvál”

úterý **16. 4. 2024** – 16.00 – 18.30
Mgr. Martina Walczysko, vedoucí
domova se zvláštním režimem

Péče v závěru života

úterý **30. 4. 2024** – 16:00 – 18:30
Petra Šiprová, zdrav. sestra v
paliativní péči

Základy psychohygieny aneb uvolnění v kolotoči péče

úterý **4. 6. 2024** – 16.00 – 18.30
MUDr. Ivan Peška, psychiatr a
terapeut

poradna
Socio Info Point

Odboru sociální péče MMB

800 140 800

Koliště 19, Brno

sip@brno.cz

socialnipece.brno.cz



Spolufinancováno
Evropskou unií

Aktivita jsou realizovány v rámci projektu „Brno pomáhá
pečovat doma – SIP“ CZ.03.02.02/00/22_014/0000412

Obsah

Vážení a milí čtenáři,

pokud čtete a držíte v rukou naše nové číslo SENIOR ŽURNÁLU, tak je jaro už v plném rozpuhu, a to nejenom podle kalendáře. Máme za sebou i velikonoční svátky jara, které letos přišly docela brzo. Jaro vždycky znamená jakousi naději po ušmouvané zimě s dlouhými nocemi. Všechno znovu ožívá, pučí, bzučí a rozkvétá. Přichází ale také trochu práce, třeba s bující zahrádkou či údržbou kolem chalupy či chaty, máme-li nějakou. Snad i my rozkveteme.

Nové číslo našeho čtvrtletníku je tak trochu jubilejní. Je to totiž desáté číslo a desítka je už přece jenom takové kulaté číslo. Sami jsme se nenadáli, že časopis pro seniory bude mít takový úspěch, že si ho někteří oblíbí tak, že na něj čekají, až zase vyjde. Že vychází už třetí rok, za to děkujeme především vám, našim čtenářům, a doufáme, že i toto číslo si rádi přečtete a že v něm najdete užitečné a zajímavé informace i trochu té zábavy a námahy pro čilý mozek.

Také v tomto čísle najdete informace o sociálních službách, tentokrát o poradenství. V Brně je řada poraden, které jsou schopny zdarma poradit v situacích, se kterými si sami nevíme moc rady. A že těch poraden opravdu není málo. Jsou zaměřené na všechny možné cílové skupiny i rozmanité druhy problémů a témat. Ať už jsou to problémy v rodině, v rodinných vztazích, problémy s financemi a dluhy, starosti se zdravotním postižením, ať už vlastní nebo člena rodiny a další a další témata. Často si myslíme, že to zvládneme sami. Ale od toho tu jsou přece odborníci, kteří rádi pomohou. Za zeptání nic nedáš, jak se říká. A samozřejmě v časopise najdete i další informace, tipy, zajímavosti i trochu toho mentálního tréninku.

Milí čtenáři, doufám, že se Vám toto číslo bude alespoň trochu líbit a že s ním strávíte pár příjemných chvil. Přeji všem krásné jaro a ještě krásnější začátek léta.

- 04** TÉMA ČÍSLA
Poradenství v obtížných životních situacích

- 08** Rozhovor Dr. Hlušička

- 10** Nebojíme se služeb

- 11** Tipy

- 12** Poradna SIP – důchody

- 14** Sociální nadační fond – příběhy

- 16** Význam dobrovolnictví

- 18** Brněnský rozhlas slaví

- 20** Očima lékaře – Alergie

- 22** Městská policie Brno radí – oběti trestných činů II.

- 24** Kalendárium významných osobností a událostí města Brna

- 28** Kognitivní trénink

- 30** Luštění



Markéta Vaňková
primátorka města Brna
a předsedkyně správní
rady SNF

SENIOR ŽURNÁL | Čtvrtletník vydávaný Sociálním nadačním fondem | Mečová 5, 602 00 Brno | www.socialni-nadacni-fond.cz
IČ: 60554410 | Ročník: IV. | Číslo: 2 – JARO 2024 | Cena: zdarma | Vychází v dubnu 2024. | Další číslo vyjde v červenci 2024.
Redakce: PhDr. Zdenka Hašová, e-mail: senior.zurnal.brno@gmail.com | tel.: 603 390 305 | Redakční rada: Mgr. Monika Škorpíková, PhDr. Zdenka Hašová, PaedDr. Jan Polák, PhDr. Petr Němec | Fotografie: Archiv SNF | Grafické zpracování a tisk: Milan Filip / Azu design s. r. o.
Registrace: MK ČR E 24252 | Přetisk a jakékoliv šíření je povoleno pouze se souhlasem vydavatele. Nevyžádané příspěvky se nevracejí.
Tiskové chyby vyhrazeny.

Poradenství v obtížných životních situacích

Nebojte se zeptat

V průběhu života se můžeme ocitnout v situaci, s jejímž řešením si nevíme rady. Může se týkat čehokoli, třeba problémů v rodině, v rodinných vztazích, problémů s financemi, problémů se zdravotním postižením, ať už svým nebo člena rodiny. Nevíme, co dělat, na koho se obrátit, jak se s tíživou situací vyrovnat. V takovém případě je nejlépe obrátit se na odborníky, kteří vám jsou v konkrétní situaci schopni poradit a pomoci. Rozhodně není třeba váhat, od toho tu jsou odborníci a rádi pomohou.

Odborné sociální poradenství

Poradenství patří ke stěžejním činnostem každé sociální služby (pečovatelská služba, domov pro seniory a další) a všichni jejich poskytovatelé jsou podle zákona o sociálních službách povinni poskytnout základní sociální poradenství každému, kdo je o radu požádá. Odborné sociální poradenství pak poskytují specializované poradny, které se profilují buď podle nějakého jevu (např. problematika domácího násilí, dluhové problémy, ochrana spotřebitelů) nebo podle cílové skupiny (např. osoby se zdravotním postižením, senioři, cizinci, rodiny s dětmi apod.).

V Brně působí řada organizací, které poskytují takto **specializované** sociální poradenství, každý si může vybrat dle své situace a podle problému, který řeší. Ať už je to odborné sociální poradenství pro sluchově postižené, které najdete u organizací Unie neslyšících Brno nebo Svaz neslyšících a nedoslýchavých v ČR, či poradenství pro zrakově postižené, které poskytují TyfloCentrum nebo Tyfloservis. Na osoby s hendikepem se zaměřuje třeba Svaz tělesně postižených, městská organizace Brno, Národní rada pro zdravotně postižené či Společnost pro podporu mentálně postižených osob v ČR. A řada dalších.

Občanské poradny

Obecněji je zaměřena **Občanská poradna Brno**, která nabízí lidem bezplatné poradenství v oblastech jako jsou mezilidské vztahy, bydlení, sociální zabezpečení, majetkoprávní vztahy, pracovní právní vztahy a zaměstnanost, dluhová problematika, ochrana spotřebitelů a další. Občanské poradny nenahrazují služby advokátní kanceláře, poradci jsou sociální pracovníci. V celé republice existuje síť 39 občanských poraden, které se sdružují v Asociaci občanských poraden. Jejich cílem je informovat občany o jejich právech a povinnostech, pomáhat jim zorientovat se v obtížných životních situacích a poskytovat podporu při jejich řešení.

A pokud člověk v takové nabídce tápe, samozřejmě je možné vždy se obrátit na Socio Info Point, který každého vhodně nasměruje.



socialnipecce.brno.cz



Poradna Dialog

Tato organizace, která rovněž poskytuje bezplatné odborné sociální poradenství, se snaží pomoci klientům zorientovat se ve složitém problému, a to s důrazem na právní vazby. Jde o vysvětlení širších souvislostí, proč se klient do tíživé situace dostal a současně jsou diskutovány varianty a možnosti řešení. Na Poradnu Dialog a její služby jsme se ptali jejího vedoucího, **Mgr. Michala Klapila**.

Jaké služby nabízíte lidem, kteří k vám přijdou, a jak jim pomáháte?

Naše poradna je neziskovou organizací s registrovanou sociální službou odborného sociálního poradenství, kterou poskytuje kvalifikovaný tým obsazený především právníky. V Brně působíme nepřetržitě od roku 2002, tedy déle než dvacet let.

Naším posláním je podpora při řešení komplikovaných tíživých životních situací, které klienti nejsou schopni zvládnout vlastními silami či s využitím veřejně dostupných (komerčních) služeb. Naším cílem je informovaný klient, který je schopen řešit svou nepříznivou sociální situaci a který se díky naší podpoře stane soběstačnějším a samostatnějším při řešení svého problému.

Poradenství poskytujeme u nás v poradně zdarma, většinou na základě domluvených termínů osobních konzultací.

Jaké jsou nejčastější problémy, se kterými se na vás lidé obracejí?

Když se podívám na statistiku uplynulého roku, mohu říci, že se na naši organizaci obraceli klienti nejčastěji s následujícími druhy problémů.

Patří k nim především **dluhy**. Jsme akreditovanou osobou podle insolvenčního zákona, v tomto směru poskytujeme komplexní pomoc včetně sepsání návrhů na povolení oddlužení, pomáháme s řešením exekucí. V případě klientů, jejichž závazky ještě nejsou řešeny soudně, pomůžeme také v situaci spojené s předlužením. Dále je to **rodinně-právní problematika**. Pomáháme, především v zájmu dětí, se sepsáním návrhu na úpravu vyživovací povinnosti, případně úpravy péče a styku. V současnosti stále častěji poskytujeme pomoc za účelem získání náhradního výživného.

S klienty často řešíme problematiku **bydlení**, například řešení obrany proti neoprávněným výpovědím či zvýšení nájemného, problémy s vyúčtováním služeb pronajmatelem, nebo pomoc v řízení o vyklizení bytu. Dalším tématem našeho poradenství jsou **sociální dávky**. V této oblasti převažuje problematika invalidních důchodů, příspěvků na péči a dávek souvisejících s bydlením. Často frekventovanou oblastí je pak **pracovní právo**, kde zaznamenáváme nárůst problematiky s nevyplacením mzdy a s tím spojený vznik tíživé sociální situace.

Ty, které jsem teď uvedl, patří k těm častějším, ale klienti se na nás obracují i s dalšími problémy, například v otázkách omezení svéprávnosti, dědického práva, sousedských či spotřebitelských sporů.

PORADNA  DIALOG z.s.



Kolik máte klientů?

V minulém roce jsme poskytli službu celkem 945 klientům. Jednalo se o klienty se složitějšími problémy, které si vyžádaly větší časový objem práce poradců. Toto číslo ovšem nezahrnuje třeba telefonické kontakty, tedy klienty, jimž byla poskytnuta služba v kratším časovém rozsahu. Celkový počet uživatelů služby je tak mnohonásobně vyšší. Službu dle rozhodnutí o registraci poskytujeme lidem od 19 let věku. Významnou skupinou klientů jsou i senioři. Určující pro naši pomoc je nepříznivá sociální situace klienta, její řešení, případně prevence vzniku či zhoršení takové situace.

Co je pro vás nejdůležitější při práci s vašimi klienty?

Důvodem, proč já i mé kolegyně v poradně pracujeme, je především vědomí, že naše práce dává smysl, je rozhodně potřebná a skutečně pomáhá. Důkazem toho jsou pozitivní reference klientů, kteří nám poskytují zpětnou vazbu a rozšiřují povědomí o naší službě i dále mezi své známé.

Vzpomenete si na nějaký „zamotaný“ příběh klienta, kterému jste pomohli?

Je poněkud složité vybrat pouze jeden příběh, neboť úspěšně vyřešených případů je hodně.

Rád například vzpomínám na případ klienta, který se na naši poradnu obrátil kvůli příspěvku na péči. Tento klient si sám požádal o zvýšení příspěvku, protože jeho zdravotní stav byl velmi nepříznivý a pobíral příspěvek na péči jenom I. stupně. Úřad práce však jeho žádost zcela nepochopitelně zamítl. Prostudoval jsem podklady a zjistil, že rozhodnutí vycházelo z lékařského posudku, který zcela ignoroval závěry ze sociálního šetření provedeného sociální pracovníci úřadu práce. Vyhodnotil jsem, že jsou splněny podmínky pro podání odvolání. Odvolání dopadlo úspěšně, klientovi byl příspěvek na péči přiznán ve výši, který odpovídá stupni IV., tedy nejvyššímu možnému.

V této souvislosti si dovoluji vyzvat lidi, kterých se podobná situace aktuálně týká, aby nerezignovali ve věci na základě zamítavých rozhodnutí úřadu práce (jedná se prakticky o takový standard rozhodování) a přišli si říci o pomoc nám, neboť s těmito případy máme bohaté zkušenosti.

Děkujeme za rozhovor

/red/

Modrá linka

Poradna Modrá linka působí v Brně již třicet let. Ze služeb, které poskytuje, je známá především **Linka důvěry**, na niž se můžete obrátit v těžké životní situaci. Na lince důvěry pracují psychologové, sociální pracovníci a další odborníci, kteří mají výcvik v krizové pomoci. Pokud nechcete volat, můžete samozřejmě přijít i osobně.

Další služba, kterou organizace v současnosti poskytuje, je **mediace**. Jejím prostřednictvím je možné řešit nejen rodinné spory, ale také konflikty mezi sousedy, spotřebitelské spory i ty pracovní. Je to rychlejší, levnější a méně stresující než jít k soudu.

Mediace v Modré lince

„Jak se říká: Stává se i v lepších rodinách.... člověk se dostane do vážného konfliktu a nedaří se ho ani vyřešit, ani urovnat. K soudu nikdo nejde rád, ale je tu ještě jedna možnost – objednat se na mediaci.“

Při mediačním sezení má každá ze stran prostor sdělit svůj pohled na věc, aniž ji někdo přerušuje. Mediátor se ptá na podrobnosti, takže i druhá strana se může dozvědět nové skutečnosti. Klienti tak s pomocí mediátorů (v Modré lince dvou mediátorek) hledají pro obě strany přijatelné řešení a výsledkem může být písemná dohoda. Mediačních sezení je tolik, kolik je potřeba k vyřešení problému. Doba trvání závisí na jeho složitosti.

Mediátoři zachovávají tajemství, nepreferují jednu stranu sporu před druhou, vytváří bezpečné prostředí tím, že hlídají dodržování nastavených pravidel. Rozhodně klienty nehodnotí, ale také nedávají žádné rady, protože ze zkušenosti vědí, že nejlepší jsou ta řešení, která klienti za podpory mediátorů najdou sami.

Na Modré lince je první mediace pro rodiny bezplatná, další už jsou zpoplatněné 700 korunami, což je rozhodně levnější než soudy a advokáti. Je třeba se objednat a vybrat si termín, obvykle do dvou týdnů. Trápí-li vás nějaký konflikt, pojd'te ho zkusit konečně vyřešit prostřednictvím mediace.“

Lenka Pospíšilová
Modrá linka



Objednat se můžete



na telefonním čísle
731 156 311



e-mailem
rodina@modralinka.cz

modrá
linka

Na návštěvě u dr. Jiřího Hlušičky

Dr. Hlušička se narodil 24. dubna 1929 v Novém Bydžově a po vyučení typografem v tiskárně v Liberci (1947) absolvoval obor grafika na Vyšší škole uměleckého průmyslu v Brně (1951). Na brněnské Filozofické fakultě pak vystudoval v letech 1952–1957 dějiny umění a estetiku. Od roku 1957 působil jako asistent na Katedře dějin architektury a ornamentálního kreslení na Fakultě architektury a pozemního stavitelství VUT Brno. Počátkem roku 1959 se stal přednostou obrazárny Moravského muzea a jeho zásluhou byla v roce 1961 ustavena Moravská galerie v Brně. V jejím čele Jiří Hlušička stál od založení až do odchodu do důchodu v roce 1989, tedy téměř 30 let. Koncipoval program galerie a připravil četné výstavy českého a československého moderního umění. **Je spoluzakladatelem Mezinárodního bienále užité grafiky**, které proslavilo Brno jako město designu, a až do roku 1989 byl jeho generálním komisařem. Koncipoval také českou účast na bienále v zahraničí např. v Benátkách nebo Florencii. Je autorem řady katalogů výstav, publikoval množství článků v českých i zahraničních odborných časopisech a je autorem řady monografií českých výtvarných umělců – například Vincence Makovského, Bohdana Laciny, Františka Foltýna, Emila Filly, Jánuše Kubíčka nebo Zdeny Höhmové. Věnoval se také znalecké činnosti v oboru českého umění dvacátého století. Současně působil jako externí učitel dějin umění na JAMU a FF MU v Brně. Byl členem umělecké rady Ministerstva kultury, vědeckých rad NG v Praze a SNG v Bratislavě, a vykonával funkce ve Svazu českých výtvarných umělců. Dr. Hlušička zásadním způsobem přispěl k rozvoji kultury a vědy v Brně. I díky němu se metropole jižní Moravy zapsala trvale na mapu kulturních akcí mezinárodního významu. Za tyto zásluhy mu byla v roce 2021 udělena Cena města Brna v oblasti společenských věd. V posledních desetiletích se dr. Hlušička zájmově věnoval umělecké fotografii.

Svá díla představil veřejnosti na několika výstavách v brněnských galeriích a publikoval je také knižně, kde je obrazové působení fotografií rozvinuto autorskými verši.

S panem doktorem jsme si povídali nejen o jeho profesních a fotografických zkušenostech, ale protože je poměrně krátce – něco přes půl roku – obyvatelem zdejšího domova, přišla řeč i na jeho pocity spojené s přechodem do domova a novou životní etapou v něm.

„Když je člověku tolik let jako mně, tak už začne uvažovat, jak svoji situaci řešit. Mám sice početnou rodinu a byt, ale každý má své problémy a nechtěl jsem nikoho obtěžovat. Po poradě se synem jsme podali žádost do domova, ale zpočátku jsem ještě doufal, že zůstanu doma. Když se však po roce naskytla příležitost k nástupu, rozhodl jsem se ji využít. Nelituji toho, cítím se tady dobře, překvapilo mne, jak rychle jsem si zvyknul. Jsem rád, že tady mohu být v kolektivu vrstevníků, ale když chci, mám i soukromí ve svém pokoji, kde mohu v klidu vzpomínat nejčastěji na dětství a mladá léta – to, co bylo včera už si tak nepamatuji. Kdybych měl nějak charakterizovat pobyt v domově, tak je mně sympatická jednak čistota a jak je zde vše udržované a dobře organizované. Pro mne je důležité, že cítím péči a zájem pomáhat. To je to, co mně dříve chybělo, i když jsem žil v bytě s rodinou, která ale měla jinak nastavený program a byla často zaneprázdněna, takže jsme se některý den ani nepotkali, i když jsme spolu vycházeli velmi dobře. Vše je perfektně připravené, má to svůj řád, sestřičky jsou sympatické, takže mohu vyslovit jen chválu, aniž bych se chtěl nějak zalíbit. Za ten půlrok, co jsem zde prožil, mně to připadá, že jsem tady odedávna. Navíc mi můj pokoj dispozičně a polohou připomíná dřívější byt, kde jsem se také díval do zeleně, a když se chystám spát, tak mě to automaticky táhne do vedlejšího pokoje, kde jsem míval pracovnu a ložnici, ale ten zde již samozřejmě není.“

V brněnském Domově pro seniory Vychodilova jsem měl možnost setkat se s **PhDr. Jiřím Hlušičkou**, který je významným brněnským historikem umění, výtvarným kritikem se zaměřením na české umění 20. století, muzejním a galerijním pracovníkem.

Dr. Hlušička je stále v dobré kondici, do jídelny chodí tréninkově po schodech a nedávno v domově uspořádal výstavu svých fotografií. Zajímalo mne proto, jestli má nějaký recept na spokojené stáří.

„Když mně položí někdo tuto otázku, tak si vzpomenu na Winstona Churchilla, kterého všichni známe s charakteristickým doutníkem, případně se sklenkou dobrého pití, a přesto se dožil devadesátky. A když se jeho zeptali, co dělal, aby se dožil takového věku, odpověděl: „Nikdy jsem nesportoval.“ Já jsem se tímto směrem také příliš neorientoval, snad trochu v dětství. Každý má nějakou individuální fyzickou i duševní dispozici a někdy ani to sportování nepomůže. Pro mne bylo vždy důležité takové to uspokojení s tím, co člověk dělá. Naštěstí dějiny umění patří k oborům, kterým se můžete věnovat i v důchodu. Já jsem vlastně nejvíc knih napsal, až když jsem byl v důchodu. Původně jsem chtěl být výtvarníkem, grafikem, ale během studia mě víc začala přitahovat teorie a dějiny umění – především 1. polovina 20. století, klasická moderna, zejména expresionismus a kubismus. Takže jsem měl to štěstí, že jsem mohl mít zaměstnání, které mně bylo současně koníčkem a mohl jsem ho dělat i v důchodu, a to jsem netušil, že bude trvat tak dlouho. Dalším velkým koníčkem bylo fotografování, to mě vždycky přitahovalo, ale soustavně jsem se mu začal věnovat až v důchodu, kdy jsem tím trávil hodně času na cestách i doma. Měl jsem tedy v životě jen dva koníčky, ale ty pro mě znamenaly opravdu hodně – hlavně radost, když se něco povedlo.“

Děkuji za rozhovor.

Petr Němec

Domov pro seniory Vychodilova, p.o.



Nebojíme se služeb

Rádi s vámi sdílíme zkušenost paní Vilmy (82 let) o tom, že se nemusíme sociálních služeb bát. Naopak nám mohou pomoci a podpořit v samostatném životě a pocitu jistoty.

Vše jsem zvládala sama a byla jsem za to ráda. Jednou večer jsem po koupání upadla v koupelně na zem, ležela a nemohla vstát. Hlavou se mi honily různé myšlenky. Nakonec se mi podařilo vstát a snažila jsem se na to, co se stalo, rychle zapomenout. Trvalo to pouze do rána, kdy mě bolela ruka, nemohla jsem s ní moc hýbat ani jsem v ní nic neudržela. Po návštěvě doktora a následném rentgenu ruky jsem dostala ortézu. Po příchodu domů jsem zkoušela, co zvládnu sama, ale skoro se vším jsem měla problém, protože s jednou rukou toho nejde moc udělat.

Přemýšlela jsem, co budu dělat. Dcera bydlí daleko a v blízkosti nemám nikoho, kdo by mi mohl pomoci. Nechtěla jsem volat dceři, která se mi snaží vždy pomoci, ale sama toho má hodně, a navíc jsem chtěla nastalou situaci vyřešit sama. Vzpomněla jsem si na poradnu Socio Info Point, na kterou jsem našla kontakt v časopise Senior žurnál. A tak jsem zkusila zavolat. Poradili mi pečovatelskou službu a tlačítko tísňového volání. Zavolala jsem pracovníci pečovatelské služby a řekla jí, jaká je moje situace. Hned na druhý den jsme si domluvily návštěvu u mě doma. Při návštěvě jsme řešily, s čím budu potřebovat pomoci, vyplnily všechny potřebné papíry a druhý den začala chodit pečovatelka. Pečovatelská služba mi dovážela obědy, které mi pomáhala pečovatelka ohřát, nachystat a následně umýt nádobí. Dále mi pečovatelka pomáhala s koupáním. Ted' už ortézu nemám a vařím si sama. Pečovatelka za mnou stále pravidelně dochází a pomáhá mi při koupání. Cítím se tak bezpečněji. Vyřídila jsem si také tlačítko tísňového volání, které jsem naštěstí zatím nemusela použít.

/red/

O pečovatelské službě jsem už slyšela, ale nikdy mě nenapadlo, že budu potřebovat její pomoc.



Univerzita třetího věku

MU nabízí nevšední zážitky, aktuální znalosti a trvalá přátelství

Masarykova univerzita je největší brněnskou univerzitou a nabízí také programy seniorského vzdělávání v rámci Univerzity třetího věku, ve zkratce U3V. Na U3V MU si můžete vybrat z bohatého programu, který podporuje fyzickou i duševní svěžest a neustálou aktivitu. Během výuky budete mít možnost setkat se špičkovými odborníky z nejrůznějších pracovišť Masarykovy univerzity, ať už se bude jednat o lékaře, vědce či právníky. Během studia navštívíte budovy MU a budete mít možnost čerpat nejrůznější benefity spojené s komunitou Masarykovy univerzity. V neposlední řadě můžete navázat nová přátelství s vrstevníky podobného smýšlení a zájmů.

Na akademický rok 2024/2025 pro vás na U3V MU připravujeme několik dlouhodobých kurzů, ze kterých si můžete vybrat. Tříletý **všeobecně zaměřený kurz** nabízí přednášky ze všech deseti fakult Masarykovy univerzity a komplexní přehled. Nově otevřený první ročník kurzu ve spolupráci se Seminářem dějin umění je určen milovníkům **dějin umění** a významných uměleckých děl. Obdivovatele astronomie naopak zaujme kurz **Vesmír kolem nás**, který nabídne zajímavosti z jedné z nejstarších věd. Moravské památky jsou ústředním tématem kurzu **Kulturní dědictví a památková péče na Moravě** organizovaném ve spolupráci s Národním památkovým ústavem a nevšední poznatky ze své práce představí také odborníci v kurzu **U3V a Moravské zemské muzeum**.

Přihlášky ke studiu budeme přijímat od **6. května do 30. června 2024**, a to elektronicky nebo osobně v kanceláři U3V MU.

Sledujte naše webové stránky **www.u3v.muni.cz**, kde jsou k dispozici programy kurzů i další informace.

Pokud máte jakékoliv dotazy, můžete nám zavolat na telefonní číslo **549 49 8141** nebo napsat na e-mail **u3v@rect.muni.cz**

Těšíme se na Vás!

Markéta Jelínková
a kolektiv U3V MU

Dostupné byty pro seniory



Brno v tuto chvíli disponuje 1 048 byty pro seniory a v pořadníku na ně čeká zhruba 400 lidí.

Dosavadní kategorie „byty v domech s pečovatelskou službou“ se koncem loňského roku změnila na příznačnější „dostupné byty pro seniory“.

Podstatné je, že pro současné nájemníky těchto bytů ani pro ty, kdo na ně čekají v pořadníku, se nic nemění. Důležitá změna je to hlavně proto, že aktuální název byl zavádějící a řada lidí si pod ním vcelku logicky představovala, že jde o byty se sjednanou pečovatelskou službou. Pak je buď překvapilo, že si tuto službu musejí sjednat sami nad rámec nájmu, nebo naopak když na ně přišla řada v pořadníku, byt odmítali s tím, že na tom přece ještě nejsou tak špatně. **Dostupné byty pro seniory lépe vystihují podstatu: nabídnout starším lidem důstojné bydlení s přiměřenou metráží a tím pádem s menšími náklady.**

O seniorské bydlení mohou požádat lidé, kteří mají trvalé bydliště v Brně, pobírají starobní důchod, nevlastní dům nebo byt ani nejsou jeho nájemci (pokud neprokáží, že vzhledem k jejich finanční nebo sociální situaci či zdravotnímu stavu je nevyhovující).

Žádost se podává Bytovému odboru MMB nebo na některé městské části statutárního města Brna.

Zajištěním na stáří se stát stará o to, aby jeho občané po produktivním věku měli důstojné stáří. Starobní důchod je základním kamenem sociálního zabezpečení a jeho cílem je poskytnout pravidelný příjem jednotlivcům v důchodovém věku. Pobírání starobního důchodu ale není samozřejmostí. Důchod je odvozen z příjmů v průběhu produktivního života a dob pojištění, které člověk získal. Proto je nanejvýš důležité, aby se o svou budoucnost každý v průběhu života zajímal.

Vedle zajištění na stáří zprostředkované státem jsou i komerční dobrovolné programy, které mohou příjem v důchodovém věku navýšit o naspořenou částku.

S nárůstem průměrné délky života a stárnutím populace se starobní důchody stávají stále významnějším tématem diskuse. Zejména proto, že důchody jsou největším státním výdajem, který je nutné spravovat a udržovat na úrovni, kterou ještě budeme schopni finančně zvládnout. Některé země, včetně České republiky, čelí proto výzvám udržitelnosti důchodových systémů. Reformy, jako jsou zvyšování věkové hranice pro odchod do důchodu, revize odvodových sazeb a podpora soukromých penzijních plánů, se stávají nezbytným krokem k udržení finanční stability.

Získat starobní důchod může člověk, který splní podmínky uvedené v zákonu o důchodovém pojištění. Tyto podmínky jsou dvě: dosažení důchodového věku a získání potřebných dob pojištění

Důchodový věk

je minimální věk, ve kterém jedinec může začít pobírat starobní důchod. V České republice je nyní důchodový věk **65 let**. Tato hranice je stanovena legislativou a u osob narozených po roce 1971 se bude dle schválené novely prodlužovat.

Doba pojištění

je klíčovým faktorem pro nárok na starobní důchod v systému sociálního zabezpečení. Jedná se o dobu, po kterou jedinec pravidelně odvádí sociální (důchodové) pojištění. Tato doba zahrnuje období, kdy jedinec pracuje a platí odvody, ale může být rozšířena i o období nemoci, mateřství, nezaměstnanosti nebo jiných situací. Doba pojištění je klíčovým kritériem pro stanovení výše starobního důchodu. Čím delší tato doba je, tím vyšší je i důchod.

Aktuálně je doba pojištění stanovena na 35 let. Dosáhne-li člověk uvedený počet odpracovaných let a zároveň dosáhne věku 65 let, pak si může o důchod požádat. O důchod se žádá na České správě sociálního zabezpečení (ČSSZ), a pokud máte elektronicky ověřenou identitu občana (např. datovou schránku, elektronické bankovníctví), můžete si nově o důchod požádat elektronicky z domu.

Poradna SIP radí a informuje

Starobní

Čím je člověk starší, tím častěji se zamýšlí nad tím, jaké to bude, až už nebude moci vykonávat svoji práci a nastane čas odpočinku – odchod do starobního důchodu. S tím je samozřejmě spojena otázka, jaký důchod, jestli vůbec nějaký, bude mít.

Častým dotazem bývá, kde lidé zjistí, kolik let mají odpracováno. Tyto informace jsou uvedeny v **Informativním osobním listu důchodového pojištění**, který obsahuje přehled dob důchodového pojištění a za dobu od roku 1986 přehled vyměřovacích základů a vyloučených dob, které má ČSSZ v evidenci. Možnosti, jak list získat, jsou dvě.

První možnost je prostřednictvím portálu ČSSZ, kde je na hlavní stránce odkaz na Informativní důchodovou aplikaci (IDA). Do ní se dá přihlásit prostřednictvím Identity občana. Po přihlášení do IDA se zobrazí informace o dobách pojištění, předpokládaná výše důchodu, doby, kdy budete moci odejít do důchodu, ale i to, kolik let pojištění vám případně chybí.

Druhá možnost je jedenkrát ročně zaslat žádost o informativní list na Ústředí – odbor správy údajové základny ČSSZ do Prahy. ČSSZ zasílá Informativní list do 90 dnů ode dne doručení žádosti. Každý by si měl tento list obstarat před podáním žádosti o důchod, aby si vyřešil a doplnil chybějící údaje v dostatečném předstihu.

Co v případě, když nemám odpracováno 35 let? Pokud do celkového počtu 35 odpracovaných let chybí být jen několik dní, nemáte na důchod nárok. Z pohledu zákona se má za to, že jste odpracovali pouze 34 let. V takovém případě je nejlepším řešením pracovat o něco déle, abyste počet odpracovaných let zaokrouhlili a dosáhli zákonem požadované doby. Chybí-li vám ale odpracovaných let více, pak máte možnost

důchod



si o starobní důchod požádat o pět let později, než kdy vám na starobní důchod vznikl nárok. Po uplynutí pěti let jsou pak podmínky splnění dob pojištění nižší (15 – 20 let). Je zde i možnost, a to za stanovených podmínek, si určitou dobu pojištění doplatit.

Pokud je vám důchod přiznán, u každého občana se může lišit jeho výše zejména proto, že je ovlivněna dalšími faktory, mezi které patří:

Vyměřovací základ

slouží jako základ pro výpočet výše důchodu. Jedná se o částku, která vychází z pracovních příjmů, ze kterých bylo odváděno sociální pojištění během pracovní kariéry. Výše vyměřovacího základu je stanovena podle průměrného výdělku za určité období před nástupem do důchodu. Vyměřovací základ může být ovlivněn různými faktory, jako je délka pracovní kariéry, výše příjmů, způsob odvádění sociálního pojištění apod. Výše vyměřovacího základu tedy může být různá pro jednotlivé důchodce v závislosti na jejich individuální situaci.

Redukční hranice

určují, kolik procent našich příjmů se nám započítá do vyměřovacího základu. Redukční hranice máme dvě, počítají se z průměrné mzdy. Do první redukční hranice se osobní vyměřovací základ započítává ze 100 % a v roce 2024 činí 19 346 Kč. Druhá redukční hranice se započítává z 26 %, a v roce 2024 je v rozmezí od 19 346 Kč do 175 868 Kč. Má-li někdo vyšší osobní vyměřovací základ než 175 868 Kč, pak se při výpočtu důchodu v roce 2024 již nad tuto částku nepřihlíží.

Předčasný starobní důchod

je možnost pro občany odejít do starobního důchodu dříve, než dosáhnou důchodového věku, a to z jakéhokoli důvodu. Od roku 2024 však došlo u předčasných starobních důchodů ke zpřísnění podmínek, kdy občan, který o předčasný starobní důchod žádá, musí mít minimální dobu pojištění alespoň 40 let (oproti předchozí úpravě, kdy stačilo 35 let pojištění). Žadatel o tento důchod může jít za splnění podmínek maximálně o 3 roky dříve do důchodu (před rokem 2024 to bylo až 5 let).

Odchod do předčasného starobního důchodu má ale svá úskalí, a to v podobě krácení důchodu. Ten se za každých 90 dní před řádným důchodovým věkem snižuje o 1,5 % výpočtového základu (tj. osobního vyměřovacího základu redukovaného za využití redukčních hranic). Půjdete-li o rok dříve do důchodu, počítejte s tím, že důchod bude o 6 % nižší, o tři roky dříve budeme mít dokonce o 18 % nižší důchod. Další nevýhodou předčasného starobního důchodu je to, že procentní výměra předčasného důchodu se nevalorizuje do dosažení důchodového věku. Obě tato omezení mohou snížit starobní důchod o celou jednu pětinu. Proto je nutné dobře zvážit, jestli jít do předčasného důchodu či ne.

Starobní důchod se skládá ze dvou částí, základní výměry, která je stanovena pevnou částkou a v roce 2024 činí 4 400 Kč měsíčně, a procentní výměry, která se stanoví individuálně procentní sazbou z výpočtového základu podle získané doby pojištění.

O důchodech invalidních a pozůstalostních si něco můžeme říct příště.

zdroj: <https://www.cssz.cz/>

Leoš Spáčil
Socio Info Point

I v letošním roce budeme vyprávět příběhy

Sociální nadační fond letos ve spolupráci s městem Brnem a dalšími partnery chystá několik zajímavých akcí pro veřejnost. Pojdte se s námi potkat. Budeme vám vyprávět příběhy. Příběhy našich klientů, těch, co se navzdory nepřízni osudu nevzdávají a každý den žijí naplno. Je mezi nimi mnoho dětí s těžkým postižením a jejich rodin, lidí se zdravotním omezením, rodičů samoživitelů v obtížné životní situaci a osamělých seniorů.

Protože držíte v ruce dubnové číslo našeho časopisu, hned vás pozveme na dvě pěkné akce.

1. června budeme u křtu druhého dílu krásné knihy **Pohádky výjimečných hrdinů**, projektu Mariany Andltové. Vypráví o dětech s handicapem, dětech, které jsou výjimečné a mají v sobě sílu bojovat o každý den, smát se a užívat si života, byť s omezením. Mnoho z nich podpořil i náš fond, a tak u toho nechceme chybět. Dětský den bude plný zábavného programu i zajímavostí z oborů canis/arte/hippo/ergo/fyzioterapie. Akce se koná v **Parku Tišnovka** na Den dětí. Potkáte se s autory a hrdiny z knih a užijete si program pro celou rodinu.

Moc rádi vás zveme také na **vernisáž výstavy příběhů klientů SNF**. Bude se konat **4. června** odpoledne v krásně zrekonstruovaném parku na Moravském náměstí v Brně. Bude nám ctí, přivítat na pódiu herečku a zpěvačku **Alenu Antalovou**, jejíž magický zpěv doprovází klavírní um **Alexe Anderse**. Jejich šansony plné citu vypráví další z příběhů, které jsme mnozí z nás prožili a stále prožíváme. Vstup bude díky



CHARITATIVNÍ KONCERT pro Sociální nadační fond

komorní koncert | šansonová dvojice
Alena Antalová & Alex Anders

4. června 2024
17.00 hodin
park na Moravském náměstí

našim partnerům zDARma. Přijďte, budeme se na vás těšit. A pokud byste náhodou nemohli, panelovou výstavu velkoformátových fotografií můžete zhlédnout následující dva týdny.

Už teď připravujeme další ročník rodinného dne a charitativního běhu Skolíme Koliště. Čeká nás 14. září. Podrobné informace vám přineseme v letním čísle Senior žurnálu. Tam vám příběhy představí sami naši klienti a jejich patroni z řad známých osobností.

Podrobnosti o akcích zveřejňujeme také na našem webu a sociálních sítích. Příběhy můžete najít pod #pribehySNF.

Ačkoliv je za námi teprve první třetina roku, přijímáme rekordní množství žádostí o podporu. Především od rodin starajících se o děti s kombinovaným postižením nebo vzácnou nemocí. Také žádostí, kde se objevuje domácí násilí, nemáme málo. U čtení jejich příběhů nám často tečou slzy a zároveň obdivujeme jejich sílu se nepřízni postavit a bojovat. Tady jsou některé z nich.

Některé ze 125 příběhů



Kateřina je báječnou mámou tří dětí. Kluci-dvojčata mají energie na rozdávání. Jeden z nich má diagnostikovanou poruchu pozornosti s hyperaktivitou. Jejich sestra Kačka se narodila s těžkým kombinovaným postižením. Je téměř neslyšící, nemluví a neznakuje, trpí bipolární poruchou, poruchou autistického spektra, Aspergerovým syndromem, mentální retardací, Rett-like syndromem. Je velmi obtížné se s ní dorozumět. Záhy po porodu a zjištění dceřiny diagnózy zůstala Kateřina s dětmi sama. Stará se o ně tedy jako samoživitelka. Vyčerpání jejího organismu se projevilo onkologickým onemocněním. To, co musela pro sebe a své děti vybojovat, je obdivuhodné. Kačce jsme zaplatili sluchadla, protože ta stará se po osmi letech rozpadla. Peníze navíc nezbyývají a doplatek v podobě téměř 70 000 Kč byl nad rodinné síly. Pomohli jsme rádi a budeme šťastní, když Kačka zase uslyší hlas své maminky.



Prožité trauma se může projevit nejen na duši, ale i na fyzické úrovni. Malý **Tomáš** byl svědkem brutálního napadení maminky svým tátou. Skončilo to několika zlomeninami a odvozem do nemocnice. Na dětskou psychiku toho bylo příliš, a tak se úplně uzavřel, přestal jíst a musel být hospitalizován. Po propuštění se jeho máma rozhodla chránit jejich bezpečnost a odešla s ním do azylového domu. Protože původně nepochází z Česka, je obtížné zajistit nezbytnou podporu. Přispěli jsme jim a doufáme, že se jim podaří najít stabilní bydlení a bude jim už jen líp.

Když víme, co je s naším tělem v nepořádku, můžeme zahájit odpovídající léčbu. S neznámou diagnózou je to velmi obtížné. **Denisovi** jsou tři roky, trpí opožděným motorickým i mentálním vývojem způsobeným vzácnou genetickou poruchou. Jeho starší bratr stejným symptomům podlehl v deseti letech. Denisův stav se začal mírně zlepšovat až se zahájením cílených neurorehabilitací. Začal používat ruce a dokonce se udržel i v sedu. Pokud bude možné s léčbou pokračovat, mohl by jednou chodit. Pokud by absolvoval tři hodiny cvičení týdně, částka bude šplhat k 200 000 Kč za rok. Zdravotní pojišťovny na tento typ rehabilitací nepřispívají. Rodinu jsme podpořili a přejeme jim do budoucna už jen dobré.

Fotky jsou vzhledem k citlivosti příběhů ilustrativní.

Abychom mohli v naší práci pokračovat a pomáhat lidem s podobným osudem, potřebujeme i vaši pomoc. Přispět nám můžete přímo na náš transparentní účet veřejné sbírky [225782453/0600](https://www.darysocialni-nadacni-fond.cz).

Když nám napíšete své kontaktní údaje na e-mail: dary@socialni-nadacni-fond.cz, vystavíme vám vždy ke konci roku potvrzení o daru a můžete si tak částku odečíst ze základu daně.



QR platba

Veškeré podpory si nesmírně vážíme.

Význam dobrovolnictví

Ve dnech 25. - 28. dubna se v Brně konají **Dny dobrovolnictví**. Akce představuje příležitost, jak ukázat veřejnosti, v čem spočívá dobrovolná práce a jak se do ní zapojit. Kampaň, jejímž posláním je propojovat organizace s dobrovolníky a zvyšovat povědomí o možnostech dobrovolnictví, realizuje Jihomoravské dobrovolnické centrum ve spolupráci s jednotlivými krajskými dobrovolnickými centry.

Nenahraditelná role dobrovolnictví

Kampaň chce upozornit na to, jak nezastupitelnou roli představuje ve společnosti dobrovolnictví. Má velký význam při nenadálých událostech, ať už to byl covid, tornádo na Jižní Moravě, nebo válka na Ukrajině. Dobrovolnictví je však třeba nejen při mimořádných událostech, ale i v každodenním životě. Lidé pomáhají v sociálních službách, v kultuře, při ochraně přírody.

Pomáhají seniorům, dětem, hendikepovaným lidem. A právě pestrý přehled různorodých činností chce kampaň veřejnosti představit, chce zdůraznit, že každá hodina dobrovolnické činnosti je užitečná.

Akce se zúčastní řada organizací, veřejnost bude mít možnost seznámit se s jejich prací a s tím, jak pracují s dobrovolníky. Zájemci si budou moci sami vyzkoušet různé aktivity s klienty, hry s dětmi, společné sportovní aktivity. Kompletní program najdete na webu www.dnydobrovolnictvi.cz.

Propojování generací

Jednou z organizací, která pracuje s dobrovolníky, je například obecně prospěšná společnost **Mezi námi** (www.mezi-nami.cz). Podporuje mezigenerační setkávání, aby si rozuměli ti nejmladší s těmi nejstaršími. Na setkávání seniorů s dětmi zaměřuje několik svých programů, jedním z nich je projekt **Přečti**. V jeho rámci senioři navštěvují mateřské školky a čtou dětem pohádky.

Čtecí babičky a dědečci

Ze seniorů, kteří pravidelně chodí předčítat dětem do školky, se stávají pohádkové čtecí babičky a dědečci. Pro děti se čtení s pohádkovou čtecí babičkou nebo dědečkem stává součástí běžného týdne. Při poslechu rozvíjí svou fantazii a cit pro jazyk. Mohou vstřebávat od seniorů klid, rozvahu a přiblížit se starší ge-



neraci. Seniori na oplátku čerpají energii z radosti, upřímnosti a vitality těch nejmenších. Důležitý je pocit užitečnosti a potřebnosti, který díky němu opět získávají.

Příjemným a účinným způsobem se tak propojuje svět seniorů, dětí a knih. Program **Přečti**, který se setkal s velkým ohlasem jak ze strany seniorů, tak mateřských škol, funguje od roku 2015 v řadě českých měst a regionů. V roce 2017 byl tento dobrovolnický program pro seniory akreditován Ministerstvem vnitra.

Jak se stát dobrovolníkem

Program **Přečti** funguje i v Brně. Pohádková čtecí babička paní **Ivona Cindlerová** o programu říká:

„Jsem již v důchodu, ale stále ještě externě vy-pomáhám na svém dřívějším pracovišti. V určitém věku si člověk klade otázku, jak by mohl ještě smysluplně naplnit svůj život. O dobrovolnické aktivitě pohádkové čtecí babičky jsem se dozvěděla ze zpravodajského měsíčníku pro Brno –střed. Okamžitě jsem začala s pátráním, které mě dovedlo k organizaci Mezi námi. Brzy nato jsem oslovila koordinátorku paní Andreu Staffa, se kterou jsme sepsaly nutné dokumenty. Následně jsme oslovily MŠ U Milosrdných Bratří, kde nás velmi mile přijali. A číst dětem jsem začala na počátku roku 2023. Paní učitelky mě vždy s dětmi pěkně přivítají a doufám, že jim tak aspoň někdy mohu trošinku odlehčit. Dobře vím, že práce s malými dětmi je krásná, ale zároveň velmi náročná.“

Mateřskou školu navštěvuji jednou až dvakrát za dva týdny a vlastní čtení představuje asi půlhodinu. Děti v této školce jsou na pravidelné čtení před odpoledním odpočinkem navyklé. Právě teď si čteme Medvídka Pú. Na začátku četby jsou děti velmi soustředěné, ale ke konci se jim už klíží víčka. Myslím, že poslech vybraných příběhů je opravdu baví. A protože mám ráda děti, knihy a dramatické čtení, a protože to vlastně souvisí i s mojí celoživotní profesní kariérou pedagožky, je to i pro mě to pravé“.

Seniorští dobrovolníci, předčítající dětem ve školkách, se scházejí v klubech pohádkových dědečků i babiček. Jsou také pracovníky organizace Mezi námi informováni o různých aktivitách určených seniorské komunitě. Mohou se přihlásit na semináře, na nichž se dozví, jak pracovat se svým hlasem, aby jejich čtení bylo pro dětské posluchače poutavé.

„V Brně proběhlo setkání čtecích babiček a dědečků vloni v létě, na lodi na brněnské přehradě. Další schůzka se konala před vánočními svátky. Pracovníci organizace seniorům pomáhají i s IT technologiemi, kdy se každému seniorovi věnuje jeden pracovník při objasňování různých aplikací v mobilu i notebooku. Sama jsem této příležitosti využila. V každém případě je zapojení do dobrovolnických aktivit přínosné pro všechny zúčastněné“, doplňuje paní Ivona Cindlerová.

Nevíte si rady s mobilem, počítačem, tiskárnou? Dobrovolníci pomohou

Propojování generací spojeném s dobrovolnictvím se věnuje i spolek **Moudrá Síť**. Ve spolupráci s Knihovnou Jiřího Mahena nabízí pomoc seniorům starším 60 let s ovládním chytrého telefonu, tabletu, počítače, notebooku či jiného zařízení formou individuální konzultace s digitálním asistentem. Moudrá Síť propojuje **digitální asistenty (dobrovolníky) a seniory** pomocí webové aplikace, přes kterou si senior zadá dotaz nebo technický problém se svým chytrým zařízením. Dotaz si převezme digitální asistent poblíž bydliště seniora a na osobní schůzce například v knihovně, v klubu nebo u seniora doma se mu pokusí s technickým problémem pomoci. Digitální asistenti jsou akreditovaní dobrovolníci, zejména studenti středních a vysokých škol, kteří ve svém volném čase pomáhají seniorům s ovládním nových technologií.

Cílem organizace Moudrá síť je pomáhat seniorům správně a bezpečně ovládat jejich IT zařízení tak, aby uměli elektronicky komunikovat se svými blízkými, s úřady, s lékařem a mohli být společensky aktivní. Díky partnerům a dobrovolníkům mohou seniori službu využívat **zdarma**.

/red/

Svůj dotaz nebo problém můžete zadat na stránkách **www.moudrasit.cz** nebo na telefonu **770 132 768** či na bezplatné lince **800 220 044**.

Rozhlasových sto let je jen začátek.

Propojení prvorepublikové elegance a noblesy se zážitky pamětníků i nejmodernějšími technologiemi – také tak bude vypadat letošní rok pro Český rozhlas Brno a jeho současné i nové posluchače. Je to totiž přesně sto let od chvíle, kdy začalo pravidelné rozhlasové vysílání z Brna. Na Moravě se rozeznělo pouhý rok po Praze a dva roky po Londýně, kde evropskou rozhlasovou tradici v tamní BBC zahájili.

Brněnský rozhlas slaví



Těch sto let je pro brněnský rozhlas galerií jmen. Těch slavných – od Oldřicha Nového přes Gustava Broma, Karla Högera, Boženu Šebetovskou a mnoho dalších – ale i stovek dalších, kteří se rozhlasu za ta léta upsali. A také těch současných rozhlasáků, kteří tvoří jedno z nejrespektovanějších médií.

„Sté výročí si připomene naše nejstarší, největší a také nejposlouchanější regionální stanice. Posluchači Českého rozhlasu Brno se mohou těšit na mnoho zajímavých pořadů, projektů a výstav. Oslavy i doprovodný program se budou odehrávat po celém moravském regionu, bude tedy spousta příležitostí se potkat a připomenout si jubileum brněnského studia,“ řekl generální ředitel Českého rozhlasu René Zavoral.

U příležitosti jubilea nabídne brněnské studio speciální pořady ve vysílání, bohatý program pro veřejnost i zajímavé výstavy. Dramaturgie oslav graduje od výročí prvních pokusů využití vysílače Komárov v polovině května směrem k výročnímu dni 1. září. *„Ve vysílání budeme nejen vzpomínat, ale přineseme i několik nových pořadů, zároveň ovšem chystáme spoustu doprovodných akcí. Ty mají poukázat na širokou činnost našeho rozhlasu, která během celé historie zahrnuje zpravodajství a publicistiku, hudbu, zábavu i poučení, natáčení mluveného slova či záznamy koncertů,“* uvedl ředitel Českého rozhlasu Brno Josef Podstata.

Ve vysílání zazní legendární pořady a nahrávky z archivu, mezi nimiž lze připomenout například hudební Rozhlasové lásky Jana Daleckého. Třidenní akce Barevný zpívající svět Jaromíra Nečase už vrátila na scénu rozhlasový hudební festival v Brně, a to pod jménem legendárního hudebního dramaturga.

Každý měsíc se otevře rozhlasová Sedmička, tedy Studio 7, aby se v něm setkali Fajnšmekři spojení s rozhlasem a rozhlasovou hudbou. Posluchači se mohou těšit na velká jména, k nimž patří například Miloš Štědroň, současné umělce, oceňované osobnosti i výrazné talenty. Akce

Daruj krev s Českým rozhlasem bude mít opět zastávku v Brně, kde zásluhou mistra zvuku Vladimíra Masaříka v roce 1992 vznikla. Tváří akce se stane moderátor Pavel Kašpar.

Středobodem oslav bude rozhlasová budova v Beethovenově ulici. „Při plánování oslav jsem se držel jedné myšlenky. Budova, ve které dnes sídlíme, byla původně bankou. A já si myslím, že ten nádherný dům zůstal bankou i doteď. Je to taková banka rozhlasových pokladů a to bychom chtěli lidem přiblížit,“ uvedl koordinátor vzpomínkových akcí Jaromír Ostrý.

K běžné rozhlasové produkci a akcím v přízemí budovy se přidají i podcasty natáčené na unikátní střešní terase brněnské budovy, mistrovského díla architekta Ernsta Wiesnera. Při dnech otevřených dveří 17. až 19. května návštěvníci naposledy uvidí v dosavadním stavu někdejší trezorovou místnost v suterénu domu. Ta se ve výroční den 1. září otevře jako expozice věnovaná historii rozhlasu na Moravě. Vzniká pod názvem 100 pokladů brněnského rozhlasu.

Slavit se bude i mimo rozhlasová studia. V sobotu 27. dubna se součástí Pochodu za krásami okolí Nedvědice stane jubilejní trasa rozhlasu, na neděli 26. května je připravena Rozhlasová pout' s poděkováním za sto let, a to ke svatému Antonínkovi u Blatnice na Slovácku. V červnu nebude brněnský rozhlas chybět při události, u jejíhož zrodu stál – u strážnických slavností. Speciální prohlídku ulicemi moravské metropole po rozhlasových tradicích připravuje i TIC Brno a na desítky míst zamíří besedy spojené s rozhlasem.

Výstavy k rozhlasovému výročí chystá od 15. května i Muzeum města Brna na Špilberku a od 22. května Technické muzeum v Brně.

Jako symbolický dárek k narozeninám věnuje brněnský rozhlas v květnu svému městu knihu, která vzniká pod názvem 100+24 brněnských kuriozit, absurdit a bizarností. Autory jsou rozhlasoví tvůrci Miloš Šenkýř a Tomáš Kremr. Prozradí například, kde má Praha kopii brněnské sochy, proč jsou v ulicích Brna lampy s pražským znakem, ale i to, proč má Brno historické divadlo bez zdobené opony a historickou oponu bez divadla. A desítky dalších příběhů, ale i fotografií – například nikdy nepublikované návrhy staveb architekta Jana Kaplického určené pro Brno.

/red/



Poznačte si do kalendáře "Kdy a kde jde slavit s rozhlasem"

27. dubna

Pochod za krásami okolí Nedvědice s trasou ČRo Brno

od 16. května

Výstava na hradě Špilberku

17. až 19. května

Víkend otevřených dveří v budově ČRo Brno (s uvedením nových knih)

od 20. května

speciální prohlídkové trasy v nabídce TIC Brno

od 22. května

výstava v Technickém muzeu v Brně

26. května

pout' ke svatému Antonínkovi u Blatnice na Slovácku

27.–30. června

festival Strážnice

1. září

speciální vysílání pro výroční den, otevření výstavy v budově rozhlasu

19. října

komponovaný večer v Městském divadle Brno

Alergie útočí hlavně v jarních měsících



Co je alergie

Alergii můžeme chápat jako přehnanou reakci našeho imunitního systému na běžné látky v okolním prostředí. Látky schopné vyvolat alergickou reakci se nazývají alergeny. Právě nadcházející jarní měsíce s sebou neodmyslitelně kromě teplejšího počasí přinášejí zvýšený výskyt travin a pylů, které patří mezi jedny z nejčastějších známých alergenů. Mezi další časté alergeny patří například domácí prach, roztoči, zvířecí srst, hmyzí jed nebo některé potraviny.

Při vzniku alergií hraje roli genetická predispozice a význam je ve vyspělých zemích přisuzován také tomu, že žijeme v čím dál sterilnějším prostředí vzdáleni od přírody. Náchyllost k alergickým reakcím může vzniknout již v dětství, kdy se nazývá **atopie**, není ale výjimkou, že se alergie projeví až v dospělém věku, nežádka i po několika letech kontaktu s alergenem.



Příznaky alergie

Mezi nejběžnější příznaky alergie patří vodnatá rýma, kýchání, svědění a pálení sliznic, zarudlé a slzící oči až zánět spojivek, chronický zánět dutin, bolest hlavy, na kůži kopřivka, zarudnutí, svědění. Nejzávažnějším projevem alergie je anafylaxe (anafylaktický šok), kdy po setkání s alergenem dochází k celotělové reakci, která může vyústit až v obstrukci dýchacích cest a selhání krevního oběhu.



Jak se stanoví diagnóza

Alergické projevy někdy mohou napodobovat běžné vleklé nachlazení. K odlišení je potřeba absolvovat alergologické vyšetření. To začíná podrobnou anamnézou včetně rodinné zátěže a např. i vedením tzv. alergického deníku, kam si pacient zapisuje činnosti, během kterých se obtíže objevily. Zásadní jsou v diagnostice **prick testy**, během kterých je na předloktí nebo na záda nanesena sada alergenů a v místě aplikace je narušen povrch kůže. Za určitý časový interval se poté odečítají kožní změny.

Méně používaným vyšetřením je provokační test, kdy je pacientovi alergen aplikován přímo na sliznici (nosu, oka) a hodnotí se, zda se alergická reakce rozvine. Důležitým nástrojem je také laboratorní diagnostika, v jejímž rámci se hodnotí nález specifických protilátek v krvi.



Léčba alergie

Prvním krokem je eliminace kontaktu s alergenem, samozřejmě pokud je to aspoň trochu možné. Druhým je pak medikamentózní léčba, jejíž základ tvoří látky zvané antihistaminika.

Tyto léky jsou schopny potlačit rozvoj alergické reakce a je možné je užívat dlouhodobě, sezónně nebo i jen dle potřeby. V léčbě alergií jsou používány také kortikoidy či novější cílené léky. V případě anafylaxe nebo rizika jejího rozvoje se v terénních podmínkách používá i adrenalin v injekci.



Alergie na alkohol

Méně známou a rozhodně vzácnější diagnózou je ale taková, která se vyskytuje nezávisle na ročním období, a tou je alergie na alkohol. Ačkoliv se může u člověka rozvinout v kterémkoliv věku, setkáváme se s ní naštěstí velmi zřídka, přičemž náchylnější k ní jsou atopici. Spíše než samotné částice ethanolu působí jako alergeny v alkoholických nápojích například konzervanty či jiné přidané chemikálie, stejně jako příměs lepku, hroznů, chmele či jiných obilovin. Nejčastějšími pachateli bývá pivo a víno, zejména pak červené.

Příznaky jsou ve většině případů mírné a nevyžadují návštěvu lékaře, navíc po ukončení konzumace alkoholu samovolně odezní. Je třeba zpozornět v případě náhlé dušnosti či otoku hrdla s poruchou polykání. Tyto stavy vyžadují transport do lékařského zařízení s neodkladnou léčbou.



Pro zajímavost

Od alergie na alkohol je pak nutno odlišit vrozenou intoleranci alkoholu, která je způsobená nedostatkem enzymu účastnícího se degradace ethanolu. Tato genetická mutace, vyskytující se zejména u příslušníků asijských národů, pak způsobí, že se v těle hromadí toxický acetaldehyd, který nemůže být dále přeměňován. Vyvolá pak po vypití již jen malého množství alkoholu nevolnost a zvracení, tepavé bolesti hlavy, průjem či zrychlený puls se snížením krevního tlaku. Jedinou možností léčby je v případě této dědičné nesnášenlivosti alkoholu pouze prevence - abstinence.

MUDr. Markéta Hašová

Autorka působí jako praktická lékařka v Brně

Mezi nejstarší představy o spravedlnosti patří ta, kterou právníci nazývají retributivní. V překladu bychom použili slovo „opravná“. V praxi tato představa znamená, že zločin je třeba přiměřeně potrestat, dluh splatit a škodu napravit. Opravná spravedlnost tedy vyžaduje nápravu a přiměřený trest. Otázkou ale zůstává, co to znamená. Nejstarší teorie trestu stanoví, že trest se má rovnat poškození. Příkladem může být všem známé a často používané: „Okno za okno, zub za zub“. I přesto, že se nám

v současnosti tato zásada jeví jako příliš tvrdá a nekompromisní, znamenala již ve své době určité spravedlivé omezení, které bránilo nahradit trest pomstou. Vyjadřovala totiž pravidlo, že: „Za zub jen jeden zub, nikoliv všechny zuby“.

V předchozí části jsme si z řady trestů, které používá naše společnost, řekli o trestu výjimečném, který se týká odnětí svobody. I dnes budeme pokračovat v oblasti trestů, které omezují svobodu člověka.

TREST NENÍ



Domácí vězení

Jde o alternativní trest vůči trestu odnětí svobody, neboť odsouzený sice nepobývá ve vězení, ale má povinnost se zdržovat v určeném obydlí. Do našeho trestního zákoníku byl zaveden od roku 2010. Trest lze uložit až na dvě léta, ale nelze jej uložit každému. I zde jsou soudci vázáni podmínkami, za kterých mohou obžalovaného k takovému trestu odsoudit.

Tou nejdůležitější podmínkou je, že obžalovaný je souzen za **přechin**. V praxi to znamená, že jde o všechny **nedbalostní** trestné činy a ty úmyslné trestné činy, za něž trestní zákon stanoví trest odnětí svobody s horní hranicí **trestní sazby do pěti let**. Navíc musí být soudce přesvědčený, že obžalovaný splňuje současně i další dvě podmínky.

- Lze mít důvodně za to, že jeho uložení vzhledem k povaze a závažnosti přechinu a vzhledem k osobě a poměrům pachatele postačí.
- Pachatel písemně slíbí, že se ve stanovené době bude zdržovat v určeném obydlí a při výkonu kontroly poskytne veškerou potřebnou součinnost.

Jak takový výkon trestu domácího vězení vypadá v praxi? Odsouzený se musí zdržovat v soudem stanoveném čase v určeném obydlí.

Toto místo a tento čas určí soud s přihlédnutím k místu jeho bydliště, k jeho pracovní době a době nutné pro cestu do zaměstnání, k případné péči o nezletilé děti a vyřizování jiných rodinných záležitostí. Výjimkou ze stanoveného omezení svobody pobytu a pohybu jsou zákonem uznané překážky výkonu trestu, jako je např. nutné lékařské ošetření.

Kontrolu výkonu trestu provádí Probační a mediační služba ve spolupráci s provozovatelem elektronického kontrolního systému, který umožňuje neustálou detekci místa pohybu odsouzeného (tzv. elektronické náramky). Kromě toho jsou realizovány i namátkové kontroly probačními úředníky. Pokud odsouzený nedodrží určené podmínky výkonu trestu, kontrolní orgány sdělí tuto skutečnost soudu, který bude následně rozhodovat o přeměně trestu domácího vězení v trest odnětí svobody. Pokud k tomu dojde, platí pak, že za každý jeden den nevykonaného trestu domácího vězení se počítá za jeden den odnětí svobody.



Zabezpečovací detence

Zabezpečovací detence, vzato podle zákona, není trestem, ale jde o druh ochranného opatření, které je určeno pro osoby nebezpečné společnosti. Vykonává se ve zvláštních ústavách, kde jsou realizovány různé psychologické,

Spravedlnost bez síly
je bezmocná, síla bez
spravedlnosti tyranská.

- Blaise Pascal -

POMSTA II.

léčebné, pedagogické a další programy. Tyto ústavy jsou střeženy vězeňskou službou. Zabezpečovací detence není časově omezena, trvá tak dlouho, dokud to vyžaduje ochrana společnosti. V Česku je zabezpečovací detence realizována ve Vazební věznici a Ústavu pro výkon zabezpečovací detence Brno a ve Věznici Opava.

Soudy mají zákonem jasně stanovená pravidla o tom, komu a proč mohou (musí) uložit zabezpečovací detenci. A to v případech, kdy:

- Soud upustí od potrestání, ale nařízení zabezpečovací detence je vzhledem ke zmenšené přičetnosti pachatele nebo vzhledem k jeho duševní poruše kvůli ochraně společnosti nutné.
- Pachatel je vzhledem ke své úplné nepřičetnosti trestně neodpovědný, ale jeho pobyt na svobodě je nebezpečný a ochranné léčení by nebylo k ochraně společnosti dostačující.

Kromě toho je možné uložit zabezpečovací detenci i tehdy:

- Jestliže byl ve stavu vyvolaném duševní poruchou spáchán zločin, pobyt pachatele na svobodě je nebezpečný a ochranné léčení by k ochraně společnosti nebylo dostatečné.
- Jestliže pachatel opakovaně spáchal zločin pod vlivem návykové látky a k ochraně společnosti by opět ochranné léčení nestačilo.

Pro veřejnost je možná důležité vědět, že výkon zabezpečovací detence lze uložit samostatně, ale i vedle trestu odnětí svobody. V takovém případě se pak vykonává až po výkonu trestu. Doba jejího trvání závisí na posouzení důvodů ochrany společnosti, které jednou ročně přezkoumává soud. U mladistvých pak přezkum probíhá nejméně jednou za půl roku. Nicméně i v případě, že by důvody pro výkon zabezpečovací detence pominuly, může v případě, že budou splněny podmínky, následovat ústavní ochranné léčení. O tom všem samozřejmě rozhoduje soud.



Spravedlnost

O spravedlnosti, zejména ve vztahu k potrestání pachatelů, můžeme polemizovat nekonečně dlouho. Nicméně nic lepšího, respektive nic méně nedokonalého, nemáme. Spravedlnost zobrazujeme jako ženu se zavázanýma očima, protože nemá brát ohled na to, kdo před ní stojí, nebo proto, aby ledasco přehlédla. Kdo ví. V jedné ruce má váhy jako symbol rovnosti, ale ve druhé meč, protože svá rozhodnutí musí umět i prosadit a vymáhat. Alespoň v tomto se snad většina veřejnosti shodne.

Luboslav Fiala

Městská policie Brno (Senior Akademie)

Kalendárium významných osobností a událostí města Brna:

Duben – červen 2023



OSOBNOSTI

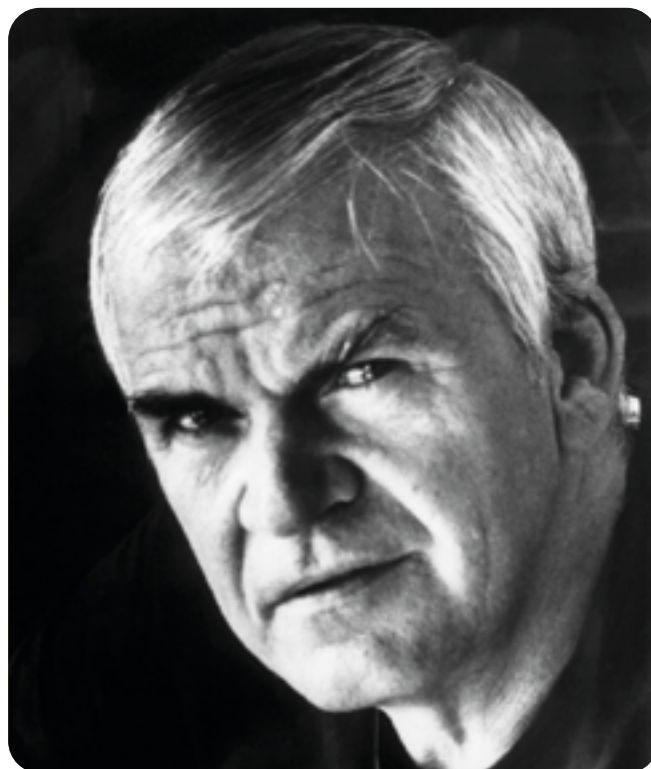
Milan Kundera (1. dubna 1929 Brno – 11. července 2023 Paříž)

Celosvětově známý česko-francouzský spisovatel se narodil v Brně. Zde absolvoval studium gymnázia na tř. kpt. Jaroše. Po dvou semestrech na Filozofické fakultě UK v Praze přestoupil na FAMU, kde studoval filmovou režii a scenáristiku a kde později i učil. Od poloviny 50. let do začátku 60. let byl populární a oficiálně uznávaný básník i dramatik, pak se ale zařadil k odpůrcům režimu. V roce 1948 vstoupil do strany, z níž byl po dvou letech vyloučen spolu se spisovatelem Janem Trefulkou kvůli jejich korespondenci zesměšňující vysokého stranického funkcionáře. Trefulka incident popsal v románu Pršelo jim štěstí, Kundera zase inspiroval k románu Žert. Členství ve straně bylo Kunderovi obnoveno v roce 1965, definitivně byl vyloučen v roce 1970. Od roku 1975 žil ve Francii, kde získal i občanství. Československé občanství mu bylo odňato v roce 1979.

Kundera se po revoluci do své rodné země nevrátil, udržoval však kontakty s okruhem přátel, zvláště v Brně. V roce 2008 publikoval týdeník Respekt článek, v němž obvinil Kunderu z udání amerického agenta v 50. letech. Aféra Kunderu dle jeho manželky Věry těžce zasáhla. Otevřený dopis na jeho podporu podepsali významní spisovatelé jako Gabriel García Márquez, Salman Rushdie či Philipp Roth. V roce 2019 mu bylo vráceno české státní občanství. V roce 2020 Kundera věnoval svou knihovnu s rozsáhlým archivem Moravské zemské knihovně v Brně.

Do prózy vstoupil v roce 1963 souborem povídek Směšné lásky, dvě povídky byly zfilmovány. V roce 1967 vydal román Žert, který ho proslavil a který uspěl i v zahraničí. Stejnomený film putoval téměř okamžitě do trezoru. Po sovětské invazi již Kundera nemohl publikovat a rozhodl

se pro emigraci. Doma ještě napsal dva romány Život je jinde a Valčík na rozloučenou. Ve Francii napsal Kundera ještě v češtině romány Kniha smíchu a zapomnění a zejména knihu Nesnesitelná lehkost bytí, která z něj udělala autora světového formátu, byla přeložena do 44 jazyků. Román (rovněž zfilmovaný), který reflektoval události kolem sovětské invaze v roce 1968, však odmítla v Československu i disidentská kritika. Romány psané v češtině vycházely před rokem 1989 v torontském exilovém nakladatelství manželů Škvoreckých - 68 Publishers. Kundera se rozhodl českou tematiku i češtinu opustit, román Nesmrtelnost napsal ještě v češ-



tině, ale dříve vyšel francouzsky. Další romány (Pomalost, Totožnost, Nevědění, Slavnost bezvýznamnosti) již psal ve francouzštině a dlouho nechtěl povolit jejich oficiální překlad do češtiny, tvrdil, že je přeloží sám. Jeho důvěru získala až překladatelka Anna Kareninová.

Karel Vítězslav Absolon (16. června 1877 Boskovice – 6. října 1960 Brno)

Významný archeolog, badatel, speleolog a geograf. Jeho jméno je spojeno s objevováním jeskyní, Moravským krasem, nálezem Věstonické venuše či vybudováním Pavilonu Anthropos v Brně. Po absolutoriu brněnského klasického gymnázia vystudoval v Praze zoologii. Už od konce 19. století se věnoval výzkumu Sloupských jeskyní a sběru jeskynního hmyzu. V roce 1908 nastoupil jako kustod zoologických sbírek do Moravského zemského muzea v Brně, kde vybudoval a vedl diluviální oddělení, zabývající se čvrtohorami. Jako první badatel slanil na dno propasti Macocha, objevil **Punkevní jeskyně** a prorazil odvodňovací štoly na Punkvě, což umožnilo podzemní plavbu z Macochy do Pustého žlebu.

Od roku 1918 zaměřil Karel Absolon svou pozornost na paleolit. Rozhodující byl podnět vídeňského profesora J. Bayera, upozorňující na úspěšné sondáže v Dolních Věstonicích. Absolonův tým zde prováděl v letech 1924–38 průzkum, jehož výsledkem byl soubor nálezů

Milan Kundera zemřel v Paříži po dlouhé nemoci. Dle své manželky si přál být pohřben v Brně. To již odsouhlasili brněnští radní s tím, že k věčnému odpočinku bude světoznámý spisovatel uložen na čestném pohřebišti brněnského Ústředního hřbitova.

z pravěkého sídliště u Dolních Věstonic a objev **Věstonické venuše**, sošky nahé ženy vyrobené z pálené hlíny pocházející z mladého paleolitu a datované do období 29–25 tisíc let př. n. l. Tato figurka patří k nejstarším známým keramickým soškám na světě. V roce 2004 byla soška zkoumána pomocí tomografu ve Fakultní nemocnici u sv. Anny. Výsledky zkoumání potvrdily, že plastika je z jemné hlíny smíchané s vodou. Jsou v ní ale navíc malá bílá zrníčka, což může být vysrážený vápenec nebo úlomky kostí. Na hýždích sošky byl také objeven otisk prstu asi desetiletého dítěte. Někteří vědci se domnívají, že snad mohlo jít i o hračku. Na konci 2. světové války byla Věstonická venuše s částí sbírek brněnského muzea uschována v mikulovském zámku. Kvůli obavám z bombardování zaměstnanci muzea převezli nejcennější část sbírky i s venuší zpět do Brna pod záminkou fotografování. Část sbírky, která zůstala v Mikulově, byla zničena během osvobozovacích bojů, když zámek v dubnu 1945 vyhořel. Hodnotu Věstonické venuše stanovili v roce 2004 američtí starožitníci na 40 milionů dolarů.

Největším cílem Karla Absolona bylo vybudování vědeckého ústavu **Anthropos** pro výzkum pleistocenního člověka. V rámci výstavy soudobé kultury v roce 1928 na dnešním výstavišti soustředil prof. Absolon v samostatném pavilonu „Člověk a jeho rod“ nálezy z nejstaršího období vývoje člověka (již tehdy zde byl vystaven model mamuta v životní velikosti). Z jejich tradic vyšel v poválečném období známý antropolog Jan Jelínek, ředitel Moravského zemského muzea, který dokázal prosadit stavbu Pavilonu Anthropos. Pavilon byl dokončen v roce 1962 a byla zde instalována výstava o počátcích vývoje člověka. Ve sbírkách Anthroposu, který je součástí Moravského zemského muzea, je uložena i Věstonická venuše. Vystavována je pouze ojedinele a v běžné expozici je nahrazena kopií. V Anthroposu je také památník Karla Absolona zahrnující jeho obrovskou knihovnu, kterou shromažďoval řadu let. Profesor Absolon je pohřben na čestném místě Ústředního hřbitova v Brně.



Karel Höger (17. června 1909 Královo Pole – 4. května 1977 Praha)

Významný český herec se narodil do chudé početné rodiny v Králově Poli, dnes městské části Brna. Z třinácti dětí se dožili dospělosti jen Karel a jeho bratr Rudolf. Spolu se svými sourozenci hrál loutkové divadlo, v osmi letech se Karel Höger stal členem ochotnického spolku Divadlo Bratrství, který působil v budově Semilassa. V roce 1928 absolvoval učitelský ústav a učil například v Deblíně či v Brně-Židenicích. V téže roce započal spolu s bratrem Rudolfem studium na dramatickém oddělení brněnské konzervatoře a po jejím ukončení studoval ještě rok estetiku na Filozofické fakultě Masarykovy univerzity. Po absolvování prezenční vojenské služby nemohl najít učitelské místo, v roce 1932 proto místo vyučování přijal nabídku od brněnského Zemského divadla na stálé angažmá. Zde vytvořil asi 120 různých rolí. V roce 1940 se i se svou maminkou odstěhoval do Prahy, neboť přijal nabídku v pražském Národním divadle, kde rovněž začal v řadě velkých rolí. Vyučoval na pražské konzervatoři i na DAMU, později i na FAMU, kurz herectví vedl i na brněnské JAMU.

Kromě divadelních rolí ztvárnil řadu postav ve filmu, v televizi i rozhlasu. Disponoval kultivovanou výslovností a příjemným, měkkým a melodickým hlasem s lehkým moravským přízvukem, kterého využíval pro rozhlasovou četbu, rozhlasové hry či pořady pro děti. V televizi propůjčil svůj hlas večerníčkovým pohádkám o Rumcajsovi či ladovským pohádkám o kocouru Mikešovi, hrál v řadě televizních inscenací. Ztvárnil postavu Mikoláše Alše ve stejnojmenném filmu, Bedřicha Smetanu ve filmu *Z mého života* či českého krále Václava IV. Lucemburského. V 50. letech také úspěšně hrál kapitána SNB v tehdejších detektivkách po boku Josefa Beka. Jedna z jeho posledních filmových rolí byl biskup Arnošt z Pardubic v muzikálu *Noc na Karlštejně*.

Byl to velice jemný člověk s mimořádně citlivým hereckým projevem a kultivovanou výslovností.

Od roku 1970 se léčil s kardiovaskulárním onemocněním. Tři dny před smrtí v květnu 1977 podal výpověď v Národním divadle, protože nebyl spokojen s personální politikou tehdejšího ředitele. Ten navíc již dlouho Högera osočoval z hereckého neumětelství. Svou výpověď Höger údajně spojil s vynuceným odchodem Vlasty Fabiánové z Národního divadla. Podal žádost o odchod do starobního důchodu, kde uvedl termín 1. září, kterého se ovšem nedožil. Jen o čtyři měsíce přežil svého bratra Rudolfa, který působil jako profesor na JAMU v Brně a jehož smrt ho těžce zasáhla. Pamětní deska Karla Högera je v Brně umístěna na budově Semilassa.





Významné události v období duben – červen 2024

11. duben

**Světový den pro Parkinsonovu nemoc**

Již 26 let se Parkinson klub v Brně snaží pomáhat lidem, kteří trpí neurodegenerativním onemocněním, zvaným Parkinsonova nemoc. Podporuje parkinsoniky při začleňování do běžného života a také se zaměřuje na zvyšování povědomí veřejnosti o této nemoci. Jako každý rok při příležitosti Světového dne pro Parkinsonovu nemoc pořádá klub v sobotu 13. dubna 2024 od 14. hodiny slavnostní setkání členů a přátel Parkinson klubu Brno v Klubu Šelepka. Následující den v neděli pak od 10 hodin proběhne tradiční výstup na Špilberk z ulice Husovy naproti hotelu International.

15. - 30. červen

**Festival o zdraví pro zdraví**

Na bohatý program plný aktivit týkajících se prevence i péče o vlastní zdraví zve návštěvníky všech generací festival s případným názvem Zdravě v Brně. Startuje 15. června ve 13 hodin ve Sportovním areálu Hroch na Veslařské. Nabízí například seznámení s aplikací Záchranka či zásadami 1. pomoci, zájemci si mohou nechat změřit tlak, cukr v krvi, určit krevní skupinu, zjistit svoji kondici a nechat si poradit, jak se správně stravovat. Pro dospělé i děti je připraven bohatý sportovní i kulturní program – překážkové dráhy, biatlon, nácvik techniky nordic walking, jízda na kolečkových bruslích, venkovní hry a další aktivity

I ty máš schopnost změnit Brno!Ukaž sílu, **podej svůj projekt****Participativní rozpočet – Dáme na vás**

Brňané a Brňanky navrhují a vybírají projekty, město je realizuje. Jde o brněnský participativní rozpočet **Dáme na vás**, jehož 8. ročník se právě nachází ve fázi podávání projektů. I pro tento ročník město vyčlenilo částku 35 milionů korun s 5 milionovou hranicí na jeden projekt.

Prostřednictvím participativního rozpočtu může každý obyvatel Brna starší 15 let předkládat své nápady na to, co za danou částku realizovat. Pokud už o něčem užitečném víte, na nic nečekejte a přihlaste svůj projekt. Vše lze provést online na stránkách **paro.damenavas.cz**. Nebo nás navštivte osobně na Odboru participace Magistrátu města Brna na Husově 3, případně se ozvěte telefonicky či e-mailem. Navrhovat lze cokoliv. Je však třeba mít na paměti, že projekt musí přinášet užitek širší veřejnosti a musí se týkat území a zároveň majetku města či jeho firem. Důležitý je rozpočet projektu. Projekty lze **podávat až do 15. května**. Poté budou do konce září procházet kontrolou proveditelnosti a v listopadu pak již tradičně proběhne velké finálové hlasování, ve kterém občané Brna rozhodnou, jaké nápady budou v následujícím roce realizovány.

s využitím atrakcí v areálu. Příjemnou předprázdninovou náladu navodí šansony v podání Aleny Antalové, skupina Zelená pára, divadlo a taneční vystoupení pro děti. Vstup je zdarma. Další festivalové akce na utužení zdravého těla i ducha v režii Odboru zdraví MMB budou pokračovat až do konce června. Více informací na zdravi.brno.cz.

Kognitivní trénink

Milí senioři,

rok 2024 je v plném proudu. Věřím, že v plném rozpuku je i vaše tělo a váš mentální stav, tudíž by cvičení v rámci kognitivního tréninku neměla být pro vás nijak těžká. Určitě je zvládnete s lehkostí. Tak pojďme na to! Procvičíme následující:



1. prostorové vnímání
2. vizuální vnímání
3. porovnávání
4. pozornost a koncentraci

Nezapomeneme také na kvíz –
Česká přísloví.

Ať se daří!

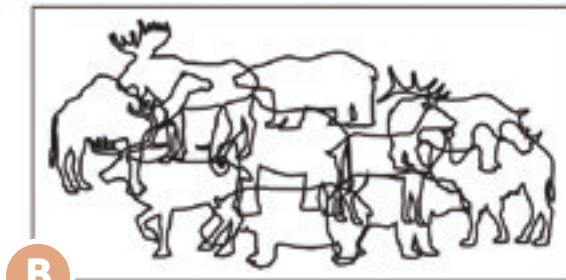
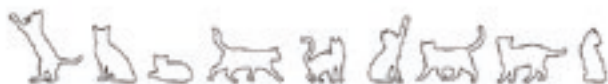
Zdraví a fandí

Monika Čermáková (www.procvicujpamet.cz)

Úkol č. 1



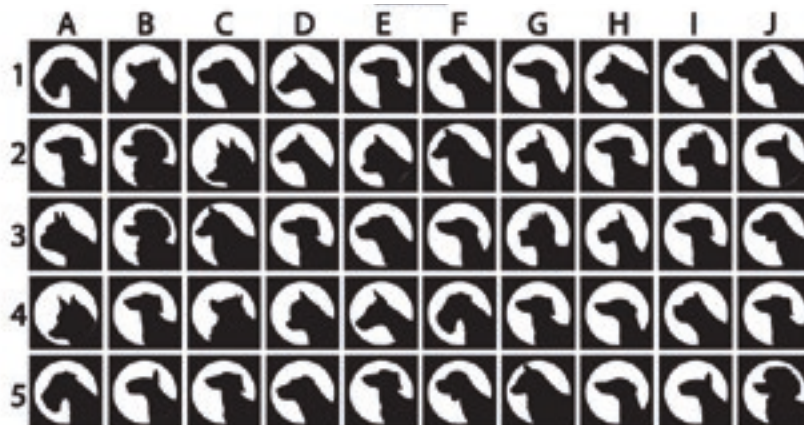
Označte, kdo v obrázku chybí.



Úkol č. 2



Hledej hlavy psa podle vzoru. Spočítej kolik jich je.



Úkol č. 3



Porovnej zrcadlově otočený obrázek. Je v něm 5 nesrovnalostí. Jakých?



Úkol č. 4



Česká přísloví – doplň správně:

1. Žába močál...

- a) ... nedělá.
- b) ... vždy najde.
- c) ... sama nepřeskočí.

2. Ptáka poznáš po peří, vlka po srsti a...

- a) ... člověka po řeči.
- b) ... vola po čichu.
- c) ... hlupáka po větě.

3. Kdo se směje naposled,...

- a) ... ten se směje poslední.
- b) ... ten vyhrál.
- c) ... ten se směje nejlépe.

4. Vrána k vráně...

- a) ... sedá.
- b) ... oči nevyklove.
- c) ... do hnízda neseďá.

5. Ryba a host...

- a) ... smrdí od hlavy.
- b) ... třetí den smrdí.
- c) ... plavou s proudem.

6. Šij nebo párej,...

- a) ... o domácnost se starej.
- b) ... příteli dávej.
- c) ... všechno robota.

7. Dnes tlusto a...

- a) ... zítra špek.
- b) ... zítra bída.
- c) ... zejtra pusto.

8. Pozdě bycha...

- a) ... hledat.
- b) ... honit.
- c) ... hlásit.

9. Neotvírej,...

- a) ... dokud jsi neodemkni.
- b) ... nevstupuj a nemluv, dokud je někdo za dveřmi.
- c) ... neznáš-li pravidla.



Výsledky kvízu najdete na straně 31 ➔

Luštěte s námi:

„Štěstí spočívá v častém opakování věcí, ...“ Arthur Schopenhauer

POMŮCKA: ASESOR, PMA	SOUSTO ŽVÝKACÍHO TABÁKU	SUROVINA NA VÝROBU PIVA	CVIČNÁ SKLADBA		KOPIROVACÍ STROJ	PSYCHICKÝ TLAK	SPOJKA		PRO- PŮJČENÝ MAJETEK	ČÁST ZIMNÍHO OBLEČENÍ	ZVUK TROUBENÍ TRUBKY	INICIÁLY ZPĚVÁKA MLÁDKA
NEMOC ŠÍLENÝCH KRAV				STAVBY SILNIC A ŽELEZNIC ZKR.				LÉČKY INICIÁLY HERCE PELLARA				
ZPĚVNÍ HLAS				1. DÍL TAJENKY ZRŮDA								
NIČEMA EXPRES.							KMENY SLOVEN. PASTÝŘSKÁ BOUDA				MLÁDĚ KRÁVY	OMOTÁVKA
ČÁST ROSTLINY							NĚM. MUŽ. JMÉNO SPOLUZAKL. ŘÍMA					
	INICIÁLY POLITIKA KOHLA	SOUDNÍ PŘÍSEDÍČÍ TRPĚT ZIMOU						KŘÍK SLOVEN. HEREC EDUARD ???				
CITO- SLOVCE PŘITAKÁNÍ			IN. FOTBAL. ROSICKÉHO TÝKAJÍCÍ SE PRIMÁTŮ			HON SLOVENSKÁ PŘED- LOŽKA ZE				POPĚVEK ČESKÝ HEREC JIRÍ ???		
ČÁST STŘECHY					LISTNATÝ KEŘ NAJEDENÁ							
	2. DÍL TAJENKY NĚKDO BÁSNICKY										ŘÍMSKÝCH 1401	AMERICKÉ MĚSTO NEW ???
VOUSY POD NOSEM MN. Č.						POPLACHY HALUCINO- GENNÍ AMFETAMIN						
INICIÁLY REŽISÉRA ONDRŘÍČKA			A TAK PODOBNĚ ZKR. PODNOS				JEDNA FRANC. PRŮZOR VE ZDI			MPZ KOLUMBIE DRUH PAPOUŠKA		
VEN ANGLICKY				STARO- ZÁKONNÍ PROROK RUKSAK					ÚDAJ NA DOP. ZKR. HORLITEL PRO KRÁSU			
BÝT VE VZPŘÍMENÉ POLOZE					INIC. FOTB. KVAŠNÁKA DĚTSKÉ ŘÍKADLO			MUŽSKÉ JMÉNO PRODEJNY NÁBYTKU				
	TECHNICKÁ SPRÁVA KOMUNIKACÍ ZKR.	PLETENEČ VLASU MPZ SLOVINSKA				ÚŘAD PRO LETECTVÍ USA ZKR. 24 HODIN					TELEVIZNÍ KABELOVÝ KANÁL	HLUK
CITO- SLOVCE ODPORU			3. DÍL TAJENKY INIC. HER. KLUKOVÉ							MPZ CHOR- VATSKA ŽIVNOSTEN. REJSTRÁK		
ŽHAVÁ PLYNOVÁ KOULE							PŘACÍ ČÁSTICE					
DRUH DROGY							RAB					

„Bejlí na poli (tajenka).“

pranostika

- AMNÉZIE • BEZVLÁDÍ
 ● BRÁZDĚNÍ • BREPTÁNÍ
 ● CENTRUM • CUKROVAR
 ● DOVÁDĚNÍ • DRAMA
 ● EKONAFTA • EKONOMIE
 ● CHŘÍPÍ • INSTITUT • INTRIKÁN
 ● IZOLÁTOR • JALOVOST
 ● JMÉNO • KATAPULT
 ● KOLOUŠEK • KRAJNOST
 ● KRAUL • LEDŇÁČEK • LICHVA
 ● LIMONÁDA • LINIE • MARCIPÁN
 ● MIKROB • OBILNICE • PIANISTA
 ● PODMÍTAČ • POUČKA
 ● PRAVÍTKO • PRÉMIE • REMÍZEK
 ● RUČNÍK • ŠMOULOVÉ
 ● ŠPERHÁK • THRILLER
 ● TRATIVOD • VATRA • VŠETEČKA
 ● VÝPRODEJ • ZÁJMENO
 ● ZAKLADAČ • ZÁSTAVBA
 ● ZASUNUTÍ • ZÁVITNÍK • ZRNKO

Č	C	A	CH	Ř	Í	P	Í	D	Á	L	V	Z	E	B	Z
A	U	P	K	Í	N	T	I	V	Á	Z	L	A	O	M	A
D	K	Í	N	Č	U	Ř	Í	A	O	I	Í	R	T	A	B
A	R	Č	T	N	E	P	E	N	N	N	K	E	S	R	V
L	O	C	U	N	V	T	O	I	Ě	I	E	T	O	C	A
K	V	S	T	O	Ý	D	E	D	M	D	S	M	N	I	T
A	A	O	I	H	P	O	Á	Š	M	O	Z	T	J	P	S
Z	R	B	T	U	R	V	O	M	V	Í	N	Á	A	Á	Á
Z	B	I	S	A	O	I	Z	O	L	Á	T	O	R	N	Z
L	R	L	N	D	D	T	L	U	P	A	T	A	K	B	R
I	E	N	I	Á	E	A	A	L	E	D	Ň	Á	Č	E	K
CH	P	I	K	N	J	R	D	O	E	K	H	R	M	J	D
V	T	C	O	O	K	T	Í	V	A	R	P	Í	M	J	R
A	Á	E	I	M	É	R	P	É	E	I	Z	É	N	M	A
I	N	T	R	I	K	Á	N	P	C	E	N	T	R	U	M
Í	Í	K	O	L	O	U	Š	E	K	O	N	A	F	T	A

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

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

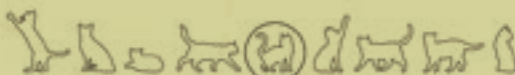
Řešení sudoku



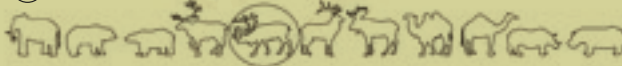
Řešení kvízu...

Úkol č. 1:

A



B



Úkol č. 2:

1E, 2A, 2H, 3D, 3I, 4B, 4G, 4J, 5C, 5E

Úkol č. 3:



Kytka není zrcadlově otočená



Poháry jsou prohozené



Hodiny nejsou zrcadlově otočené



Kniha má prohozené místo



Kniha není zrcadlově otočená

Úkol č. 4:

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

Tajenka křížovka:

které vám způsobují radost.

Tajenka osmisměrka:

z pecnu odkrojí

poradna **Socio Info Point**

Odboru sociální péče MMB

B | R | N | O |

Staráte se o někoho blízkého?

Potřebujete podporu a nevíte jakou?

Poradna SIP je místem, kde vám poskytneme komplexní informační servis k pochopení a řešení obtížné životní situace.

Poradíme, jakým směrem se vydat a pomůžeme objasnit fungování sociálního systému.

Nabídka dalších aktivit:

- skupiny pro pečující pod vedením zkušeného odborníka
- individuální konzultace s psychologem
- vzdělávací setkání s odborníky v oblasti práva, fyzioterapie, paliativy, bezbariérovosti a dalších...

Nebojte se zeptat.

800 140 800

Koliště 19, Brno

sip@brno.cz

socialnipece.brno.cz

