



# Povzbuzení

„Prolítlo už hafo jařin vod dob, co se dával do pucu Oltecové rathaus.“ Nerozumíme si? Po našem pátém čísle určitě ano! Jedním z dnešních témat je **Hantec**. 😊

Ale abychom se drželi měsíce května, tak zasíláme i téma **Aranžování květin** a **Bylinkář**. Pro ty z vás, kteří máte vnuky či vnučky v mladším školním věku nabízíme článek o první Mezigenerační univerzitě na Moravě. No a co vše je možné podnikat na obci, přináší článek plný konkrétní inspirace.

Na konci vydání najdete, jako už stálíci, 😊 **Seniorskou obálku (ICE formulář Jihomoravského kraje a Pokyny pro vyplnění)**. Její připomínání není nikdy dost.

**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

- Pojd' s dědečkem/babičkou na procházku! Vyjedme s nimi na výlet! Dle vládních opatření a za použití roušek (ochranných pomůcek) mimo „zaldněná místa“.
- Čtení babičce/dědečkovi „do ouška“! Po telefonu, při využití technologií – podpora dětí a mládeže ve čtení, podpora slovní zásoby, podpora komunikační dovednosti a z druhé strany, lidský hlas, psychohygienu, výběr knihy dle domluvy, čtení několikrát v týdnu či každý den dle domluvy, 1 kapitola, max. 20 minut.
- Distribuce vitamínů nebo ovoce.

## STARŠÍ GENERACE → MLADŠÍM GENERACÍM A VEŘEJNOSTI

- Vyhledávání a předávání citátů o naději. Těm, kteří seniorům pomáhají – např. při předání nákupu.
- Úkol by byl: Vyfotit se jako model/ka všedních dnů i ve stáří! Z nasbíraných fotek udělat magazín pro své blízké. Podpořit sebeděči v období, kdy chodím mezi lidmi méně.
- Předávat si mezi seniory informace o křížovkách nebo sudoku na internetu.

Jak odebírat: 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 organizace Spokojený senior – KLAS z. s., ale jejich obsah můžeme využít i v domácím prostředí, jako jednotlivci.

## Téma 1 Aranžování květin

(Farní společenství seniorů  
Bobrová)

Trénink paměti – rozcvička (TPR)

Vstane ten, kdo...

Trénink kompetencí (TK)

Zásady aranžování rostlin

Trénink psychohygieny (TPH)

Vůně, barvy a tvary

Trénink paměti – blok (TPB)

Pomůcky

Trénink psychomotoriky (TPM)

Levá a pravá

Tvorba vlastního květinového aranžmá

str. 3–5

## Téma 2 Hantec

(KLAS Brno-Josefská, Centrum  
pro rodinu a sociální péči)

Trénink paměti – rozcvička (TPR)

Překlad

Trénink kompetencí (TK)

Původ a historie brněnského hantecu

Pravidla pravopisu

Trénink psychohygieny (TPH)

Poslech hanáckého nářečí

Trénink paměti – blok (TPB)

Výrazy žargonu, názvy městských částí Brna

Trénink psychomotoriky (TPM)

Posilování s Frantou Koucourkem

Tipy na doma

Domácí posilování

str. 23–28

## Téma 3 Bible

(KLAS Brno-Josefská Centrum  
pro rodinu a sociální péči)

Trénink paměti – rozcvička (TPR)

Puzzle

Trénink kompetencí (TK)

Členění Bible

Trénink psychohygieny (TPH)

David a Goliáš

Trénink paměti – blok (TPB)

Přesmyčky

Trénink psychomotoriky (TPM)

Tanec v sedě s lanem

Tipy na doma

Čtení biblických příběhů

str. 29–35

# Aranžování květin

**Téma:** Praktické rady a triky, vytvoření vlastního aranžmá

**Zpracovala:** Danuše Balabánová, Božena Musilová  
(farní společenství seniorů Bobrová)

**Nebezpečí tématu:** Nedostatek sebedůvěry k tvoření aranžmá

| Program setkání  | Aktivita   | Cíl   | Pomůcky / poznámky   | Čas/min |
|------------------|--|---|--|---------|
| Úvod             | Úvodní modlitba<br>Přivítání hosta   |   | Ukázkové aranžmá<br>k navození atmosféry   | 5       |
| TPR              | Vstane ten, kdo...   | Procvičení pozornosti<br>a rozpohybování se                             |  | 5       |
| TK               | Zásady aranžování rostlin  |   | Tisk PL_TK_1   | 15      |
| TPH              | Vůně, barvy a tvary  | Relaxace - příjemné vjemy   | Pomůcky pro aranžmá  | 10      |
| Přestávka        |  |   |  | 15      |
| TPB              | Pomůcky  | Zapamatování si pomůcek   |  | 35      |
| TPM              | Levá a pravá<br>Tvorba vlastního květinového<br>aranžmá  | Zapojení obou hemisfér mozku<br>Rozvoj kreativity,<br>relaxace a zábava | Vázy a misy na aranžování, florex -<br>- aranžovací hmota, ostrý nožík, nůžky,<br>různé druhy květin, trav a zeleně,<br>knihy o aranžování | 25      |
| Tipy na doma     | Ozdoba - vlastní aranžmá   | Ozdoba bytu vlastním<br>květinovým aranžmá                              |  | 10      |
| Závěr            | Závěrečná modlitba, prosby,<br>poděkování  |   |  | 5       |
| Zdroje informací | Aranžování květin: <a href="https://cs.wikipedia.org/wiki/Aran%C5%BEov%C3%A1n%C3%AD_kv%C4%9Btin">https://cs.wikipedia.org/wiki/Aran%C5%BEov%C3%A1n%C3%AD_kv%C4%9Btin</a> |   |  |         |

## Úvod

### Úvod do tématu

Úvod obstará samotné rozmístění květin a pomůcek k vytváření aranžmá na stolech.

### TPR – Vstane ten, kdo...

Cílem aktivity je procvičení pozornosti a rozpořbování se.

Animátor vyzve účastníky, ať vstane např. ten, kdo...

- Přijel autobusem.
- Přišel pěšky.
- Přijel autem.
- Přijel na kole.
- Rád tancuje.
- Rád pleje zahrádku.
- Rád umývá nádoby.
- Rád vaří a peče.
- Je sběratel.
- Rád čte.
- Rád šije.
- Nenarodil se v Čechách.

### TK – Aranžování květin

#### Hlavní zásady:

1. Méně je více  
Nebo také v jednoduchosti je krása
2. Prostor  
Vždy musíme vědět, kam květiny umístíme, podle toho přizpůsobíme aranžmá. Jestliže máme **velkou prostornou místnost**, naaranžujeme květiny do **velké vázy** nebo nádoby a naplníme je velkým množstvím sezónních květin. Také záleží, na čem bude váza stát.  
Úzké aranžmá dáme do míst, kde máme málo místa do šířky.  
Nízké květiny naaranžujeme na jídelní stůl, stolky apod.  
Vysoké aranžmá se hodí do vysokých místností. Využijeme vysoké květiny nebo jiné rostliny. I zde platí méně je více.

### 3. Barvy

**Základní barvy jsou červená, žlutá a modrá.** Ostatní jsou kombinací těchto barev základních. Světlé tóny navodí jemnou atmosféru, tmavé jsou intenzivnější. Bílá barva je slavnostní, používá se ke slavnostním příležitostem, je elegantní a vždy stylová. Mezi ostatními květinami září, proto ji v barevném aranžmá používáme opatrně. Spíš používáme její tmavší odstíny – do žluta, zelena, béžovou nebo krémovou.

### 4. Tvary nádob

Každá nádoba, do které dáváme květiny, musí ladit s prostředím, do kterého ji umístíme.

Máme **4 základní tvary: kulovitý, hranatý, sloupovitý a zvonovitý.**

Obecně platí, že váza tvoří 1/3 celkové výšky květiny. Pokud je květina aranžovaná do nízké misky s aranžovací hmotou, miska musí být zakrytá a na výšce květiny nezáleží.

### 5. Tvary květin

Tvary květin jsou různé, navzájem se kombinují. Některé jsou svým tvarem předurčeny pro určitý typ aranžmá. I listy a různá zeleň je pro tvoření květin velmi důležitá. V přírodě najdeme nejrozličnější tvary a odstíny.

### 6. Péče o květiny

Květiny řežeme ostrým nožem nebo stříháme zahradnickými nůžkami vždy šikmo, aby měly co největší plochu k přijímání vody. Vkládáme je hned do vody. Voda nemá být moc studená. Vlažnější umožňuje květinám přijímat lépe kyslík. Odstraníme spodní listy, aby ve vodě nezahnívaly. Dřevěné stonky naklepeme (šeřík), aby lépe přijímaly vodu. Čistá voda se vyměňuje denně, s výživou za 3-5 dní, s aranžovací hmotou se jen dolévá.

### TPH – Vůně a tvary

Cíl aktivity: relaxace.

Pro uvolnění a relaxaci využijeme pomůcky připravené k aranžování – účastníci soustředí svou pozornost na barvy, tvary a vůně připravených rostlin.

### TPB – Pomůcky

Cílem aktivity je procvičení postřehu a krátkodobé paměti

Účastníci zavřou oči a společně se pokusí vyjmenovat a popsat (barva, tvar) pomůcky připravené k aranžování. Animátor kontroluje správnost jednotlivých tvrzení.

## **TPM – Levá a pravá**

Cvičení na propojování pravé a levé hemisféry:

Koordinace: Levou dlaní opisujeme na břicho větší kroužky a přitom současně přibližujeme a oddalujeme pravou dlaň od temene hlavy. Oba pohyby musí být plynulé a zřetelné, jejich rytmus pravidelný. Komu se cvičení daří, zkusí to zvládnout i obráceně. Pravou rukou dělá kroužky na břicho a levou přibližuje a odtahuje pravou dlaň od temene hlavy.

Chňap: Jednu ruku sevřeme v pěst a pokrčíme na hrudník, druhou předpažíme s dlaní jakoby opřenou o zeď (odtláčujeme). Plynulým pohybem pozice střídáme. Po chvíli vyměníme zadání pozic, ruka na hrudníku bude v poloze odtlačování, předpažená ruka bude sevřená v pěst a opět ruce pravidelně střídáme.

Pomůcky: Vázy a misky na aranžování, florex, ostrý nožik, aranžovací nůžky, Různé typy květin, trav a zeleně, knihy o aranžování.

Zakončení – modlitba, prosby, poděkování.

## **TPM - Vlastní aranžmá**

Účastníci si vytvoří vlastní aranžmá s uplatněním hlavních zásad aranžování květin.

## **Tipy na doma**

Vytvořeným květinovým aranžmá si mohou účastníci zkrášlit svůj byt.





## Hlavní zásady aranžování rostlin:

1. **Méně je více.** Nebo také v jednoduchoosti je krása.

### 2. Prostor

Vždy musíme vědět, kam květiny umístíme, podle toho přizpůsobíme aranžmá. Jestliže máme **velkou prostornou místnost**, naaranžujeme květiny do **velké vázy** nebo nádoby a naplníme je velkým množstvím sezónních květin. Také záleží, na čem bude váza stát. Úzké aranžmá dáme do míst, kde máme málo místa do šířky. Nízké květiny naaranžujeme na jídelní stůl, stolky apod.

Vysoké aranžmá se hodí do vysokých místností. Využijeme vysoké květiny nebo jiné rostliny. I zde platí méně je více.

### 3. Barvy

**Základní barvy jsou červená, žlutá a modrá.** Ostatní jsou kombinací těchto barev základních. Světlé tóny navodí jemnou atmosféru, tmavé jsou intenzivnější. Bílá barva je slavnostní, používá se ke slavnostním příležitostem, je elegantní a vždy stylová. Mezi ostatními květinami září, proto ji v barevném aranžmá používáme opatrně. Spíš používáme její tmavší odstíny – do žluta, zelena, béžovou nebo krémovou.

### 4. Tvary nádob

Každá nádoba, do které dáváme květiny, musí ladit s prostředím, do kterého ji umístíme.

Máme **4 základní tvary: kulovitý, hranatý, sloupcovitý a zvonovitý.**

Obecně platí, že váza tvoří 1/3 celkové výšky květiny. Pokud je květina aranžovaná do nízké misky s aranžovací hmotou, miska musí být zakrytá a na výšce květiny nezáleží.

### 5. Tvary květin

Tvary květin jsou různé, navzájem se kombinují. Některé jsou svým tvarem předurčeny pro určitý typ aranžmá. I listy a různá zeleň je pro tvoření květin velmi důležitá. V přírodě najdeme nejrůznější tvary a odstíny.

### 6. Péče o květiny

Květiny řežeme ostrým nožem nebo stříháme zahradnickými nůžkami **vždy šikmo, aby měly co největší plochu k přijímání vody.** Vkládáme je hned do vody. Voda nemá být moc studená. Vlažnější umožňuje květinám přijímat lépe kyslík. **Odstraníme spodní listy,** aby ve vodě nezahnilaly. Dřevěné stonky naklepeme (šeřík), aby lépe přijímaly vodu. Čistá voda se vyměňuje denně, s výživou za 3–5 dní, s aranžovací hmotou se jen dolévá.

## Farní společenství seniorů Bobrová



Loňského roku 2014 jsem náhodou objevila v Blanenském kostele letáček s nabídkou proškolení na animátorku společenství seniorů. Velmi mne zaujal, sehnala jsem si ještě kamarádku a jeli jsme spíše ze zvědavosti účastnit se tohoto kurzu.

Celý tento týden byl pro nás velmi obohacující a inspirující, proto

jsme se rozhodly, že to také zkusíme.

Většinou tato setkání existují ve velkých městech, ale i na malých vesnicích jsou senioři, kteří touží po společenství svých vrstevníků. Naše farnost je složena z několika obcí a bylo nutné vymyslet, jak by se na toto setkání dopravovali.

Nebylo to ihned, ale v březnu před Velikonocemi se nám podařilo zahájit první setkání.

Místní pan farář nás přijal velmi mile na faře, kde máme stálé útočiště. První setkání bylo naladěno velikonočně, upekly jsme beránka, obarvily vejce a celkově jsme vyzdobily naši místnost, setkání nám zahájil a požehnal náš pan farář Vít Fatěna.



Bůh nás za to velmi odměnil, přišlo 14 seniorů z toho 3 muži. Někteří dojeli autobusem a někteří auty z okolních obcí.

Na velkou nástěnku jsme namalovaly ovocný strom, a každý nový účastník si na něj nalepil jablíčko se svým jménem – ještě jednotlivé větve rozdělujeme podle

měsíců a tak víme všichni, kdo má kdy narozeniny. V současné době máme na stromě 18 jablíček.

Scházíme se jedenkrát za čtrnáct dní a proběhlo již 9 setkání, vybíráme si vždy témata, která nás oslovují a jsou nám blízká.

Tak např. Velikonoce a symboly, dalším z témat byl: farář Ladislav Simajchl, kterého jsme všichni znali a mohly jsme si o něm vyprávět a donést téměř všechny jeho knihy.



Všechny velmi zaujalo téma bylinky - vařily jsme bylinkové čaje, hádaly 17 druhů bylinek ukrytých v sáčcích.

Dalšími tématy byla např. Život sv. Zdislavy, která pochází z našeho kraje a na kterou se obracíme ve svých prosbách.

Moc se též líbila - Poutní místa, nebo téma Prarodiče a vnoučata, kde každý přinesl fotografie a obohatil nás zhláškami svých vnoučků.

A co je pro nás charakteristické: jsme dobrá parta, vždy se objeví nějaké občerstvení, máme mezi sebou dva harmonikáře a tak nechybí i společný zpěv hlavně mariánských písniček.

Líbí se nám, že si můžeme společně sdílet naše zážitky, dozvědět se něco nového, mít nové přátele.

Důvod proč to děláme? Velmi nás toto společenství obohacuje a také se můžeme za sebe navzájem a za vše potřebné společně modlit.

Farní společenství seniorů Bobrová • farář Vít Fatěna • děkanát žďárský • animátorky Danuše Balabánová a Božena Musilová

# Téma 2: Hantec

**Téma:** Původ a historie brněnského hantecu, ukázky, zábava

**Zpracovala:** Irena Chaloupková, KLAS Brno - Josefská  
(Centrum pro rodinu a sociální péči)

| Program setkání             | Aktivita   | Cíl   | Pomůcky / poznámky                                     | Čas/ min |
|-----------------------------|--|---|--|----------|
| <b>Úvod</b>                 | Jak odpočíváte?  |   | Historické fotografie Brna, fotografie Franty Kocourka |          |
| <b>TPR</b>                  | Překlad  | Procvičení koncentrace, pozornosti a odhadu   |  | 5        |
| <b>TK</b>                   | Původ a historie brněnského hantecu<br>Pravidla pravopisu  |   |  | 30       |
| <b>TPH</b>                  | Poslech hanáckého nářečí, případně ukázka videa – viz Zdroje informací   | Relaxace                                      | PL_TPH_2   | 10       |
| <b>Přestávka</b>            |  |   |  | 15       |
| <b>TPB</b>                  | Výrazy z argotu, názvy brněnských městských částí Brna   | Procvičení dlouhodobé paměti, úsudku a odhadu | Tisk PL_TPB_2<br>Tužky                                 | 20       |
| <b>TPM</b>                  | Posilování s Frantou Koucourkem  | Cvičení s mírnou zátěží                       | PET lahve s vodou                                      | 25       |
| <b>Tipy na doma a závěr</b> | Domácí posilování<br>Písnička s posíláním PET lahve  | Zopakování<br>Relaxace, zábava                |  | 10       |
| <b>Zdroje informací</b>     | Brněnské hantec, [cit. 2015-09-04], dostupné z <a href="http://www.hantec.cz/">http://www.hantec.cz/</a><br>Hantec, [cit. 2015-09-04], dostupné z <a href="https://cs.wikipedia.org/wiki/Hantec">https://cs.wikipedia.org/wiki/Hantec</a><br>Smrť kmotřička, [cit. 2015-09-04], dostupné z <a href="https://cs.wikisource.org/wiki/Smr%C5%A5_kmot%C5%99i%C4%8Dka">https://cs.wikisource.org/wiki/Smr%C5%A5_kmot%C5%99i%C4%8Dka</a><br>Hantec – reklama, [cit. 2015-09-04], dostupné z <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1gPK62blAzU">https://www.youtube.com/watch?v=1gPK62blAzU</a><br>Franta Kocourek vaří hantec s Kojálem a Nekudó, [cit. 2015-09-04], dostupné z <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Zz66_c89TzQ">https://www.youtube.com/watch?v=Zz66_c89TzQ</a><br>Hantec, wwwbrno.cz, [cit. 2015-09-04], dostupné z <a href="http://wwwbrno.cz/hantec/">http://wwwbrno.cz/hantec/</a><br>Sequens, Jiří. Hříšní lidé města brněnského. Moba, 1999 |   |  |          |



## Úvod

Atmosféru pro téma lze navodit např. historickými fotografiemi z Brna, fotografiemi Franty Kocourka, knížkami (Hříšní lidé města brněnského – viz Zdroje informací)

## TPR – Překlad

Animátor na začátku setkání osloví účastníky např. touto větou s užitím brněnského hantecu:

„Zdarec děcka, hodím čučku z fenstru – zoncna rumpluje. Tož jasná zpráva, lapnem dečmen pod klepeto a hrnem přes Oltec na Rivec lapat bronz!“

Účastníci se společně pokusí větu zopakovat a pak přeložit.

Překlad:

Zdravím, přátelé. Při pohledu z okna vidím slunečné počasí. Navrhuji tedy, vezměme si deky a pojďme procházkou přes Staré Brno k Riviéře. Budeme se opalovat.

## TK – Hantec

Brněnský hantec je směsí:

- Hanáckého (středomoravského) nářečí
- směs spisovné němčiny a rakouských a jihoněmeckých nářečí
- historického středoevropského argotu

### Hanácké (středomoravské) nářečí

Malá Haná (Drahanská vrchovina)

Haná (oblast přibližně ohraničená městy Vyškov, Kroměříž, Přerov, Olomouc, Mohelnice, Prostějov)

Záhoří Lipenské (okolí Lipníku nad Bečvou)

Záhoří Hostýnské (okolí Bystřice pod Hostýnem)

Nápis na fasádě prostějovského zámku zní:

V Prostějově na renku

tam je pěkný stání,

stojijó tam na něm

štere koně vraný

### Agrot

Argot je žargon užívaný společenskou spodinou (zloději, překupníky, narkomany apod.)

Jeho účelem je utajit obsah sdělení před nezasvěcenými posluchači.

ARGOTOLOGIE – věda zabývající se argotem.

Účastníci mohou jmenovat příklady jim známých výrazů v argotu (fízl, bouchačka...)

### Mluvnická pravidla hantecu

1. změna ý > é (býk > bék) a často i ej > é (nejlepší > nélepší)
2. změna é > ý / í (dobré > dobrý)
3. protetické v- u slov začínajících na o- (okno > vokno)
4. -j- po samohlásce a před souhláskou se mění na -n- (přijde > přinde)
5. substantiva skloňovaná podle vzoru předseda mají v instrumentálu singuláru koncovku -em (s předsedou > s předsedem)
6. instrumentál plurálu je většinou zakončen na -(a)ma (s vysokéma chlapama atd.)
7. 3. osoba plurálu indikativu přítomného u sloves je zakončena na -(ij)ó (dělajó, mluvijó, só atd.)
8. 1. osoba singuláru indikativu přítomného u sloves 3. třídy je zakončena na -u (pracuju, chcu, maluju atd.), minulý čas slovesa chtít má tvar chcel

### Úkol pro účastníky:

Účastníci společně odhadují význam latinských výrazů a pokusí se převést popis pravidel do všem srozumitelné češtiny.

Pomůcka – seznam českých pádů:

1. nominativ (kdo, co?)
2. genitiv (koho, čeho?)
3. dativ (komu, čemu?)
4. akuzativ (koho, co?)
5. vokativ (oslovujeme, voláme)
6. lokál neboli lokativ (o kom, o čem?)
7. instrumentál (kým, čím?)

### Ukázka textu v hantecu

„O křivé věži“, Aleš „Agi“ Bojanovský

Prolítlo už hafo jařin vod dob, co se dával do pucu Oltecové rathaus. To jedná věšky z Rathausu hodili drát jednomu známému borcovi, keré bóchal se šutrama a keré chodil do bódy k jednomu névymakanějšimu a nénabitějšimu mistrovi z Práglu. Sice se mu do Česka moc klapat nechcelo, ale když fotr prolepil náké

škopek, nebylo co řešit. Hodil na sebe mantl a solidní traťovky a vodklapal. Náké jár krmil lepóchy rozumama toho šéfa z Práglu a když už byl skoro hotové, tak se vo něm domákli věšky ze Štatlu a že pré má naklapat do Brniska a helfnót jim s oltecovým Rathausem.

### **TPH – Poslech**

K poslechu lze využít text PL\_TPH\_1 a dále videa s ukázkou hantecu v podání Franty Kocourka nebo ukázkou reklamy na pivo namluvené v hantecu a s titulky (viz Zdroje informací).

### **TPB – Výrazy argotu, městské části Brna**

Cílem aktivity je procvičení dlouhodobé paměti, úsudku a odhadu.

Tisk PL\_TPB\_2\_Výrazy argotu, městské části Brna

Účastníci se snaží najít význam jednotlivých výrazů:

body 1 – 9 jsou výrazy argotu, body 10 – 18 jsou názvy městských částí Brna

Řešení:

1. stříkačka – pistole
2. raky – hodinky
3. puma – vyšetřovací soudce
4. krochna – pistole
5. bengal – policista
6. bahno – pivo
7. rychna – zápach
8. velryba – manželka
9. skéro – marihuana
10. Oltec – Staré Brno
11. Rivec – Riviéra
12. Prigl – Přehrada
13. MonteBu – Kraví hora
14. Blekfield – Černá pole
15. Kénig – Královo pole
16. Blajkec – Černá pole
17. Majlont – Maloměřice
18. Šrajbec – Pisárky

### **TPM – Posilování s Frantou Kocourkem**

Franta Kocourek byl znám nejen svým vztahem k hantecu, ale také jako velký silák.

K procvičení, protažení a také k mírnému posilování svalů, tak abychom získali fyzickou kondici legendárního Franty Kocourka využijeme pøllitrových PET lahví naplněných vodou.

Můžeme takto procvičit, posílit, a také provést masáž celého těla.

Ke cvičení potřebuje každý účastník ideálně dvě lahve.

Postup:

*Posilování rukou* – různé varianty pohybu (z připažení do předpažení, z připažení do upažení, z předpažení do upažení, z předpažení do vzpažení či zapažení, kroužky v upažení, atd.)

*Posilování nohou* – v sedu na židli při skrčených nohou stisknout PET lahev mezi kolena, při natažených nohou držet PET lahev mezi nártami a zvedat nohy

*Trup* – úklony do stran a mírné předklony při vzpažených rukou s držení PET lahví

*Masáž* např. koulením PET lahve pod chodidlem, masáž zátylku, atd.

### **Závěr**

Účastníci sedí v kruhu, každý účastník drží jednu PET lahev s vodou.

Účastníci si do rytmu písničky v kruhu předávají PET lahve. Mohou měnit směr, výšku zdvižení paží. Mohou se při pohybu uklánět nebo otáčet tělem.

### **Tipy na doma**

Účastníci se mohou pokusit o pravidelné cvičení s mírným posilováním využitím PET lahví s vodou.



## Smrt kmotřička

Běl jedný jeden člověk tóze chòdobné na světě. Narodil se mò chlapeček, ale nigdo (nihdo) nechtěl mò jít' za kmotra, že běl tóze chòdobné. Otec si povidá: „Milé Bože, tak sò chòdobné, že mně nihdo nechce poslòžeť v té věce; veznò (vemò) si chlapca, pudò, a keho potkám, teho naptám za kmotra, a nepotkám-lè žádnyho, kostelník mně přece snad' poslòži.“ Šil a potkal smrt', ale nevěděl, co to je za osobò; běla pěkná ženská, jako iná ženská. Ptal jò za kmotřěčkò. Ona se nevěmlòvala a hned' ho přeřivala kmòcháčkem, vzala chlapca na ròke a nesla ho do kostela. Chasnička pokřtilè jak se patří.

Jak šlè z kostela, kmotr vzalè kmotrò do hospodè a chtělè jò trochò ocití' jakožto kmotřěčkò. Ale ona im povidala: „Kmocháčkò, nechte teho, ale pod'ťte rač se mnò do myho stánkò.“

Vzala ho do své izbè a tam bělò tóze pěknè. Potom ho vedla do velèkých sklepu a tema sklepama šlè až pod zem v temnosti limbò. Tam hořelè sfičkè: maly, hròby, prostředni — trojihò brakò; a kery ešce nehořelè, tè bëlè tóze velèky.

Kmotra povidá kmotrovi: „Hled'ťte, kmòcháčkò, tò mám každýho človèka věk.“ Kmotr se na to divá, nande tam tóze maličkò sfičkò ò samé zemně a ptá se ji: „Ale kmotřěčko, prosim vás, či je ta malá sfička ò té zemně?“ Ona mò povidá: „To je vaša! Jak ta sfička kerákolè zhoři, já mosim pro teho človèka it'.“ On ji povidá: „Kmotřenko, prosim vás, ešce mně přèdète!“ Ona mò povidá: „Kmotcháčkò, to já òdèlat nemožò!“ Potom šla a temò chlapcovi, co ho okřtilè, rožala novò sfičkò velèkò.

Zatim co kmotra nevidèla, kmotr vzalè si taky novò velèkò sfičkò, rožalè jò a přèloželè tam, hde ta jejich maličká sfička dohořivala.

Kmotra se na něho (na ně) ohlidla a povidala: „Kmotřěčkò, to ste mně nemosele dělat! Ale dež ste si jòž přèdalè, tedè máte. Pod'me tò odtud' ven a pudeme ke kmotřence.“

Vzala jakèsè dar a šla s kmotrem è s ditètem ke kmotře. Přèšla a položela kmotře chasnička na lužko a vèptávala se, jak ji je a hde jò co boli. Kmotřěčka si ji stěžovala, a kmotr poslal pro pivo a chtěl jò jako kmotrò ocití' ve sfè chalòpè, abè se ji mohl zavdèčit. Pilè a hodovalè. Potom povidá kmotra ke kmotrovi: „Kmotcháčkò, tak ste chòdobni, že vám nihdo nechtěl f té věce poslòžeť, až já, ale nic si z teho nedèlète, bòdete mnèt po mně památkò! Já bòdò chodit' po hodných lèdech a bòdò jich mořèť a vè bòdete hójit' a ozdraovat'. Já vím tè líkè fšeckè povim, já ich fšeckè mám, a vám každè rád dobře zaplati.“ Stalo se. Kmotr chodilè po nemocných, hde kmotřenka mořela a každymò pomohlè. Tož bël najednò slavnè dochtora z něho. Òmiral jeden kniže, ale è skonával. Přece ešce poslalè pro teho dochtora. On přešil, začal ho masfò mazať a sfy práškè mò dávat' — a pomohl. Dež ho òzdravil, dobře mò zaplatilè, ani se neptalè, co sò dlòžni. Potom smrt' řekla kmotrovi: „Kmotcháčkò, podròhy dète pozor. Kemò já bòdò

stáť v nohách, temô každymô pomožete; ale kemô bôdô stáť v hlavách, temô jôž nepomáhéte!”

Ômiral zas jeden hrabě. Zas poslalê pro tego dochtora. Dochtor přende a smřť stojí v hlavách za lužkem. Dochtor křčijó: „Jôž je zle, ale zkôsime to!” Zavolal slôhê a kázal lužko zatočef nohama ke smřti a začal nemocnyho masfó mazať a práškê mô podávať do hóbê a pomohl mô. Hrabě mô zaplatil, co mohl ônyst, ani se neptal, co je dlôžné. Běl rád, že ho ôzdravil.

Smřť, jak se s nim zešla, povidala mô: „Kmôcháčkô, až se vám to zas tak stane, vic mně to neděléte. Třeba ste mô pomohlê, ale enom na chfilkô; já ho přeci mosim odevzdat, hde patří.”

Kmôcháčkovi to tak trvalo nekolêk roku, — jôž bělê tôze staré. Ale k posledkô jôž se zlobilê a sami po smřti žádale, abê ich vzala. Smřť ich nemohla vzit, protože si sami předalê sficô dlôhó, moselê čekať, až jim dohoří.

Jednó jelê ešce k jednemô nemocnymô, abê ho ôzdravilê. Pomohlê mô. Potom se jim smřť zjevila a vezla se s něma f kočáře. Začala ho lechtať a šóstla ho zelenô halózkô pod krk, a on se ji svalet do kléna a ôsnôl na věčnosť. Smřť ho ôložela f kočáře a ôtekla pryč. Tô nandô dochtora mrřtyho f kočáře ležef a zavezlê ho dom. Cely město a fšeckê dědinê ho oplakávalê. „Škoda takovyho dochtora, jaké to bělê rozômné dochtor! Dobře pomáhale, takovyho dochtora jôž nebôde!”

Sen jednô šil do kostela, a kmotřčka ho potkala. Ptala se ho: „Milé senkô, jak se máš?” — On i na to povidá: „Jôž tak ledajak; dokud' mám, co mně tatiček nahosodařelê, dobře je se mnô; ale potom Pámbu vi, jak se mnô bôde.” — Kmotřčka povidá: „Ěnô, senkô, nebuť se nic; já sô tfá křestná matka: co tatiček tfoji mëlê, k temo já sem im pomohla, a ê tobê véževô zaopatřim. Pudeš g'ednemô dochtorovi do ôčeni a tê bôdeš chêtřší než on, enom se pjekně chovê.” Potom ho pomastila masfó po ôšich a zavedla ho k dochtorovi.

Dochtor nevědělê, co je to za pani a jakyho senka mô do ôčeni vede. Pani překázala senkovi, abê se pěknê choval, a dochtora žádale, abê ho dobře ôcel a k dobrymô stavô přivedl. Potom se s nim rozlôčela a odešla.

Dochtor a chasnik šlê spolem zbirat' zelene, a temô ôčňovi každá ta zelenska křčela, jaké lik nese, a ôčeň zbiral. Dochtór taky zbiralê, ale nevědělê žádnê zelene, jaké lik kerá nese. Ôčňovê zelene pomohlê v každê nemoce. Tô dochtor povidajó ôčňovi: „Têš chêtřší než já; lebo hdo přechází ke mnê, já žádnymô nevěstihná, a tê od každê nemoce znáš zelene, jak tê to viš? Tê slêšiš zelene, každá zelena tobê křčí, jaké lik nese, a já neslêšim žádnê zelene. Viš co, bôdme spolem; já tobê složim sfuj dochtorskê lêt a bôdô ô tebe némenšim pomocnikem a chcô s tebô běť až do smřti.”

Chasnik pomáhal od nemoce a sčasně ôzdraoval, až mô v nebó sfička dohořela.

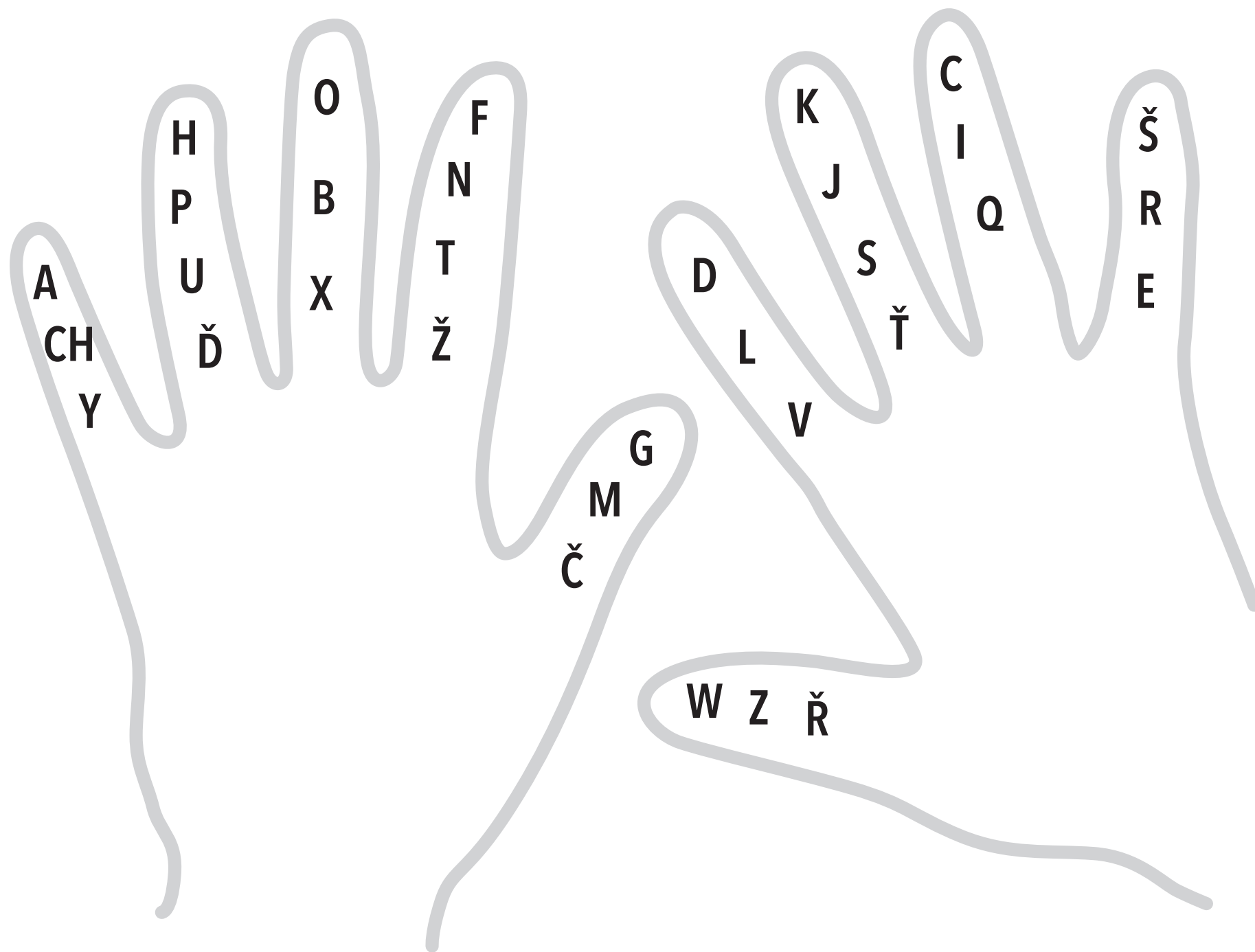


## **Výrazy v argotu, městské části Brna**

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| <b>1. stříkačka</b> | <b>10. Oltec</b>     |
| <b>2. raky</b>      | <b>11. Rivec</b>     |
| <b>3. puma</b>      | <b>12. Prigl</b>     |
| <b>4. krochna</b>   | <b>13. MonteBu</b>   |
| <b>5. benga</b>     | <b>14. Blekfield</b> |
| <b>6. bahno</b>     | <b>15. Kénig</b>     |
| <b>7. rychna</b>    | <b>16. Blajkec</b>   |
| <b>8. velryba</b>   | <b>17. Majlont</b>   |
| <b>9. skéro</b>     | <b>18. Šrajbec</b>   |

## **Výrazy v argotu, městské části Brna**

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| <b>1. stříkačka</b> | <b>10. Oltec</b>     |
| <b>2. raky</b>      | <b>11. Rivec</b>     |
| <b>3. puma</b>      | <b>12. Prigl</b>     |
| <b>4. krochna</b>   | <b>13. MonteBu</b>   |
| <b>5. benga</b>     | <b>14. Blekfield</b> |
| <b>6. bahno</b>     | <b>15. Kénig</b>     |
| <b>7. rychna</b>    | <b>16. Blajkec</b>   |
| <b>8. velryba</b>   | <b>17. Majlont</b>   |
| <b>9. skéro</b>     | <b>18. Šrajbec</b>   |



# Téma 3: Bylinkář

**Téma:** Informace o sběru a zpracování léčivých bylin

**Zpracoval:** KLAS – Josefská, Centrum pro rodinu a sociální péči

**Nebezpečí tématu:** Rozpovídanost, sklouznutí diskuse k nemocem

| Program setkání         | Aktivita  | Cíl   | Pomůcky / poznámky   | Čas/ min. |
|-------------------------|---|---|--|-----------|
| <b>Úvod</b>             | Svatojánská noc – devatero bylin  | Úvod do tématu  | Kytičky z bylinek, džbánky s vodou, citrony, knížky a časopisy o bylinkách | 5         |
| <b>TPR</b>              | Jméno účastníka – oblíbená bylinka – využití a způsob aplikace  | Procvičení krátkodobé i dlouhodobé paměti                       |  | 10        |
| <b>TK</b>               | Bylinky a způsob zpracování   | Podpoření zájmu o aktivní přístup ke sběru a zpracování bylinek | Prezentace, notebook, dataprojektor  | 25        |
| <b>TPH</b>              | Automasáž hlavy a obličeje  | Zklidnění, seznámení s technikami masáže                        |  | 10        |
| <b>Přestávka</b>        |   |   |  | 15        |
| <b>TPB</b>              | Poznávání bylinek   | Procvičení sensorické paměti, poznávání bylin                   | Očíslované papírové pytlíky, bylinky                                       | 20        |
| <b>TPM</b>              | Cvičení s masážními míčky   | Procvičení hrubé a jemné motoriky, masáž, akupresura            | Masážní míčky  | 20        |
| <b>Tipy na doma</b>     | Pěstování a zpracování bylinek – výroba nálevu z octa, oleje, bylinek a citrónu   |   | Ukázka nálevu  | 5         |
| <b>Závěr</b>            | Rozebrání přinesených bylinek   |   |  | 10        |
| <b>Zdroje informací</b> | AtlasRostlin.cz, [cit. 2014-17-10], dostupné z <a href="http://bylinky.atlasrostlin.cz/">http://bylinky.atlasrostlin.cz/</a><br>Léčivé rostliny – přehled vlastností a použití, [cit. 2014-17-10], dostupné z <a href="http://lecive-bylinky.celyden.cz/">http://lecive-bylinky.celyden.cz/</a> |   |  |           |

## Úvod

Základní informace o Svatojánské noci, o čase, kdy mají mnohé bylinky největší léčebnou sílu a dle pověstí i „kouzelné účinky“.

Svatojánská noc je evropský lidový svátek slavený v předvečer 24. června, svátku Jana Křtitele. Navazuje na předkřesťanské oslavy letního slunovratu (slovanská kúpadla nebo anglosaská Litha).

Typickým prvkem jsou svatojánské ohně (symbol slunce, které je v době letního slunovratu na vrcholu sil) a sběr bylin (devatero bylin pro magii lásky), dále se věřilo, že v tuto noc lze nalézt zlaté kapradí.

## TPR – Oblíbená bylina

V 1. kole každý účastník řekne svou nejoblíbenější bylinku, použití a způsob aplikace (čaj, masť, koření, zábal...).

Ve 2. kole účastníci setkání postupně jmenují použití bylinky svého souseda po levici a ostatní doplní název bylinky.

## TK – Bylinky

### Oblíbené bylinky

*Kopřiva* – jarní pročištění organismu.

*Máta* – uvolnění křečí, při žaludečních a střevních potížích, dochucovadlo bylinkových čajů.

*Tymián, mateřídouška* – proti průjmu, při zánětech zažívacího traktu, respiračních potížích, antiseptické účinky (bakterie, plísňe, střevní prvoci a paraziti).

*Šalvěj* – antiseptikum, při krvácení dásní, zánětech nosohltanu a hrtanu, při žaludečních a střevních obtížích, jako levandule proti nadměrnému pocení.

*Jitrocel* – při onemocněních dýchacích cest, hojivé, antibiotické, protizánětlivé účinky, při poruchách trávení, působí mírně močopudně, regenerace pokožky, zklidňuje popáleniny, čistí krev.

### Bylinná první pomoc

Převzato bez záruky 😊

| NEMOC                | BYLINY                                    | APLIKACE                             |
|----------------------|---|--------------------------------------|
| Akné a kožní infekce | Květy měsíčku                             | Nálev (3× denně)                     |
| Úzkosti a neklid     | Meduňka lékařská                          | Nálev 6× denně                       |
| Nachlazení           | Máta peprná, černý bez, řebříček lékařský | Tři šálky smíchaného odvaru 3× denně |

|                         |                                       |   |
|-------------------------|---------------------------------------|---|
| Kašel                   | Mateřídouška                          | 3 lžičky sirupu denně                           |
| Bolesti v uchu          | Cibule                                | Nastrouhanou cibuli na 10 minut za ucho         |
| Senná rýma              | Heřmánek, černý bez, světlík lékařský | Inhalace a pití 3 šálků denně                   |
| Bolesti hlavy a migréna | Kopretina řimbaba                     | Dva čerstvé listy (nevhodné pro těhotné a děti) |
| Poruchy zažívání        | Heřmánek                              | 6 šálků denně                                   |
| Bolesti v krku          | Šalvěj lékařská                       | 5 šálků denně s medem a vinným octem            |
| Nadýmání                | Máta peprná, fenykl                   | 5 šálků denně po jídle                          |

Mnohé účinné látky v léčích jsou odvozeny z bylinných substancí:

- acylpyrin – (snižuje teplotu) – vrbová kůra, tužebníků jilmový, topol černý;
- dioxin – podporuje činnost srdce, je obsažen v náprstníku;
- morfin – „droga“ k tlumení bolesti obsažena v máku.

### Zelenina jako bylina

*Brokolice* – vysoký obsah beta-karotenu a vitamínů C a E, látková výměna, srdce, svaly a nervy.

*Česnek* – antibiotikum, antiseptikum.

*Cibule* – respirační potíže, bolest v krku, opary, antiseptikum.

*Mrkev* – snižuje cholesterol, zácpa, kožní choroby, nedokrvení a oslabení organismu, chrání zrak.

*Paprika* – vysoký obsah vitamínu C, imunita, povzbuzení zažívání.

*Brambory* – zdroj vitamínu C a B, draslíku, magnézia, fosforu a železa.

### Ovoce jako bylina

*Jablko* – vysoký obsah draslíku, vlákniny a vody, regenerace, očištění, zmlazení.

*Třešně* – vysoký obsah vitamínu C a draslíku – zdravá pokožka a pravidelný rytmus srdce, pročištění, močopudné účinky.

*Meruňky* – vysoký obsah kyseliny listové a beta-karotenu – brzdí procesy stárnutí, zlepšení nálady a odstranění únavy a poruch soustředění, podporují imunitu.

*Jahody* – vysoký obsah manganu – afrodisiakum, látková výměna, vitamíny E a C (váží volné radikály), diuretikum, antirevmatikum.



### Typy užití (způsob aplikace):

- čerstvé byliny – šťáva, obklady;
- koření;
- výluh – čaj – odvar;
- tinktura – alkohol, ocet;
- oleje, masti.

### **TPH – Automasáž hlavy a obličeje**

Relaxace, masáž – prokrvení.

Pohodlné usazení na židli.

1. Hluboký nádech (viz kapitola Psychohygienu – Tabulka aktivit).
2. Masáž čela krouživými pohyby od středu hlavy ke spánkům.
3. Masáž očí hlazením obočí a plochy pod očima vždy od středu ke spánkům.
4. Masáž tváří a lícních kostí vždy od středu k čelistním klubům.
5. Masáž krku a týlu hlazením a tlakem prstů.
6. Zklidnění očí přiložením dlaní rozehřátých třením o sebe.
7. Masáž hlavy tlakem prstů a posouvání kůže postupně v celé vlasové části hlavy.
8. Pozvolný návrat do reality přes hluboký nádech

### **TPB – Poznávání bylinek**

Procvičení sensorické paměti, poznávání bylin.

Účastníci setkání si napíší na papír seznam čísel odpovídající počtu pytlíčků (cca 20) a připisují k němu názvy bylin v pytlících. Na závěr animátor uvede správné názvy bylin v jednotlivých pytlících.

Záludnosti – ve dvou pytlících může být různá část stejné bylinky (např. květ a stoněk s listy).

### **TPM – Cvičení s masážními míčky**

1. Mezi jednotlivými cviky vždy uvolnění protřepáním rukou podél těla.
2. Mačkání míčeků postupně v připazení, předpazení, upažení i vzpažení.
3. Tlak dlaní proti sobě s míčkem mezi nimi v upažení.
4. Překoulení míčku z dlaně jedné natažené ruky pomocí druhé ruky na druhou stranu, do dlaně druhé natažené ruky.

5. Položení míčku na hlavu – balancování, nutné správné držení těla, dávat pozor na správné dýchání.
6. Masáž chodidla koulením míčku nohou (vystřídání levé a pravé nohy).
7. Zatlačení míčku nohou do podlahy (vystřídání levé a pravé nohy).
8. Stisknutí míčky mezi kolena.
9. Promasírování libovolné části těla masážním míčkem (hlava, týl, ramena, ruce, nohy...).

### Honička s míčky

Účastníci sedí nebo stojí v kruhu a posílají si v rychlém tempu dva míčky ve stejném směru. Na začátku jsou míčky od sebe vzdáleny polovinu kruhu. Snahou je, aby se míčky vzájemně nesetkaly.

### **Tipy na doma**

Ukázka připraveného nálevu – sklenička naplněná kousky citrónu napíchanými na špejli a zalitými z 1/2 octem a z 1/2 olejem.

### **Závěr**

Rozebrání přinesených bylinek.



# ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ - STÁRNUTÍ A VÝZNAM POHYBU

„Stárnutí je otrava, ale je to jediný způsob, jak se dožít vysokého věku.“

George Bernard Shaw

Jak řekl Publius Ovidius Naso: „Nic neběží rychleji než léta.“ Což lze chápat tak, že proces stárnutí začíná od samotného početí. Kupodivu již po dosažení sexuální zralosti nastává postupný pokles všech funkcí. Je to zcela normální, zkrátka nutnost. Proti věku není lék a procesu stárnutí se nikdo nemůže vyhnout. Ale jak rychle stárneme, to si do velké míry určujeme sami!

Biologicky starý organismus je méně schopný se přizpůsobovat měnícím se podmínkám vnitřního a vnějšího prostředí, ztrácí své adaptační schopnosti a snadno, i při sebemenších podnětech, dochází k poruše jak orgánové funkce, tak organismu jako celku. V dnešní době přestalo být stárnutí výsadou několika vyvolených, ale je dopřáno většině z nás. Ještě nikdy v historii lidstva se totiž tolik lidí nedoživalo vlastního stáří, tedy 80 nebo 90 let. Ruku v ruce s tím ovšem jde i velké zatížení vysokou, mnohočetnou nemocností starších osob. Zásadní je zde problematika chronických chorob, zhoršování fyzické zdatnosti a tím i soběstačnosti. Hybný systém totiž reaguje citlivě na všechny patologické procesy v organismu, zvláště pak

na nedostatek aktivního pohybu. A naopak nedostatek aktivního pohybu negativně ovlivňuje vnitřní prostředí organismu i psychiku a uzavírá se tak nekonečný bludný kruh. Dalo by se říct, že pohyb u starších lidí má mnohem větší význam než u mladších, protože činností lze komplikacím předejít a léčebně řízeným pohybem lze choroby příznivě ovlivnit. Naopak nečinnost a nedostatek pohybu je faktorem, který u osob vyššího věku přispívá k urychlení degenerativních procesů tělesných i psychických. Ovšem, jak nám říkaly naše maminky a babičky od útlého dětství: „Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš“.

Závěrem lze říct, že fyzická aktivita je spolu s duševní aktivitou, vhodnou stravou, stabilním zakotvením na sociální úrovni a s dobrými vztahy a kontakty s okolím jedním z faktorů, ale rozhodně ne nezanedbatelným, které významně ovlivňují délku a kvalitu života a zpomalují tempo stárnutí. Jak uvádí Stejskal (2004), „Aktivní senior, který je schopen ve vysokém věku 90 let udržet nezávislý styl svého života, posunuje nazpátek své biologické hodiny o 15-20 let.“ Dostatečná tělesná zdatnost, ovlivněná jak geneticky, tak adaptací, je tak nutným předpokladem pro zachování soběstačnosti a samostatnosti seniora.

## POHYBOVÉ AKTIVITY V SENIORSKÉM VĚKU

Cvičení mnohdy nedokáže zcela odstranit potíže, ale umí podstatně zmírnit jejich další rozvoj. Při výběru vhodné pohybové aktivity je však třeba respektovat funkční stav organismu, přihlížet ke zdravotnímu stavu seniora a dbát na specifické potřeby vyššího věku (obzvláště choroby a problémy spojené s vyšším věkem – degenerativní onemocnění pohybového aparátu, osteoporóza, artritické změny, kardiovaskulární onemocnění, „cukrovka“ II. typu, apod.).

Cílem cvičení v seniorském věku je osobní fyzická a psychická zdatnost. Nikoliv sportovní výkony, ale pohyblivost vzhledem k běžným denním činnostem, pro zachování soběstačnosti, samostatnosti, sebevědomí a tím celkové kvality života. K úspěchu cvičení je však nezbytně nutná vhodná motivace, pochopení pozitivního přínosu samotným seniorem a nalezení vhodné pohybové aktivity, která klientovi vyhovuje.

### Příznivý vliv pohybu nám ukazují tyto parametry:

- zlepšení pohyblivosti a celkové funkčnosti kloubů a snížení jejich bolestivosti;
- zvýšení pevnosti kostí (snížení úbytku kostní hmoty, zvláště u žen



po menopauze);

- Zlepšení funkce kardiovaskulárního systému a naopak snížení rizika cévních poruch;
- zlepšení některých metabolických procesů, příznivé ovlivnění problémů s inkontinencí;
- snížení glykémie, snížení celkového cholesterolu;
- produkce tzv. endorfinů v mozkové tkáni vedoucí při fyzické aktivitě ke zlepšení pohody, tzv. "well-being", antidepresivní účinek, rozšiřování sociálních kontaktů, útlum pocitu vyčerpání a neschopnosti;
- v neposlední řadě zlepšení kvality spánku, schopnosti učení a krátkodobé paměti.

### Vhodné pohybové aktivity:

- zdravotní cvičení - s využitím prvků specifických technik a cvičení vedoucích k:
- nácviku správného držení těla, tím snížení bolestivosti, k rozvoji aktivní svalové hmoty a nastavení jejího správného tonu
- zmírnění specifických problémů spojených s vyšším věkem (viz. výše)
- tělesné a duševní relaxaci a celkovému psychickému uvolnění
- pěší turistika (obzvlášť nordic walking s – severská chůze s teleskopickými trekovými holemi)
- jízda na kole, u méně zdatných na bicyklovém ergometru, což zvyšuje aerobní kapacitu

- plavání
- taneční kroky a jiná cvičení pro rozvoj a udržování koordinačních schopností
- psychomotorická cvičení, cvičení na rozvoj rovnováhy (balóny, balanční plošiny, atd.)

### Nevhodné prvky cvičení:

- rychlé tempo
- cvičení se zadržením dechu
- prudké změny základních poloh a pohybů
- náročná koordinační cvičení
- náročnější sportovní hry, hlavně spojené s rizikem fyzického kontaktu a tím zvýšeným rizikem zranění
- přeskoky, seskoky, dlouhotrvající poskoky
- záklony hlavy s pojené s rotací, dlouhodobé předklony trupu a poloha hlavy dolů

Je třeba počítat s možnými poruchami zraku a sluchu a sníženou citlivostí akračálních částí těla!

### ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

Cvičení je zaměřeno hlavně na:

1. pohybový aparát
2. kardiovaskulární a dýchací systém
3. aerobní trénink
4. centrální nervovou soustavu a psychiku
5. udržení či zlepšení motorických schopností (zručnost, koordinace, rovnováha)

## POHYBOVÝ APARÁT



Obr. 1 Protahení zdvihače lopatky

Zde se zaměřujeme na udržení či zlepšení kloubní hybnosti, na zmírnění funkčních poruch pohybového aparátu (vadné držení těla, svalové dysbalance – posilování fyzických svalů X protahování tonických, vadné pohybové stereotypy).

U starších osob převažuje kyfotické držení těla, proto klademe důraz na správné držení těla jako výchozí polohu cvičení a nezapomínáme na cviky posilující oblast pánevního dna.

## KARDIOVASKULÁRNÍ A DÝCHACÍ SYSTÉM

U skupiny seniorů, kde se dá obecně předpokládat oslabení kardiovaskulárního a dechového systému jsou pro podporu funkční kapacity nejvýznamnější vytrvalostní rytmická cvičení střední intenzity, střídavého



Obr. 2 Cévní gymnastika

tempa, podporovaná pravidelným, prohloubeným dýcháním. K aktivaci cévně-svalové lze dobře využít prvky cévní gymnastiky v různých polohách dolních končetin.



Obr. 3 Krokové variace

spolu s procesem stárnutí, s ohledem na prevenci civilizačních chorob i jako součást jejich léčby. U seniorů je vhodné této části věnovat až 20 minut z celkového času cvičební jednotky. Důležitým faktorem ovlivňujícím aerobní zdatnost, zvláště u seniorů, je denní doba, stav ovzduší, teplota vzduchu, atd.

Je nutné velice pečlivě a individuálně stanovit přiměřené a optimální zatížení. U některých je třeba spolupracovat s lékařem.

Na obrázku je znázorněno cvičení krokových variací v rychlém tempu, a to zakopávání, „vysoká kolena“ a chůze po schodech.

## CNS A PSYCHIKA

Využíváme relaxačních cvičení s prvky harmonizačních cvičení a her zaměřených

## AEROBNÍ TRÉNINK

Jedná se postupné zvyšování výkonnosti organismu při stejném pocitu zatížení. Je třeba dbát na přiměřenou intenzitu a vhodnou formu. Nabývá na důležitosti již v mladším věku a jeho význam vzrůstá

spolu s procesem



Obr. 4 Automasáž beder

koordinace či rovnováhy, tak jemné motoriky – projevující se poklesem zručnosti a citlivosti ruky nebo jen prstů. To může vést až k problémům se sebeobsluhou.



Obr. 5 Nošení břemen na hlavě

na rozvoj kognitivních funkcí, dále muzikoterapii, arteterapii, automasáží apod.

## MOTORICKÉ SCHOPNOSTI

S věkem se motorické schopnosti snižují, jak na úrovni hrubé motoriky – ve smyslu

Je tedy nutné se věnovat nejen statické a dynamické rovnováze a koordinačním schopnostem, ale nezapomínat také na jemnou práci ruky.

Ztíženou variací nošení břemen na hlavě je provedení cviku se zavřením očí.

Mgr. Hana Filipová

Mgr. Hana Filipová je absolventkou magisterského studia fyzioterapie na Lékařské fakultě Masarykovy univerzity.



# OBCE, KTERÉ INSPIRUJÍ

## Vzděláváme medlánecké: Univerzita třetího věku na cestách

Jako první v republice nás ve spolku Občané pro Medlánky napadlo kontaktovat Masarykovu univerzitu, zda by se svým programem Univerzity třetího věku nechtěla vyrazit přímo za svými studenty k nám do městské části Brna-Medlánek. Senioři se ne vždy mohou účastnit vzdělávání ve středu města z rodinných či zdravotních důvodů, proto velmi vítají aktivity přímo v místě bydliště.

Ve spolupráci s ÚMČ Brno-Medlánky jsme našli nejen prostor, ale i vůli, takže stačilo jen vymyslet, jaký program vytvořit a z čeho jej zaplatit. Jihomoravský kraj náš nápad podpořil dotací 20 000 korun, ze které se zaplatili lektoři a cena celého kurzu tak mohla být pro seniory symbolická. Zbytek finančních nákladů pak nesl ÚMČ Brno-Medlánky a Občané pro Medlánky z. s.

Masarykova univerzita U3V připravila úvodní šestici přednášek na tato témata:

- Aktivní stárnutí
- Prevence zdravotních problémů a rizik
- Praktické využití sociálních péče
- Preventivní opatření pro účinnou ochranu zdraví a majetku
- Aktuální právní otázky pro každý den
- Techniky dobré paměti

Uvedená témata považují za velmi aktuální pro každého seniora. Cyklu se zúčastnilo přes 50 seniorů, kteří zdárně absolvovali celý cyklus. Odezva na pásmo přednášek byla více než pozitivní, což potvrdilo dotazníkové šetření, které nám dalo i mnoho podnětů k tomu, co dalšího by studentům bylo přínosem.

Univerzitu třetího věku tedy hodláme našim seniorům nabízet i nadále. Do budoucna se chceme hlouběji zaměřit na jednotlivá témata úvodního cyklu, zájem je hlavně o právní tematiku a historické přednášky.

Nejen vzdělávání jako takové pokládáme za největší přínos cyklu Vzděláváme medlánecké, ale za neméně důležitý považujeme vliv na kvalitu společenského života seniorů a prohloubení komunikace mezi seniory a samosprávou Brna-Medlánek. Těšíme se tedy, co nového nám další ročníky přinesou.

*Kateřina Žůrková, místostarostka za spolek Občané pro Medlánky*

## Boskovice: Databáze aktivních seniorů

Město Boskovice je s počtem cca 11 tisíc obyvatel jednou z 21 obcí s rozšířenou působností JMK. Bohužel i k nám do Boskovic prosakuje celoevropský trend odkládání sňatku i rodičovství do vyššího věku, dochází k většímu poklesu hrubé míry porodnosti a k menšímu poklesu hrubé míry úmrtnosti. Tím dochází k postupnému stárnutí populace. V našem městě už nyní na 100 dětí ve věku 0–14 let připadá 174 obyvatel starších 60 let. Na základě této alarmující skutečnosti došlo v průběhu loňského roku ke vzniku projektu Databáze aktivních seniorů. Databází se rozumí seznam zástupců starší generace, kteří mají nejen chuť, ale hlavně vědomosti, zkušenosti, které chtějí předávat mladým lidem. Naši senioři jsou neocenitelnou studnicí vědomostí a v dorůstající generaci tak mohou vidět budoucnost, kterou prostřednictvím vyprávění, poučování o svých chybách tak mohou vést správným směrem.

Myšlenkou projektu bylo prohloubit provázanost, spolupráci napříč všemi generacemi, navodit dialog mezi našimi dětmi, mládeží a starší generací – tedy mezigenerační dialog. Ale nejen to. Vízí projektu je vytvoření vzájemné tolerance a úcty ke stáří, která je umocněna především osobním kontaktem a vzájemným setkáváním se.

Nejen důležitost, ale i zájem o databázi už v tuhle chvíli umocňuje skutečnost, že se do celého projektu zapojili studenti našeho gymnázia. S každým seniorem vytváří, na základě osobního kontaktu, medailonek, který je k dispozici i ostatním školám a školským zařízením pro pořádání besed a zajímavých setkání.

Projekt jako celek je podporován samosprávou města, především místostarostkou ing. Vítkovou, předsedkyní Komise pro sociální věci a rodinu pro JMK. Podpora rodinné politiky vyplývá i z Programového prohlášení Rady města Boskovic.

*Marcela Veselá, Městský úřad Boskovice, Oddělení školství, cestovního ruchu a volnočasových aktivit*



Květnová vydání týdeníku Povzbuzení jsou věnována mezigeneračním tématům. Ráda bych Vám tedy na tomto místě představila jednu z aktivit Mendelovy univerzity v Brně, která se právě zabývá mezigeneračním sdílením.

Za co jsem celý život vděčná, tak to je štěstí na lidi okolo sebe. Jednou takovou osobou, na kterou jsem měla štěstí, je i moje spolužačka z vysokoškolských studií, později kolegyně a nyní již rodinná přítelkyně, Kateřina Pevná. Od našich prvních výzkumných prvotín v rámci doktorského studia na Ústavu pedagogických věd Masarykovy univerzity, kdy jsme se právě věnovaly tématu mezigeneračního učení, jsme přemýšlely, jak přiblížit teorii k praxi. Začaly jsme společně přemýšlet o tom, že založíme Mezigenerační univerzitu. Tento nápad několik roků zrál. Minulý akademický rok jsme si rozhodly jít do akce.

Mezigenerační univerzita MENDELU vznikla jako unikátní projekt, v rámci něhož mají senioři (prarodiče) a jejich vnoučata příležitost učit se nejen společně, ale také od sebe navzájem. Cílem je podporovat pozitivní vztahy mezi prarodiči a vnoučaty, mezigenerační dialog, sociální soudržnost a snižovat mezigenerační propast, a to prostřednictvím mezigeneračních vzdělávacích aktivit.

Mezigeneračními vzdělávacími aktivitami se snažíme docílit zejména těchto přínosů pro obě cílové skupiny: sdílení znalostí a dovedností mezi generacemi; zlepšení porozumění mezi oběma generacemi; podpora aktivního stárnutí a mezigenerační spolupráce, rozvoj sociálního a lidského kapitálu; posílení rodinných vazeb.

Projekt vychází z čirého nadšení pro dobrou věc a víry v potřebnost dané aktivity. Nejde jen o velké úsilí a práci pracovníků Oddělení vzdělávání seniorů, ale i zapojených lektorů. Za úspěchem celého projektu totiž stojí jejich odborné, ale i lidské kvality a ochota věnovat svůj čas pro danou věc.

K 1. září 2019 bylo spuštěno přihlašování na první mezigenerační vzdělávací program, který nabízí Mezigenerační univerzita MENDELU. Vzdělávací program s názvem „Člověk a příroda“, je zaměřen na poznávání živočišné a rostlinné říše. Je realizován v akademickém roce 2019/2020 a obsahuje 6 setkání + slavnostní ukončení studia. Je určen pro prarodiče a jejich vnoučata ve věku 9-13 let. Celkem je do prvního ročníku účastní 40 osob. Je realizován formou terénních a praktických cvičení. Jedná se o výukový blok probíhající poslední sobotu v měsíci (9:00-13:00). Navržená terénní a praktická cvičení a rovněž jejich lokace vycházejí z podstaty a potenciálu MENDELU. Vzdělávání v daných tématech probíhá přímo v praxi a účastníci si tak mohou vše prohlédnout popř. vyzkoušet na vlastní oči a ruce. Lektoři jsou odborníci z řad akademických pracovníků MENDELU, se kterými je před každým výukovým blokem metodicky pracováno v návaznosti na specifickou cílovou skupinu kombinující různé věkové skupiny. Pro každý výukový blok jsou připravovány nové výukové materiály, jež mají podobu jak studijní opory, tak pracovních listů.

Realizace tohoto vzdělávacího programu byla v roce 2019 finančně podpořena z Magistrátu města Brna (dotační titul v oblasti podpory aktivního stárnutí, výše dotace: 50 000 Kč). V roce 2020 jsme byli podpořeni od stejného dárce částkou ve výši 99 600 Kč. Jsme za to vděční a velice si toho vážíme.

Pro Mezigenerační univerzitu byla zřízena samostatná sekce na webových stránkách U3V MENDELU:

**<http://icv.mendelu.cz/u3v/30984-mezigeneracni-univerzita>**

V aktuálním akademickém roce se jedná o pilotní běh mezigeneračního vzdělávacího programu. Vzhledem ke zpětné vazbě od účastníků a široké veřejnosti, budeme pokračovat v daných aktivitách a budeme je rozšiřovat. Od 1. září 2020 bude zahájeno přihlašování na další akademický rok.

**Mgr. et Mgr. Lenka Kamanová, Ph.D.,**

vedoucí oddělení,

Oddělení vzdělávání seniorů,

Institut celoživotního vzdělávání, Mendelova univerzita v Brně

**Mgr. Kateřina Pevná**

Metodik a manažer Mezigenerační univerzity MENDELU,

Oddělení vzdělávání seniorů,

Institut celoživotního vzdělávání, Mendelova univerzita v Brně

# SLOVO O ...

## RODINA VČERA A DNES

Rodina za posledních sto padesát let prošla podobnou změnou jako třeba doprava. To přineslo věci dobré i špatné. Zhruba od 19. stol. postupně ustupují tzv. „sňatky z rozumu“ a nastupují „sňatky z lásky“. Rodiče ztrácí vliv při volbě životních partnerů svých dětí. Roste životní úroveň, prodlužuje se lidský věk, mizí kojenecká úmrtnost, a přesto ubývá dětí.

Během let je klasická rodina státem vyvlastněna a její postavení ve společnosti je oslabeno. Průměrná domácnost tak často přestala být schopna postarat se sama o své nesamostatné členy a potřebuje k tomu pomoc státu. To nezměníme.

Stejně tak, jako nebudeme chtít umenšovat práva žen nebo zavádět tresty při výchově dětí jako bití řemenem, klečení na hrachu atd. Čemu ovšem zabránit můžeme, tak to je to, aby se z rodiny stala pouhá konzumní jednotka. Křesťanství vnímá rodinu jako „důvěrné společenství života a lásky“. Nejde tedy jen o společné bydliště,

ale o skutečné společenství. Co tomu může napomoci?

Rodina je prostorem pro odpuštění. Možná znáte anekdotu: „Potkají se dva kluci a ten jeden říká: ‚Tvůj otec má opuchlou pusu, to má od zubů?‘ ‚Ne, to má od modlitby,‘ odpoví druhý. ‚Jak to?‘ ‚diví se první. ‚No normál. Včera jsme se, celá rodina, modlili Otčenáš a při slovech ‚zbav nás od zlého‘ se můj táta provokativně díval na mámu, no a ona si toho všimla.“ Dovedou-li si odpustit rodiče, naučí se to i děti. Možná není tak nebezpečné, že se rodiče před dětmi někdy pohádají, ale daleko důležitější je, zda se před dětmi také usmíří. Odpuštění totiž není jen záležitostí rozumu, ale i zkušenosti, která se předává právě v rodině.

Rodina je také místem vzájemné pomoci. Přitom nejde o nějaký obchodní vztah, jak nám ho předkládají reklamy na rychlou půjčku mezi synem a otcem, ale o projev vzájemné lásky. Existují rodiny, které váhaly přijmout narození postiženého dítěte. Pokud se proto nakonec rozhodly, tak



s překvapením mohly zjistit, jak společná péče o hendikepovaného člena podpořila pozitivně jejich vzájemné vztahy. Co vypadá na začátku jako prokletí, má často šanci stát se požehnáním.

Rodina je místem radosti. Božena Němcová píše, že „Zdárná rodina je ten nejkrásnější dar Boží. Já bych ji přirovnala k naladěné lyře: každá struna jiný tón, a přece vspolku nejčistší souhlas.“ Může to působit poněkud idealisticky, ale pokud se rodina zřekne svých ideálů, do určité míry se zbaví i společné radosti. A jak říká jedno čínské přísloví: „Co děláš s radostí, to tě nikdy neunaví.“ Společné prožité chvíle radosti v rodině jsou zárukou toho, že její členové žijí spolu a ne jen vedle sebe.

P. Pavel Konzbul



## DOPIS PRO BABIČKU, DOPIS PRO DĚDEČKA

TISKOVÁ ZPRÁVA 3.4. 2020

### Týdny pro rodinu 2020

Rodinný svaz ČR z.s. vyhlašuje Týdny pro rodinu 2020. V důsledku koronavirové pandemie nabízí prostřednictvím svých členských center pro rodinu programy dostupné všem - elektronickou formou. Cílí na rodiny s dětmi, seniory, snoubence, manžele i osamělé. Děkuje složkám IZS za obětavost.

Letošní 13. ročník už tradičního Týdne pro rodinu se v těchto dnech, v důsledku pandemie, proměnil na Týdny pro rodinu. Vzhledem k izolaci mnohých seniorů a dalších nemocných zve k celostátní iniciativě **Dopis pro dědečka, Dopis pro babičku**, kdy rodiny s dětmi mohou napsat dopis a nakreslit obrázek pro neznámé seniory.

*„S velkým obdivem a vděčností sledujeme už několik týdnů úsilí zdravotníků, záchranářů, pracovníků v sociálních službách. Díky za vaši nesmírnou obětavost!“*, vzkazuje předseda Rodinného svazu Jan Zajíček.

Rodinný svaz sdružuje převážně centra pro rodinu v České republice, které, za běžných okolností, spolupracují s rodinami na kvalitních vztazích. Přímá komunikace teď s lidmi není možná, vytvářejí nabídku pro manžele, rodiny s dětmi, seniory, snoubence i osamělé formou poradenství, e-learningových programů, vzdělávacích a tvořivých aktivity. Více na [www.rodinnysvaz.cz](http://www.rodinnysvaz.cz)

Jan Zajíček, předseda

Rodinný svaz ČR z.s.

Milí rodiče,  
milé děti,

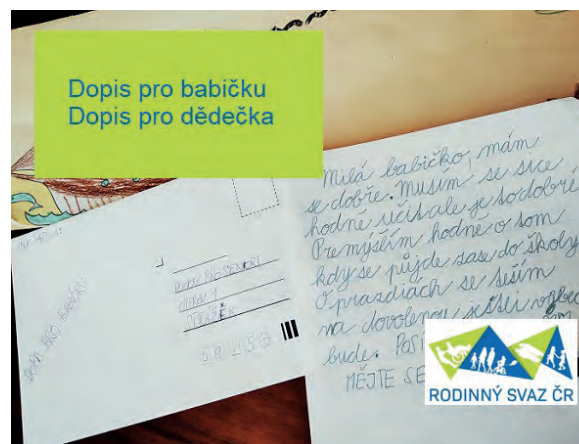
v současnosti prožíváme jedny z nejnáročnějších dní, které většinu z nás nikdy nepotkaly. Skupina nejstarších a křehkých lidí už nyní zůstává jen doma, může jim chybět dobré slovo a kousek radosti z obvyklé lidské blízkosti. Některé babičky a dědečkové žijí sami, nebo v domovech pro seniory a nemají rodinu, ani příbuzné a je jim smutno. I když je neznáme, tak...

... napišme **Dopis pro babičku** nebo **Dopis pro dědečka!**

Jak na to?

- Vezmi list papíru, pero a pastelky
- Napiš „Milá babičko“ nebo „Milý dědečku“, nevadí, že je neznáš☺
- Napiš, jak se máš, co děláš v této době, o čem v těchto dnech přemýšlíš, na co se těšíš o prázdninách
- Můžeš připojit nějakou veselou nebo záhadnou příhodu
- Můžeš napsat, čím bys chtěl(a) být, nebo jaké máš doma zvířátko, nebo jaké by sis přál(a)
- Závěrem můžeš popřát něco pěkného od srdce, něco, co by je mohlo potěšit, třeba srdíčko, smajlík,...
- Podepiš se křestním jménem (nebo jestli rodiče chtějí, můžete napsat adresu, aby vám neznámá babička nebo dědeček třeba mohli odepsat)
- Můžeš namalovat obrázek
- Na obálku napiš: **Iniciativa: Dopis pro babičku** nebo **Iniciativa: Dopis pro dědečka** a adresu zařízení, nebo domu, kam dopis posíláš

Dopis zaneš s rodiči do schránky nějakého osamělého dědečka nebo babičky, nebo pošlete do některého domova pro seniory kdekoli v Česku.



Ať se nám všem podaří udělat některým babičkám a dědečkům radost

Rodinný svaz ČR z.s.

Kontakt:  
Rodinný svaz ČR z.s.  
+420 733 598 575  
[info@rodinnysvaz.cz](mailto:info@rodinnysvaz.cz)  
[www.rodinnysvaz.cz](http://www.rodinnysvaz.cz)





# Týdenní pobyt pro aktivní seniory v Českém ráji



5.-12. 9. 2020

Cílovou destinací pro náš letošní pobyt je **malebný Český ráj a hotel Ort**, který se nachází na okraji obce Nepřívěc v srdci Českého ráje s výhledem na zámek Humprecht nedaleko známého hradu Kost.

Zajištěno máme **jednoduché ubytování v dvoulůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením** (WC a sprcha). Místní hotelová restaurace je otevřena pouze pro ubytované hosty a kromě vnitřního posezení můžeme využít také terasy.

**Doprava** pro účastníky je **zajištěna** společným autobusem.

První den začínáme večerí, pobyt zakončíme snídaní.

**Nabídka programu zahrnuje:** turistické vycházky, trénink paměti, přednášky na téma zdraví a cestování, ranní cvičení... Program je dobrovolný.

Pro zdatnější turisty je připravený celodenní výlet s obědovým balíčkem. V blízkosti hotelu jezdí autobus a vlak, které můžeme využít pro návštěvu památek a měst v okolí, např. Turnov, Jičín či Mladá Boleslav.

**Cena zahrnuje:** jednoduché ubytování v pokojích s vlastním sociálním zařízením, plnou penzi, dopravu z Brna a zpět

**Cena nezahrnuje:** rekreační poplatek, vstupy do hradů, zámků a dalších památek, využití místní dopravy

Záloha ve výši 4 000 Kč je splatná do 15. 5. 2020, doplatek ve výši 4 000 Kč do 31. 7. 2020.



Nepřívěc u Sobotky,  
hotel Ort



8000 Kč / osoba



**Přihlášky do 15. 5. 2020**

Kontakt pro přihlášení:

**Spokojený senior – KLAS z.s.**

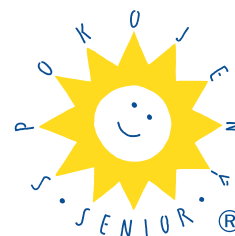
Biskupská 280/7, 602 00 Brno

tel.: +420 / 518 328 813

mobil: +420 / 730 805 857

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

[www.spokojenysenior-klas.cz](http://www.spokojenysenior-klas.cz)



## 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)



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 tísně, 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/>





V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI

## I.C.E. KARTA

Údaje slouží k informaci v situaci tísňe  
a ohrožení zdraví nebo života

[VYPLŇTE TISKACÍM PÍSMEM]

|   |                  |                         |           |         |
|---|------------------|-------------------------|-----------|---------|
| DATUM VYPLNĚNÍ  |                  | ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA    |           |         |
| JMÉNO A PŘÍJMENÍ, TITUL   |                  | DAT. NAROZENÍ NEBO R.Č. |           |         |
| ALERGIE   |                  |                         |           |         |
| NEMOCI  |                  | OD KDY ?                |           |         |
|   |                  |                         |           |         |
|   |                  |                         |           |         |
|   |                  |                         |           |         |
| LÉKY – NÁZEV  |                  | DÁVKA                   | DÁVKOVÁNÍ |         |
|   |                  |                         |           |         |
|   |                  |                         |           |         |
|   |                  |                         |           |         |
| KONTAKTY NA BLÍZKÉ OSOBY  |                  |                         |           |         |
| POŘADÍ  | JMÉNO A PŘÍJMENÍ | MĚSTO                   | VZTAH     | TELEFON |
| 1   |                  |                         |           |         |
| 2   |                  |                         |           |         |
| 3   |                  |                         |           |         |
| JMÉNO A KONTAKT NA PRAKTICKÉHO LÉKÁŘE                               |                  |                         |           |         |
| Souhlasím s využitím těchto údajů pro potřeby IZS při mém ošetření. |                  |                         |           |         |
|   |                  | podpis                  |           |         |



V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI

## I.C.E. KARTA



... o lidech a pro lidi ...

Údaje slouží k informaci v situaci tísňe a ohrožení zdraví nebo života.



V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI

## I.C.E. KARTA



... o lidech a pro lidi ...

Údaje slouží k informaci v situaci tísňe a ohrožení zdraví nebo života.

V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI

## I.C.E. KARTA

- 155** Záchraná služba
- 150** Hasiči
- 158** Policie ČR
- 156** Městská policie
- 112** Integrovaný záchranný systém





# NOC KOSTELŮ 12.06.20

## LETOŠNÍ NOC KOSTELŮ BUDE... JINÁ

Noc kostelů bude i letos – posouvá se na **pátek 12. června 2020**.

Dle aktuálního plánu uvolňování omezení souvisejících s epidemií koronaviru bude možné v menších počtech přivítat příznivce Noci kostelů přímo na místě.

Podle možností otevřeme kostely a modlitebny, nabídneme prohlídky, menší hudební programy, tvořivé dílny pro děti.

Samozřejmostí je respektování aktuálních opatření proti rozšíření onemocnění COVID-19.

Letos nově návštěvníky zveme do kostelů a modliteben také prostřednictvím multimediálních prostředků a internetové sítě. Na webových stránkách Noci kostelů nabízíme možnost sledovat on-line programy z kostelů. Chceme toto formou umožnit účast na Noci kostelů i starším a nemocným lidem.

Připravujeme také živé vysílání v TV Noe ze všech diecézí naší republiky.

Zvláště chceme přiblížit život zajímavých společenství, místa, která jsou jen velmi těžce přístupná běžným návštěvníkům Noci kostelů.

Letos prožijeme Noc kostelů sice jinak než obvykle, ale věříme, že přesto krásně.

**12.06.20**

**NOC KOSTELŮ**

R. D. Mgr. Roman Kubín  
biskupský vikář pro pastorační a vzdělávací





■ Další číslo vyjde **18. 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