

# Povzbuzení

**Třetí číslo**, v končícím měsíci dubnu, jsme zaměřili **aprilově** 😊. Je možné, že i my jsme si na začátku letošního roku dávali předsevzetí a některé, díky nouzovému stavu, nejsou splnitelná. Možná si říkáme, že to vše je snad špatný apríl 😊.

Podíváme se na **Novoroční předsevzetí** a zkusíme z nich vybrat to užitečné pro nás i dnes. Navazuje téma **Čisté radosti mého dne** se zajímavým tipem na „krabičku SOS“ v době, kdy nám „není do zpěvu“. Součástí vydání je i Seniorská obálka, tip pro ty, kdo ji ještě neznají nebo o ni slyšeli a nemají ji. V článku o ní zjistíte, proč je tak užitečná. Jak se mají zdravotníci se dočtete v článku, které nám zaslala ZZS JMK p.o.

V týdeníku přinášíme: nabídku Mendelovy univerzity i Masarykovy univerzity, přehled programů pro seniory z Rádia Proglas a rady SOS-Asociace obrany spotřebitele z. s. nebo nabídku Senior Pasů. Přejeme příjemné čtení!

**Každé pondělí**, počínaje Velikonočním, připravujeme a elektronicky distribuujeme *Povzbuzení*. Naším záměrem je činit tak do konce trvání nouzového stavu nebo do konce června, abychom jednotlivcům, seniorům, dětem i rodinám mohli přinášet několik tipů, jak by se mohly „potkat“ jednotlivé generace. Prosím, přijměte od nás tento malý „dárek“!

## MLADŠÍ GENERACE, OBCE, NNO, U3V, DOBROVOLNÍCI → SENIORŮM

- Ke každému nákupu či léku přidat ICE kartu a Pokyny pro vyplnění! V každém kraji je regionální formulář, pro zájemce z řad obcí dodáme „na míru“. Více seniorivkrajích nebo seniorskapolitikajmk.cz
- „Sportovní aktivita“ v rámci regionální TV – velmi jednoduché cvičení místo procházek. Cvičení na židli, Tance vsedě.
- Propojení seniorů s U3V – vzdělávání „na dálku“.

## STARŠÍ GENERACE → MLADŠÍM GENERACÍM A VEŘEJNOSTI

Na žádost z dotazů přinášíme tipy pro duchovní oblast:

- Bohoslužby online <https://mseonline.cz/>
- Křesťanská televize <https://www.tvnoe.cz/> a <https://www.tvlux.sk/>
- Křesťanské rádio <https://www.proglas.cz/>
- Katolický týdeník <https://www.katydz.cz/>

**Jak odebrat:** Skrze obce, farnosti, U3V nebo přímým odběrem. Ti z vás, kteří již dali souhlas s použitím emailové adresy, získávají do svého emailu vždy v pondělí složenou publikaci „Povzbuzení“. Budeme se snažit o rozšíření všemi směry. Vydává MPSV, projekt Politika stárnutí s neziskovou organizací Spokojený senior - KLAS z. s. a U3V Mendelovy univerzity v Brně. Distribuce časopisu probíhá ve spolupráci se seniorskou politikou Jihomoravského kraje.

Objednávky: [dana.zizkovska@mpsv.cz](mailto:dana.zizkovska@mpsv.cz), krajská koordinátorka projektu MPSV Politika stárnutí na krajích pro Jihomoravský kraj.



# Metodické listy

V první řadě jsou Metodické listy určeny pro náplň programu klubu seniorů, ale jejich obsah můžeme využít i v domácím prostředí, jako jednotlivci.

## Téma 1

### Novoroční předsevzetí

#### Trénink paměti - rozcvička (TPR)

Vítězná desítka novoročních předsevzetí

#### Trénink kompetencí (TK)

Předsevzetí našeho KLASu

#### Trénink psychohygieny (TPH)

Progresivní svalové relaxační cvičení

#### Trénink paměti - blok (TPB) + Trénink psychomotoriky (TPM)

Zopakování naučených tanců + nový

#### Tipy na doma

Moje vlastní předsevzetí

strana 3,4

## Téma 2

### Čisté radosti mého života

#### Trénink paměti rozcvička (TPR)

Moje nejoblíbenější činnost  
+ charakteristický pohyb k této činnosti

#### Trénink kompetencí (TK)

Psychohygieny - zdroje štěstí, zlatá pravidla

Vzpomínková konzerva

#### Trénink psychohygieny (TPH)

Pepa má špatnou náladu

#### Trénink paměti - blok (TPB) + Trénink psychomotoriky (TPM)

Krabička SOS

#### Tipy na doma

Dodělat a doma používat krabičku SOS

strana 5, 6, 7

# Téma 1: Novoroční přesevzetí

**Cíl tématu:** odlehčená diskuze nad hodnotovým žebříčkem, který kolem Nového roku „vládne“ světem, sebekoučing

**Nebezpečí tématu:** rozpovídánost

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min
<b>Úvod</b>	Přání do nového roku	Rozdat PFka	PFka	10
<b>TPR</b>	Vítězná desítka novoročních přesevzetí	Procvičení krátkodobé paměti a pozornosti	Tisk vítězné desítka novoročních přesevzetí (PL_TPR_1, viz Zdroje informací)	10
<b>TK</b>	Přesevzetí našeho KLASu	Význam přesevzetí - obecné zásady sebekoučingu Vytvoření seznamu přesevzetí pro KLAS na další rok	Tabule nebo flipchart a fixy	25
<b>TPH</b>	Progresivní svalové relaxační cvičení	Relaxace pomocí svalového napětí a uvolnění, řízení dechu		10
<b>Přestávka</b>				15
<b>TPB +TPM</b>	Zopakování naučených tanců + nový	Tanec vsedě - pohyb + procvičení dlouhodobé i krátkodobé paměti	CD přehrávač, CD tanců	30
<b>Tipy na doma</b>	Moje vlastní přesevzetí	Zapsat si vlastní přesevzetí s termínem splnění	Zopakování zásad sebekoučingu	10
<b>Závěr</b>	Přání KLASu do dalšího roku	Každý vysloví přání pro náš KLAS do nového roku.	Smajlík	10
<b>Zdroje informací</b>	Magazín Pro ženy, [cit. 2014-4-08], Top 10 novoročních přesevzetí: Která si dáváte nejčastěji? Dostupné z <a href="http://www.prozeny.cz/magazin/zdravi-a-zivotni-styl/nase-zdravi/30562-top-10-novorocnich-predsevzeti-ktera-si-davate-nejcasteji">http://www.prozeny.cz/magazin/zdravi-a-zivotni-styl/nase-zdravi/30562-top-10-novorocnich-predsevzeti-ktera-si-davate-nejcasteji</a>			



## Úvod

Připravená tištěná PFka s adresným oslovením a s podpisem animátorů. Je možné také použít texty z kalendáře minulých let, tzv. záložky.

### TPR – předsevzetí

Tisk vítězné desítky novoročních předsevzetí z internetu pověsit na tabuli a přečíst.

Následuje krátká diskuze o:

- pořadí předsevzetí
- dalších návrzích předsevzetí
- obecném názoru a zkušenostech s přijímáním a dodržováním novoročních předsevzetí

Po té sundat tisk a vyzvat přítomné k sepsání seznamu předsevzetí, následuje společná kontrola.

Poznámka: Do této rozcvičky tréninku paměti se už prolíná i trénink kompetencí.

PL\_TPR\_1: Vítězná desítka novoročních předsevzetí (magazín Pro ženy) – viz příloha č. 2, str. 34

### TK – sebekoučing

Cílem tréninku kompetencí je sdělit:

- obecné zásady sebekoučingu
- sdělení významu jednotlivých skupin předsevzetí formou diskuze účastníků – zdraví, nové znalosti a nové dovednosti
- vytvoření seznamu předsevzetí pro KLAS na další rok – jedno předsevzetí pro každou skupinu předsevzetí. Návrhy předsevzetí jsou připravené předem.

#### Obecné zásady sebekoučingu

Efekt cílové pásky – rozdělit úkoly na etapy a definovat dobře dosažitelné cíle.

Definice cíle pomocí co nejpřesnějšího určení termínu splnění a podoby výsledku.

Princip nedokončených tvarů – člověk má tendenci k dokončování

tvarů, tzn. nedodělaná práce nás znervózňuje. Abychom tomu předešli, je tedy nutné přesně formulovat dosažitelné cíle.

#### Postup při zadání vlastního předsevzetí

Definice předsevzetí, termín splnění, konečná podoba cíle předsevzetí.

Případně rozdělení předsevzetí na etapy a určení termínu splnění a konečné podoby cíle každé etapy zvlášť.

### TPH – Progresivní svalové relaxační cvičení

Cílem psychohygienické aktivity je relaxace pomocí svalového napětí a uvolnění, řízení dechu.

Postup:

- uvolnění a uvedení do klidu, zavření očí,
- hluboký nádech
- postupné svalové napětí a uvolnění od nohou přes tělo k mimickým svalům,
- automasáž hlavy, uvolnění a hluboký nádech
- návrat do reality - otevření očí

### TPB + TPM

(z CD Dansk Senior Dans. Sidedanse 1, HAPS musicproduction, 2002)

Zopakování naučených tanců vsedě:

Španělský tanec (Eviva Espana), Makarena (Aint´she sweet), Královský tanec (Til Pinse)

Nový tanec: Prstový (Alle Ger rundt og forelsker sig) – vložit po Makareně

### Tipy na doma

Vysvětlení postupu při tvorbě vlastního předsevzetí je zároveň zopakováním důležitých informací získaných v hlavním tématu – určení hlavních principů sebekoučování.

Jaká předsevzetí si dáme my? Nejsou složitá, dají se shrnout do jednoho slova – miluj!

# Čisté radosti mého života

**Cíl tématu:** psychohygiena

**Nebezpečí tématu:** rozpovídánost

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min
Úvod	Přípravit atributy oblíbených činností	Navození tématu	Knihy, vyšívání, tematické hobby časopisy...	5
TPR	Moje nejoblíbenější činnost + charakteristický pohyb k této činnosti	Pohyb – rozcvička Procvičení krátkodobé paměti	Po řadě ukazovat pohyb svého souseda po levici, ostatní hádají činnost	10
TK	Psychohygiena – zdroje štěstí, zlatá pravidla Vzpomínková konzerva	Asociace, vizualizace	Tisky hesel a pravidel nebo flipchart, fixy	30
TPH	Pepa má špatnou náladu	Vizualizace, zmapování důvodů špatné nálady, cesty k nápravě – praktická ukázka k teorii v TK	Flipchart, fixy	15
Přestávka				15
TPB	Slovní fotbal Asociace	Asociace		15
TPM	Krabička SOS	Vyplňování Jemná motorika - stříhání	Tisk viz PL_TPM_2, pytlíky, tužky, nůžky	20
Tipy na doma	Dodělat a doma používat krabičku SOS			5
Závěr	Hlavní pravidlo radosti	Rozdat tisky	Tisk	5
Zdroje informací				

## TPR

Aktivita v kruhu.

V 1. kole každý účastník řekne svou oblíbenou činnost a doprovodí ji charakteristickým pohybem.

Ve 2. kole každý účastník ukáže pohyb svého souseda po levici, ostatní uvedou oblíbenou činnost, kterou pohyb vyjadřuje (tedy oblíbenou činnost toho, kdo je po levici předvádějícího).

## TK – Vzpomínková konzerva

### 3 zdroje štěstí:

- hezká vzpomínka,
- uvědomování si a plné prožívání krásné přítomnosti,
- těšení se na budoucnost

Vytvoření vzpomínky je podmíněno uvědoměním si a plným prožíváním přítomnosti. Tzn. snažit se vnímat danou chvíli a příjemný prožitek co nejvíce smysly (nejen zrak nebo sluchový vjem, ale i vůně, hmatové prožitky, případně chuti s prožitkem spojené).

Těšení se na budoucnost je podmíněno představivostí a schopností snít o konkrétní podobě budoucího prožitku.

### Psychohygienická technika vizualizace – Vzpomínková konzerva:

Cíl: Relaxace s vizualizací, zaměření se na pozitivní momenty v životě

Postup:

1. Povídání si s účastníky o tom, k čemu slouží konzervy, zavařeniny, kompoty. K uchování potravin. Jaké zvláštní zavařeniny účastníci vyrábí? Stejně to může fungovat s příjemnými zážitky. Lze je schraňovat a vytahovat v případě potřeby.
2. Když jsme na nějakém krásném místě nebo se nám stane něco příjemného, musíme se chvíli zastavit a snažit se zapamatovat si co nejvíce detailů – jaké je počasí, jak vane vítr, jaké barvy jsou kolem, jestli cítíme nějakou vůni, ale především, jak se cítíme, jak je nám dobře, kam všude se to dobro dostává...

3. Krásný zážitek je třeba se všemi vjemy uložit do konzervy a zavařit (10 minut na 80°C)

4. Na zavařeninu je pak třeba nalepit popisku a uložit do spižírny (vytvořit si systém rozmístění zavařenin podle druhu – kategorizace) k ostatním už vytvořeným zavařeninám vzpomínek.

### Zlatá pravidla štěstí:

Pravidla pro uchování duševní rovnováhy.

Postup: Pravidla napíšeme na flipchart nebo vytištěná v dobře čitelné velikosti přiděláme na tabuli.

1. Nepochválím-li se sám/a, nikdo to za mě neudělá. Jsem si však vědom/vědoma, že co mám, to je dar, to jsem si nezasloužila sama/sám, to jsem dostala/dostal, abych jej dál v dobrou dávala/dával.
2. Každý úspěch se násobí 10, neúspěch se dělí 10.
3. Odpočívám alespoň o 5 minut dříve, než je úplně pozdě.

## TPH – Pepa má špatnou náladu

Cíl: Vizualizace, zmapování důvodů špatné nálady a cesty k jejímu zlepšení.

Postup: Na připraveném flipchartovém papíru je obrázek zamračeného obličeje Pepy. Pod obrázek do levého sloupce jsou zapisovány návrhy účastníků, co kazí Pepovi náladu, potažmo co kazí náladu účastníků.

Následně jsou do pravého sloupce zaznamenány cesty k nápravě. Co by účastníci poradili Pepovi, aby se mu nálada zlepšila.

Na závěr je tento flipchart překryt druhým obrázkem s usměvavým obličejem.

## TPB – asociace

Hra *Slovní fotbal* – účastníci sedící v kruhu kolem stolu postupně navazují na poslední písmeno, případně slabiku předchozího slova.

Hra *Asociace* - účastníci sedící v kruhu kolem stolu postupně navazují

volnou asociací, tzn. slovem, které je první napadne při poslechu předchozího slova.

### **TPM (+ TPB) – krabička SOS**

Cíl: procvičení jemné motoriky + asociace, vizualizace

Postup:

1. Každý účastník obdrží jeden sloupec z vytištěného PL\_TPM\_2 a rozstříhá ho na jednotlivé lístky.
2. Na zadní stranu lístků doplní svůj osobní údaj (např. nejoblíbenější jídlo - svíčková).
3. Každý účastník obdrží papírový pytlík a nakreslí na něj Smajlíka, nebo jiný symbol vyjadřující spokojenost.
4. Popsané lístky vloží do pytlíku.

Pomůcky: PL\_TPM\_2: Krabička SOS – viz příloha č. 3, str. 35

### **Tipy na doma**

Dodělat a doma používat krabičku SOS.

### **Závěr**

Rozdat tisky s hlavním pravidlem radosti ze života:

***„Budu se snažit mít stále víc rád/a, budu se snažit, aby to na mě poznali Ti druzí, budu všechny pravidelně oceňovat a chválit za všechny maličkosti, budu zkrátka spokojenější a radostnější v životě, a také budu více vděčná/vděčný za každou prožitou chvíli.“***



**Vítězná desítka novoročních  
předsevzetí:**

1. Přestat kouřit
2. Začít hubnout
3. Více sportovat
4. Zdravěji jíst (a pít)
5. Naučit se jazyk
6. Vydělat více peněz
7. Najít si novou lásku
8. Číst více knih, méně televize
9. Vyměnit komplet šatník
10. Nedávat si už žádná předsevzetí

(zdroj: magazín Pro ženy)

**Vítězná desítka novoročních  
předsevzetí:**

1. Přestat kouřit
2. Začít hubnout
3. Více sportovat
4. Zdravěji jíst (a pít)
5. Naučit se jazyk
6. Vydělat více peněz
7. Najít si novou lásku
8. Číst více knih, méně televize
9. Vyměnit komplet šatník
10. Nedávat si už žádná předsevzetí

(zdroj: magazín Pro ženy)

**Vítězná desítka novoročních  
předsevzetí:**

1. Přestat kouřit
2. Začít hubnout
3. Více sportovat
4. Zdravěji jíst (a pít)
5. Naučit se jazyk
6. Vydělat více peněz
7. Najít si novou lásku
8. Číst více knih, méně televize
9. Vyměnit komplet šatník
10. Nedávat si už žádná předsevzetí

(zdroj: magazín Pro ženy)





## **Krabička SOS**

**NEJOBLÍBENĚJŠÍ JÍDLO**

**NEJOBLÍBENĚJŠÍ NÁPOJ**

**NEJOBLÍBENĚJŠÍ PÍSEŇ**

**NEJOBLÍBENĚJŠÍ BARVA**

**NEJOBLÍBENĚJŠÍ ZVÍŘE**

**NEJOBLÍBENĚJŠÍ KVĚTINA**

**NEJOBLÍBENĚJŠÍ KNIHA**

**NEJOBLÍBENĚJŠÍ  
MALIČKOSTV BYTĚ**

## **Krabička SOS**

**NEJOBLÍBENĚJŠÍ JÍDLO**

**NEJOBLÍBENĚJŠÍ NÁPOJ**

**NEJOBLÍBENĚJŠÍ PÍSEŇ**

**NEJOBLÍBENĚJŠÍ BARVA**

**NEJOBLÍBENĚJŠÍ ZVÍŘE**

**NEJOBLÍBENĚJŠÍ KVĚTINA**

**NEJOBLÍBENĚJŠÍ KNIHA**

**NEJOBLÍBENĚJŠÍ  
MALIČKOSTV BYTĚ**

## **Krabička SOS**

**NEJOBLÍBENĚJŠÍ JÍDLO**

**NEJOBLÍBENĚJŠÍ NÁPOJ**

**NEJOBLÍBENĚJŠÍ PÍSEŇ**

**NEJOBLÍBENĚJŠÍ BARVA**

**NEJOBLÍBENĚJŠÍ ZVÍŘE**

**NEJOBLÍBENĚJŠÍ KVĚTINA**

**NEJOBLÍBENĚJŠÍ KNIHA**

**NEJOBLÍBENĚJŠÍ  
MALIČKOSTV BYTĚ**

# PROGLAS – PRO VÁS

## Jsme v tom s vámi – už 25 let

Co zajímavého najdete v nabídce Proglasu?

Týdeník **Vítejte, senioři!** (pod novým názvem **Inspirace**) patří ke stálícím programového schématu radia Proglas. V pořadu magazínového typu se redaktori Marcela Kopecká a Pavel Smolek snaží **mapovat život naší nejstarší generace. Navštěvují seniorské kluby, farní společenství a představují jejich zajímavé aktivity.** Připraveny jsou i pozvánky na kulturní akce. Pořad se snaží zachytit činnost organizací zaměřených na úskalí života v pozdním věku, přibližuje péči o nemocné, či práci sdružení, která se starají o seniory. Těšit se můžete i profilové **rozhovory s osobnostmi v seniorském věku.** Naladte si Proglas každé **pondělí od 9.00.**

V době koronakrize vysíláme **Dopoledne s Proglasem**, mimořádný magazín těchto dnů reflektující současnou situaci kolem pandemie koronaviru. Od pondělí do pátku jsou pro Vás připraveni zajímaví hosté, podnětné rozhovory, duchovní útěcha, aktuální informace, ale třeba i čas pro oddechnutí a úsměv. Každý **všední den mezi devátou a desátou.**

Pro příznivce kvalitních knih má Proglas v nabídce Čtení na pokračování. **Každý všední den v 11.05 a ve 21.30 otevíráme zajímavé knižní tituly.** V neděli a v sobotu redaktorka Hana Svanovská nabízí typy pro oživení vaší Knihovničky od 13.30.

Každé **všednodenní dopoledne od 10.30** si můžete zpříjemnit **poslechem Voničky lidových písní** (s cimbálovými muzikami) nebo Voničky pro milovníky dechovky. Pro příznivce klasické hudby nabízíme **každý den po poledni Hudební siestu**, v sobotu od 21.20 Tóny ze scény – zaměřené na operu a operetu, v neděli ráno od 8.00 hodinu duchovní hudby a večer od 21.20 Koncert vážné a duchovní hudby. Dále také vysíláme týdeník Oktáva každé pátek v 16.55.

Cyklos Dotýkání světla přináší každou sobotu od 20.15 podněty k prohloubení života víry. Pořad o životě křesťanů ve společnosti, svědectví, portréty osobností – to je týdeník Křesťan a svět, každou neděli od 20.15. **Páteční večer patří na Proglasu vzdělávacímu cyklu – nové poznatky přinášíme vždy od 20.15 (v době koronakrize od 19.30), s reprízou v neděli od 10.30.**

Proglas také připravuje **aktuální zpravodajské informace** – zprávy každý všední den od 11.00, 13.00, 15.00 a hlavní zpravodajskou relaci od 20.00 (v době koronakrize v 19.00). V sobotu zprávy v 15.00 a Zprávy a Zrcadlo týdne v 18.00 (v době koronakrize v 17.00).

Aktuální informace nejen o našem programu najdete na **www.proglas.cz** nebo v programové příloze **<https://www.katyd.cz/>**

# Nebojte se zavolat si o pomoc



... o lidech a pro lidi ...

Od 25. 3. 2020 funguje tzv. Linka první psychické pomoci. Její provoz je vázán na číslo **1212**, bezplatně na ně mohou volat lidé v souvislosti s aktuální koronavirovou epidemií.

V hlavní nabídce se ozve dotaz, zda má volající kvůli šířící se nákaze obavy o sebe nebo své blízké a zda o tom potřebuje mluvit. Po zvolení této možnosti je dotyčný **spojen s pracovníkem podpůrné linky**. Provoz zajišťují tzv. interventi a psychologové z různých zdravotnických zařízení napříč všemi kraji, členové Systému psychosociální intervenční služby (SPIS). Jsou školení pro komunikaci s lidmi zasaženými nějakou těžkou situací.

Na této lince pomáhají také zdravotníci jihomoravské záchranky. „Dostupnost služby je aktuálně v době 7 - 24 hodin, v noci je případný volající odkázán na krizovou non-stop linku.

**„Linku první psychické pomoci mohou využít a využívají lidé, na které doléhá náročná doba. Volat tedy mohou ti, kteří cítí strach z nemoci, obtížně zvládají karanténu, mají pocity bezmoci, těžce nesou izolaci, cítí hněv nebo zklamání v souvislosti se současnou situací, kterou prožívají,“** říká Sylva Nováková z oddělení krizové připravenosti Zdravotnické záchranné služby Jihomoravského kraje. Smyslem linky je poskytnout volajícím bezpečný prostor pro podpůrný rozhovor. V případě potřeby jim může pracovník linky doporučit odbornou péči a sdělit vhodné kontakty.

Někdy lidé volají kvůli poskytnutí informace, např. žádají o kontakt na hygienika nebo se chtějí zeptat, jak si mohou objednat dovoz jídla.

Třetina hovorů však vyžaduje delší intervenci, tedy hovor, kdy je třeba mluvit s volajícím déle, nechat jej, aby mluvil o svých obavách a poskytnout mu potřebnou útechu. **„Nejčastější skupinou volajících jsou starší lidé. Mají obavy o svoje zdraví, špatně snášejí samotu, stýská se jim po rodině nebo nemají dostatek informací. Stalo se také například to, že si jedna seniorka nakoupila v obchodě jídlo, ale bála se jej pak doma sníst, protože nevěděla, kdo všechno se potravin dotýkal. I toto jsme zvládli po telefonu vyřešit. Volají také maminky, samo-**

*živitelky. Neví, jak si mají zajistit péči o děti, když třeba chtějí jít nakoupit, pociťují finanční tíseň, sociální nejistotu, mají strach, že onemocní. Všem se snažíme pomoci,“* doplňuje Sylva Nováková.

## **I zdravotníci jsou jen lidé...**

Zdravotníci jsou teď ve stupni nejvyššího nasazení, prožívají období náročné fyzicky i psychicky, i oni mohou potřebovat podporu. Proto byla uvedena 30. 3. 2020 do provozu tzv. **Linka kolegiální podpory pro zdravotníky**. Je také celostátní a **volat na ni mohou např. zdravotní sestry, lékaři, lékárníci či pracovníci v domově pro seniory**. Ti všichni mohou prožívat svoje vlastní úzkosti a pomoc po telefonu pro ně tak může být zásadní. *„Bojí se nákazy, bojí se o sebe i své blízké, jsou dlouhodobě přetížení, pracují přesčas, mají vztahové problémy, protože jejich kontakt s rodinou není kvůli práci dostačující. Účelem této linky je poskytnout pracovníkům ve zdravotnictví bezpečný prostor pro podpůrný rozhovor, poskytnout jim základní doporučení, pokud jde o zvládnutí jejich stresového zatížení, obav a frustrace,“* vysvětluje Sylva Nováková. Tato linka podpory pro zdravotníky je k dispozici na číslech **607 400 591** a **720 219 618**.



Sylva Nováková,  
oddělení krizové připravenosti,  
21. 4. 2020

Rádi bychom Vám připomněli, zvláště v této době, Seniorskou obálku.

Vznikla v roce 2018 v Jihomoravském kraji, ve spolupráci projektu Politika stárnutí na krajích a složek Integrovaného záchranného systému (IZS), zvláště Zdravotnické záchranné služby JMK p. o. Během dvou let se rozšířila do všech krajů České republiky a taktéž si ji vyžádalo město Trnava na Slovensku. Pevně věřím, že ji již doma máte, že ji mnozí znáte anebo, že jste ji obdrželi od svého obecního či městského úřadu. Pro ty, kdo se s ní ještě neseťkali, uvádím krátké pojednání.

**O co jde?** Jedná se o jednoduchý tiskopis, který je barevně označený podle „semaforu“, tedy důležitosti vyplnění jednotlivých informací – podrobně popsáno v Pokynech pro vyplnění

**K čemu slouží?** Pro skutečnost, kdy ke mně domů přijede záchranka, policie nebo hasiči. Ve chvílích, kdy jsem ohrožen/a na zdraví nebo životě.

**Pro koho je?** Především pro seniory, kteří žijí ve svém domácím prostředí, pro osoby se zdravotním omezením (zrak, sluch, pohyb) a pro každého, kdo se ji rozhodne využít i v mladším věku.

**Co obsahuje?** Důležité údaje, na které si třeba v rozrušení situace nemůže dobře vzpomenout a které ovlivní naši další léčbu. Tedy informace jaké máme nemoci, jaké užíváme léky, kdo je náš ošetřující lékař, telefon na osoby blízké.

**Kam ji mám v bytě umístit?** Vyplněný formulář ICE karta (znamená v případě nouze), složený do tvaru obálky, nejlépe ještě vložený do plastové obálky společně s poslední lékařskou zprávou, umístíme POUZE na dvě místa v bytě. Jsou to dveře ledničky zvenku – připevníme magnetkou nebo vchodové dveře do bytu zevnitř – připevníme samolepkou. Příslušníci složek IZS o ní ví a ví, kde ji mají hledat. Z formuláře také můžeme číst údaje při volání „záchranky“.

**Na co si dát pozor?** Především na AKTUÁLNOST uvedených údajů. Tedy, když změním léky nebo mi diagnostikují jinou nemoc, vždy musím opravit i ICE kartu nejlépe tím, že si ji vytisknu znovu nebo požádám o její vytisknutí obecní úřad.

**Kde najdu formulář ICE karta ke stažení?** Na webové stránce <https://www.seniorskapolitikajmk.cz/46-seniorska-obalka.html> nebo na webových stránkách Vaší obce/města.

Za autory Seniorské obálky Vám přeji, abyste ji měli doma připravenou, ale abyste ji nikdy nemuseli použít. A pokud ano, aby Vám pomohla v ochraně Vašeho zdraví!

Rodiny prosím – připravte Seniorskou obálku svým seniorům, a pokud ji využijete, vyplňte si i vlastní ICE kartu pro sebe a své děti!

Dana Žižkovská

Krajská koordinátorka projektu

Politika stárnutí na krajích pro Jihomoravský kraj

Pověřena národní koordinací Seniorské obálky

Další informace: [dana.zizkovska@mpsv.cz](mailto:dana.zizkovska@mpsv.cz)

22. 4. 2020





## I.C.E. KARTA

# SENIORSKÁ OBÁLKA PRAVIDLA PRO VYPLNĚNÍ

### ČERVENĚ

údaje  
důležité  
k vyplnění

### ŽLUTĚ

doporučené  
údaje

### ZELENĚ

údaje méně  
závažné

ICE kartu  
můžete označit  
piktogramy



**Semafor:** Důležitost kolonek k vyplnění se řídí barvami.

**Údaje:** Záleží však jen na Vás, jaké kolonky v tiskopisu vyplníte!

**Umístění:** Viditelné místo v bytě. Zvenku na dveře lednice magnetkou či na vchodové dveře ze strany bytu. Jsou to první dveře, jimiž složky záchranného systému prochází.

**Aktuálnost:** Prosíme, udržujte údaje aktuální! Vyměňte obálku vždy při změnách léků, kontaktů, po hospitalizaci.

**Datum narození:** Je na Vás, zda vyplníte zdravotní pojišťovnu nebo rodné číslo, tyto údaje je zdravotnická záchranná služba schopna zjistit z Vašich dokladů.

**Alergie:** Velmi významná kolonka, zvláště alergie na léky, pyl atd.

**Nemoci:** Pro záchranáře je důležité vědět, jaké máte současné nemoci a zda jste nemoc prodělali před rokem nebo před 20 lety.

**Léky:** Uvádějte název opsaný z krabičky, včetně množství (například 80 mg), dále dávku (například 1 tableta) a pak dávkování (například 1-0-1).

**Kontakty:** Osoby blízké = rodinní příslušníci, sousedé či přátelé, je to zcela na Vás.

Telefon pomůže v případě zajištění péče o pečujícího nebo o domácího mazlíčka.

## Několik doporučení závěrem:

- Kontakt na praktického lékaře napomůže při zjištění dalších informací.
- S vyplněním karty Vám mohou pomoci Vaši blízcí nebo praktický lékař.
- V případě, že jste byli v poslední době hospitalizováni, vložte do obálky i poslední propouštěcí zprávu.
- Je zde uvedeno mnoho zdravotních údajů, které pomohou záchranářům rozhodnout o tíži Vašeho aktuálního stavu a optimální terapii na místě nebo nutnosti transportu do zdravotnického zařízení.
- Svým podpisem stvrzujete, že údaje jsou pravdivé a že je mohou záchranné složky využít v případě situace tísň, ohrožení zdraví nebo života.
- Neotvírejte však své dveře bez zábran každému!
- Využívejte „bezpečnostní řetězky“ a „kukátko“ na dveřích.
- Osvědčujte se mít v domě také „hlásiče kouře“.

*Kolektiv autorů*

**K využití: občan/ka, bydlící v domácím prostředí sám/a; senior, včetně toho, který využívá terénní sociální služby; osoba se zdravotním postižením a kdokoliv další, kdo považuje tuto podporu pro sebe za podstatnou. Život je dar, a kéž jej můžeme smysluplně prožít a je-li to možné, ve zdraví.**

**I.C.E. KARTA**



<https://www.facebook.com/seniorivkrajich/>

**Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z. s.**

**zastoupeno Gertou Mazalovou, předsedkyní**

IČO: 22832793, Mečová 5, 602 00 Brno

Vážení,

Sdružení obrany spotřebitelů - Asociace, z. s. je největší spotřebitelská organizace v ČR z hlediska množství provozovaných bezplatných osobních poraden pro spotřebitele. Spotřebitelům poskytujeme osobní, telefonické i mailové poradenství, ovlivňujeme též legislativu ve prospěch spotřebitelů a médiím poskytujeme pravidelné příspěvky o spotřebitelské problematice i o konkrétních kauzách.

V poslední době se na nás obrací velmi mnoho spotřebitelů, kteří naletěli **nesolidním podomním prodejům i v této době**. Nekalé praktiky při podomním prodeji řeší naše organizace dlouhodobě, bohužel se je stále nedaří úplně vymýtit. **Zdá se tedy, že někteří prodejci využili mimořádné situace spojené s omezením pohybu v důsledku koronavirové epidemie a snaží se oslovovat spotřebitele přímo u nich doma ještě ve větší míře, než se tomu dělo dříve.**

Naše organizace je samozřejmě připravena poskytnout těmto spotřebitelům poradenství z hlediska práv spotřebitele na odstoupení od smlouvy apod., ale připadá nám, že v současné situaci nese podomní prodej i značná zdravotní rizika. **Netřeba dodávat, že se podomní prodejci často zaměřují na seniory, kteří jsou zvláště ohroženou skupinou.**

Mnoho měst a obcí zakázalo podomní prodej v souladu s § 18 odst. 4 zákona č. 455/1991 Sb. živnostenského zákona v rámci nařízení obce, za jehož porušení hrozí sankce ve výši 100.000,- Kč dle § 4 zákona č. 251/2016 Sb. o některých přestupcích. To však mnohým podomním prodejům nebrání v tom tento zákaz porušovat.

V případě potřeby se neváhejte na naši organizaci obrátit.

Všechny důležité kontakty na naše pobočky i ústředí v Brně, najdete na webových stránkách: <http://www.asociace-sos.cz/>

Pro telefonický dotaz můžete využít: **542 210 549**

*V Brně dne 1. dubna 2020*

**Pomohla Vám naše činnost, myslíte si, že je naše činnost prospěšná?**

**Staňte se našim sympatizujícím členem a můžete nám přispívat občasně či pravidelně jakoukoliv částkou dle Vašich možností.**

**Číslo bankovního účtu  
2600115708/2010**

# SENIOR ROUŠKA

**NEMÁTE  
ROUŠKU?**

**My vám ji zašleme!**

Kontaktovat nás můžete prostřednictvím e-mailu,  
telefonicky, na Facebooku či webových stránkách.

**info@seniorpasy.cz**

**840 111 122 • 725 534 865**

**www.seniorpasy.cz**

**Senior Pasy**

**ZDARMA**  
se Senior Pasem



Senior pas

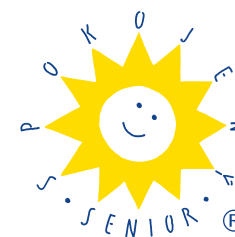
SOUTĚŽTE

Z POHODLÍ  
DOMOVA  
SE SENIOR  
PASEM



Sledujte naši webovou a facebookovou stránku.  
Každý den soutěžte v jednoduchém kvízu.  
Začínáme vždy v 9 hodin.  
Odpovědi zasílejte na Facebooku do zpráv  
nebo na e-mail [info@seniorpasy.cz](mailto:info@seniorpasy.cz)

[www.facebook.com/SENIOR\\_PASY](https://www.facebook.com/SENIOR_PASY)  
[www.seniorpasy.cz/soutez](http://www.seniorpasy.cz/soutez)



Máte doma rodiče v seniorském věku,  
kteří v současné chvíli nevychází ven?



Můžeme Vám pro ně 1x týdně zasílat úkoly  
zaměřené na trénování paměti, aby alespoň  
na chvíli přišli na jiné myšlenky 😊

Napište nám na e-mail  
[info@spokojenysenior-klas.cz](mailto:info@spokojenysenior-klas.cz)



Spokojený senior – KLAS z.s.  
Biskupská 7, 602 00 Brno  
[www.spokojenysenior-klas.cz](http://www.spokojenysenior-klas.cz)

B | R | N | O | I

NA PARTNERSTVÍ ZÁLEŽÍ  
KB  
Nadace Jistota

NADACE ČEZ



# Univerzita třetího věku v době pandemie

Jak si rozšířit obzory v době pandemie?  
<http://icv.mendelu.cz/u3v/31858-univerzita-tretiho-veku-v-dobe-pandemie>

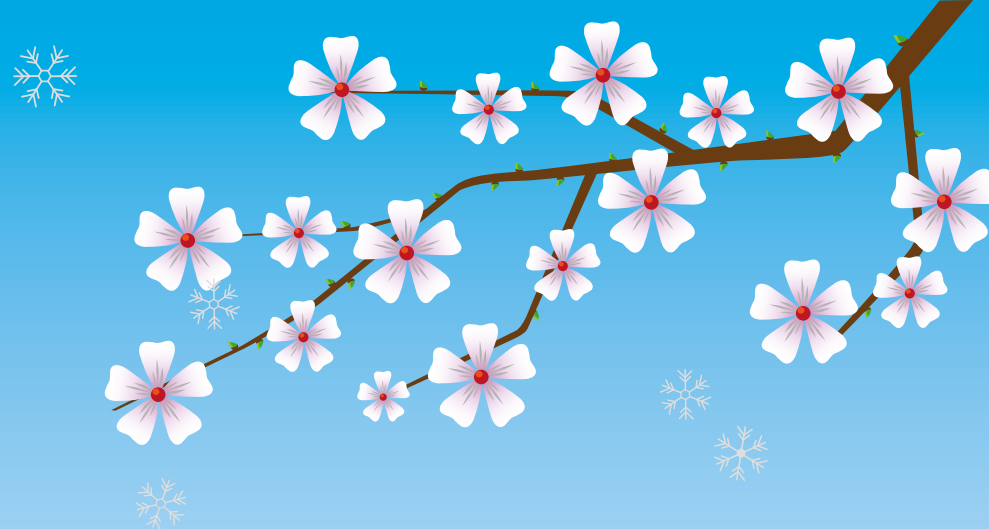
Na speciálně připravených webových stránkách najdete tipy pro seniory i další generace v rodině:

- Studium: odborné i popularizační články, audio či video sekvence ke kurzům, které nabízíme
- Volný čas: odkazy na zajímavá online kulturní akce, tipy na čtení či kreativní tvoření a rovněž videolekce cvičení

Zemědělská 5, Brno  
Tel.: 545 135 204/6  
u3v.icv@mendelu.cz

[www.icv.mendelu.cz/u3v](http://www.icv.mendelu.cz/u3v)

- MENDELU
- Institut
- celoživotního
- vzdělávání



- Zajímavé odkazy – nabídka Masarykovy univerzity na vzdělávání doma a online. Tipy pokrývají mnoho tematických oblastí a jsou průběžně aktualizovány. Najdete je na webových stránkách: <https://u3v.muni.cz/nabidka-vzdelavani/tipy-na-studium-online> nebo Facebookový profil – Univerzita třetího věku MU: <https://www.facebook.com/U3VMU/>.
- V nedávné době se také uspořádala soutěž na popěvek k mytí rukou. V Magazínu M (Zpravodajském portálu Masarykovy univerzity) <https://u3v.muni.cz/hlasovani-o-nejlepsi-popevek>

.....  
**Další vydání 4. 5. 2020.**

## Objednávky

týdenních vydání Povzbuzení:

[dana.zizkovska@mpsv.cz](mailto:dana.zizkovska@mpsv.cz)  
krajská koordinátorka projektu  
pro Jihomoravský kraj  
Politika stárnutí na krajích  
Ministerstvo práce a sociálních věcí