

ZPRAVODAJ



#seniořivkrajích



Čas loučení i naděje...

Vážení příznivci Seniorů v krajích,

vzhledem k tomu, že přišel čas se s vámi definitivně rozloučit, chtěli jsme vám udělat takové malé "Předvánoce" a nadělit vám pořádnou dávku informací nejen ze seniorského světa. Vámi oblíbený zpravodaj Seniori v krajích jste proto nedostali, jak bylo uplynulé roky dobrým zvykem, ke 14. dni měsíce, ale s menším zpožděním až nyní, v čase začínajícího adventu. Projekt Seniori v krajích MPSV ČR na konci prosince končí, a tak jsme odvážně spojili dvě čísla - podzimní listopadové a vánoční prosincové. Pevně věříme, že to není na škodu, že si hutné čtení užijete a že vás dvojčíslo magazínu Seniori v krajích potěší, pohladí a třeba i trochu pomůže v adventním čase i o vánočních svátcích.

Časopis, který má na svědomí trojice mušketýrů, začíná rozhovorem o vzdělávání seniorů i mezigenerační spolupráci. Rubrika Aktuality je pak doslova nabitá čtením. Již naposledy se věnujeme stěžejnímu dílu projektu, komparativní analýze německého a tuzemského systému financování sociálních služeb a pojištění. Opět vám poradíme, jak na příspěvky, tentokrát na bydlení. Prozradíme, kdo vyhrál soutěže Babička roku 2022 a Společnost přátelská zaměstnávání osob 55+. Vezmeme vás na Jihočeskou ligu seniorů, dozvíte se o startu akce Ježíškova vnučata a možná vám poradíme s vánočním dárkem. Nechybí ani recepty, jeden podzimní a jeden vánoční, pozvánky na akce a události a samozřejmě také loučení, rekapitulace a bilance práce projektu Seniori v krajích.

Užijte si toto dvojčíslo, nenechte se strhnout předvánočním shonem, věnujte se adventnímu rozjímání i vánočním setkáváním a se vší láskou a zdravím vstupte do nového roku.

S tímto přáním se s vámi loučí a vřele děkují za přízeň i podporu

Vaši Seniori v krajích

šéfredaktor a editor David Peltán
gestorka Bohumila Anna Eisenhammer
analytička Jana Fröhlichová



#seniořivkrajích



Kateřina Pevná: Na Mendelu bouráme stereotypy . Senioři chtějí prožitky a praxi

Kateřina Pevná je absolventkou Fakulty sociálních studií a Filozofické fakulty Masarykovy univerzity v Brně. Dlouhodobě se profesně věnuje oblasti vzdělávání seniorů a mezigeneračnímu učení. Je autorkou řady odborných článků a publikací na tato témata. Od ledna 2021 je vedoucí Oddělení vzdělávání seniorů na Institutu celoživotního vzdělávání Mendelovy univerzity v Brně a od roku 2022 také členkou Předsednictva Asociace univerzit třetího věku. V rozhovoru s ní se dostáváme nejen k tomu, že i v seniorském věku se člověk může vzdělávat, a to i se svými vnoučaty či dětmi.



Jak dlouho se Mendelova univerzita v Brně věnuje vzdělávání seniorů?

Univerzita třetího věku Mendelovy univerzity v Brně byla založena v roce 2003, takže v příštím roce budeme slavit kulatiny. Od doby našeho prvního programu, který nesl název „Člověk a příroda na počátku třetího tisíciletí“ pravidelně vítáme v našich lavicích přes tisíc posluchačů za akademický rok.

Vedle univerzity třetího věku, ale realizujete také Mezigenerační univerzitu. V čem je propojování důležité a jak se ho daří realizovat?

V porovnání s naší Univerzitou třetího věku je naše Mezigenerační univerzita benjamínkem – funguje čtyři roky, ale i za tuto dobu se ukazuje, jak podstatné je vytvářet prostor pro mezigenerační setkávání. Prostor, ve kterém se mohou (v našem případě) prarodiče a jejich vnoučata na půdě naší alma mater nejen učit společně, ale zejména od sebe navzájem.

Jak taková výuka na mezigenerační univerzitě probíhá?

V tuto chvíli se mohou přihlašovat prarodiče se svými vnoučaty na dva vzdělávací programy. Oba mají stejnou strukturu. Setkání se uskutečňují vždy jednou za měsíc, a to v sobotu. Na tuto dobu je připraven program jednou z fakult Mendelovy univerzity v Brně nebo jejími přidruženými pracovišti. Ráda uvedu několik příkladů. Jedním z velmi oblíbených témat je Cesta mléka. Senioři a děti mohou navštívit náš Školní zemědělský podnik v Žabčicích, kde mohou poznat opravdu celý koloběh výroby mléka – od narození telete až po krabici mléka na regálu obchodu. Dalším oblíbeným tématem je mikrobiologie rostlin, kde společně zkoumají buněčnou strukturu vybraných rostlin za použití mikroskopů nebo také návštěva našich tematických zahrad na Zahradnické fakultě v Lednici, kde se společně učí řízkovat rostliny, sázet a pečovat o pokojovky nebo aranžovat řezané květy. Oba tyto programy jsou zakončeny slavnostním aktem v aule naší univerzity. Vzhledem k velkému zájmu pravidelně pořádáme také Prázdninovou mezigenerační univerzitu – takový třídní příměstský tábor

pro prarodiče a jejich vnučata. Tuto naši vizi pravidelně podporuje také Magistrát města Brna, prostřednictvím svých dotací.

Jak na sebe generace reagují, překvapilo vás něco?

V médiích často slyšíme o krizi rodiny, o rozevírání nůžek mezi starší a mladší generací. Jsem ráda, že mohu naopak zažívat velmi pozitivní momenty. Například, když si vnučka uvědomí, co všechno její babička ví o zahradě, nebo jak složité zaměstnání vykonávala. A naopak, prarodiče bývají překvapeni, kolik toho jejich vnučata zvládají ve škole a kolik různorodých koníčků mají. To pouto mezi generacemi je v tu chvíli až hmatatelné. A to je něco, co nám s kolegyní Lenkou Kamanovou dává v mezigeneračním vzdělávání smysl – možnost pomoci nabourat vzájemné předsudky či stereotypní představy, budovat respekt a toleranci.

Když se ještě vrátíme zpět k Univerzitě třetího věku, tam probíhá výuka jakým způsobem?

Na naší Univerzitě třetího věku si mohou zájemci vybrat z opravdu pestré nabídky kurzů, které odráží zaměření Mendlovy univerzity v Brně. Mohou si vybrat, jak studia víceletých kurzů, tak jednoletých nebo pouze semestrálních. Z jednoletých programů mohu zmínit například kurz Člověk a svět, ve kterém představujeme světovou geopolitickou situaci. V kurzu Stromy, les a krajina mohou senioři poznat tajemství lesa a života v něm nebo se v kurzu Léčivé rostliny dozvědět vše o bylinkách. Velmi populární je kurz Historie brněnského podzemí, který odkrývá tajemství Brna skrývajících se pod povrchem. Vedle toho nabízíme také kurzy jazyků, aranžování nebo fotografie.

Letos jste uvedli několik novinek...

Postupně padá mýtus o velké přednáškové místnosti plné desítek seniorů, kteří pouze poslouchají frontální přednášku. Senioři už chtějí víc, něco zažít a prožít. Období pandemie COVID-19 přineslo do všech stupňů vzdělávání mnohé výzvy, seniorské vzdělávání nevyjímaje. Během posledních dvou let se začaly objevovat trendy, které budou pokračovat i v době postcovidové a déle. To, co dříve senioři vyžadovali jako jakýsi atribut jistoty, tedy dlouhodobější kurzy, dnes už



spíše odmítají. Naopak vyžadují kurzy maximálně na jeden rok. Velký zájem je o kurzy, které v sobě kombinují nejen přednášky s hlubokou odbornou erudicí, ale rovněž kladou důraz na prožitek například ve formě různorodých terénních cvičení na zajímavá místa fauny a flóry. A na tyto nové impulsy reagují na naše novinky z poslední doby. Příkladem kurzu, který jde na U3V MENDELU tzv. s dobou je kurz Flóra Moravy. Čtyři odborné přednášky doplňují dva výjezdy do lokalit zajímavých z hlediska rostlinné skladby, kde si mohou senioři založit pod odborným vedením vlastní herbář. Obdobně postaveným kurzem je také kurz Vše o mléce. Jde o kurz, ve kterém senioři poznají mléko jako surovinu, ze které si v laboratořích vyrobí jogurt, čerstvý sýr či zmrzlinu, a v této produkci mohou pokračovat i v domácích podmínkách.

Máte v nabídce také nějaké online kurzy, jenž například rozhýbal až covid? Co pro vás vůbec ta covidová pauza znamenala?

Pro nás všechny to bylo asi velmi složité období. Obdobně, jako další formy a stupně vzdělávání, jsme měli nucenou pauzu v prezenční výuce, nebo byla prezenční výuka jiným způsobem regulována. My jsme se na tuto situaci pokusili podívat pozitivní optikou a rozhýbat něco, o čem už jsme delší dobu uvažovali, a tím je online výuka. Uvědomujeme si totiž, že řada seniorů (bez ohledu na covid) nemůže na prezenční výuku docházet. Důvodů je celá řada. Mohou to být zdravotní potíže, jako je snížená možnost pohybu, či omezení smyslových orgánů, např. sluchu. Vedle toho ale může být důvodem i péče o blízké. Velká skupina seniorů dnes patří do tzv. sendvičové generace, jejíž zástupci pečují, jak o své rodiče s omezenou soběstačností, tak o svá malá vnoučata. Online výuka tak přináší pro ně tolik zásadní flexibilitu – mohou si výuku pustit kdykoli z pohodlí domova. Během covidového období jsme vytvořili sadu online kurzů a jejich nabídka už se stala standardní součástí naší Univerzity třetího věku.

Jak a kde se mohou noví zájemci hlásit?



Noví zájemci najdou všechny potřebné informace, vč. aktuální nabídky, na našich [webových stránkách univerzity](#), nebo případně [mezigenerační univerzity](#). Zastavit se mohou samozřejmě i osobně. V případě víceletých a jednoletých kurzů nabídku zveřejňujeme vždy ke konci května. V tuto chvíli se ale zájemci mohou hlásit na semestrální kurzy, např. na jazykové kurzy, kurzy aranžování či zmiňovanou Flóru Moravy.

Musí za to platit, nebo je zdarma? Co vše musí zájemce splňovat?

Za studium na Univerzitě třetího věku se platí, ale řekla bych, že jsou to velmi přijatelné částky, které se již řadu let nemění. Uchazeči musejí být starší 50 let a mít středoškolské vzdělávání. Nejpodstatnější je ale chuť učit se, být otevřen novým poznatkům a také novým přátelstvím. Univerzity třetího věku jsou totiž nejen místem pro vzdělávání, ale také pro sociální kontakt.

Kde všude nyní výuka probíhá?

Výuka probíhá v prostorách Mendelovy univerzity v Brně. Jsem ale moc ráda, že můžeme nabídnout kvalitní vzdělávání seniorům také v řadě menších měst, a to prostřednictvím našich poboček. Tyto pobočky máme v Lednici, Vyškově, Kyjově, Rožnově pod Radhoštěm a v Bruntálu. A jak jsem již zmínila, díky nabídce online výuky, už u nás mohou senioři studovat z jakéhokoli koutu České republiky.

Funguje vám například také mezinárodní spolupráce?

Ano, velmi blízkou spolupráci máme se Slovenskem, konkrétně se Žilinskou univerzitou v Žilině, kde odpadá jazyková bariéra. Společně jsme tak v letošním roce realizovali online kurz Genetika a zdraví, kterého se účastnili jak čeští, tak slovenští senioři.

Mezinárodní spolupráce nás velmi obohacuje, proto se rádi zapojujeme do projektů Erasmus plus, které nám organizátorům dávají příležitost sdílet zkušenosti a vzájemně se inspirovat a seniorům umožňují poznat jiné aktivity a způsoby vzdělávání. Jedním z takových projektů je projekt „Kompetentní trenér – bezpečný senior Výměna osvědčených postupů pro efektivní vzdělávání dospělých nad 55 let“, do něhož jsou zapojeny evropské univerzity třetího věku, a to konkrétně v

Polsku, Slovensku, Rumunsku a Portugalsku. Projekt rozšiřuje znalosti a kompetence seniorů ve třech oblastech, kterými jsou právní vzdělání seniorů, IT bezpečnost seniorů a prevence kriminality páchané na seniorech. Součástí projektu je také možnost zúčastnit se vzdělávacích aktivit v jedné z partnerských zemí. V současné době se také rozbíhá projekt Erasmus +60, který je v jedné ze svých částí věnován mezigeneračnímu učení, ale nikoli v rodině, ale mezi studenty Mendelovy univerzity v Brně a posluchači Univerzity třetího věku.

Populace stárne a podobných projektů a programů bude stále více potřeba. Jaké jsou vaše plány do budoucna?

Vždy se v našich plánech snažíme vycházet z toho, o co mají senioři největší zájem, který pravidelně zjišťujeme. Budeme se tedy orientovat na kurzy, které budou mít nejen informační hodnotu, ale budou také umožňovat seniorům něco si zkusit na vlastní kůži.

S projektem Senioři v krajích se loučíme. Spolupráce s vámi byla přínosná pro nás, naše partnery a spolupracovníky i "naše" seniory. Měla byste pro nás a naše čtenáře nějaký vzkaz na závěr?

Pro nás byla spolupráce také velmi přínosná a věřím, že je v budoucnu na co navazovat. Vaším čtenářům přeji především pevné zdraví a chuť poznávat, protože vzdělávání je cesta, po které můžeme jít v každém věku.

O Institutu celoživotního vzdělávání MENDELU

Institut celoživotního vzdělávání již od roku 2006 pomáhá růst znalostem studentů a posluchačů různého věku. Nabízí bakalářské studium v oblastech učitelství a neučitelské pedagogiky. Se studijními programy je úzce spojená i vědecko-výzkumná práce. Pro studenty, zaměstnance univerzity i veřejnost organizuje řadu odborných, jazykových a zájmových kurzů.

Pro seniory, kteří chtějí smysluplně trávit svůj čas a poznávat nové přátele, organizuje vzdělávání formou Univerzity třetího věku. Na Mezigenerační univerzitě, kterou založili jako první na Moravě, mají prarodiče a jejich vnoučata možnost odhalovat tajemství rostlinné i živočišné říše. Seniorských vzdělávacích aktivit se účastnilo přes 18 000 lidí, přes 11 000 navštívilo Univerzitu třetího věku.

David Peltán, PR Senioři v krajích



Návrh změny systému financování sociálních služeb v ČR

Jak zajistit s vědomím stárnutí české populace udržitelné financování sociálních služeb i pro další generace? Jak jsme vás již informovali, poslední Komparativní analýzu systému pojištění Pflegeversicherung v Německu projektu Senioři v krajích zpracovala k 15. listopadu společnost ACCENDO s.r.o. – Centrum pro vědu a výzkum z.s. se sídlem v Ostravě. Její kompletní znění najdete v průběhu listopadu v Souborech ke stažení na webu seniorivkrajich.mpsv.cz ([zde](#)).

Jedná se o analýzu, která srovnává německý a český systém dlouhodobé péče a udržitelné financování sociálních služeb v ČR. Zásadním bodem této analýzy je zpracování funkčních pojistně - matematických modelů k návrhu na změny systému financování sociálních služeb v ČR.

Německý systém pojištění Pflegeversicherung je pojištěním dlouhodobé péče. Jedná se o tradiční systém, který si v prostředí ČR dokážeme představit jako například zdravotní pojištění. Ne náhodu je německý systém pojištění dlouhodobé péče úzce provázán právě se zdravotním pojištěním. V Česku máme zdravotní pojištění a sociální pojištění oddělené a financování sociálních služeb a čerpání příspěvků na péči jde zcela mimo jakýkoli pojistný systém. Je hrazen každoročně ze státního rozpočtu na základě návrhu vlády a schválení Poslaneckou sněmovnou. Díky tomu je tento systém nekontinuální a navíc do budoucna představuje velké zatížení veřejných financí.

Populace v ČR stárne a předpoklad nákladů na dlouhodobou péči, ať již poskytovanou rodinnými, tzv. neformálními pečujícími, terénními sociálními službami, či v pobytových zařízeních (jako je domov seniorů apod.) v horizontu následující generace strmě poroste. Jak jsme informovali, predikce nákladů za stávajících podmínek hovoří o růstu z 86 mld. Kč v roce 2021 na 135,5 mld. Kč v roce 2051.

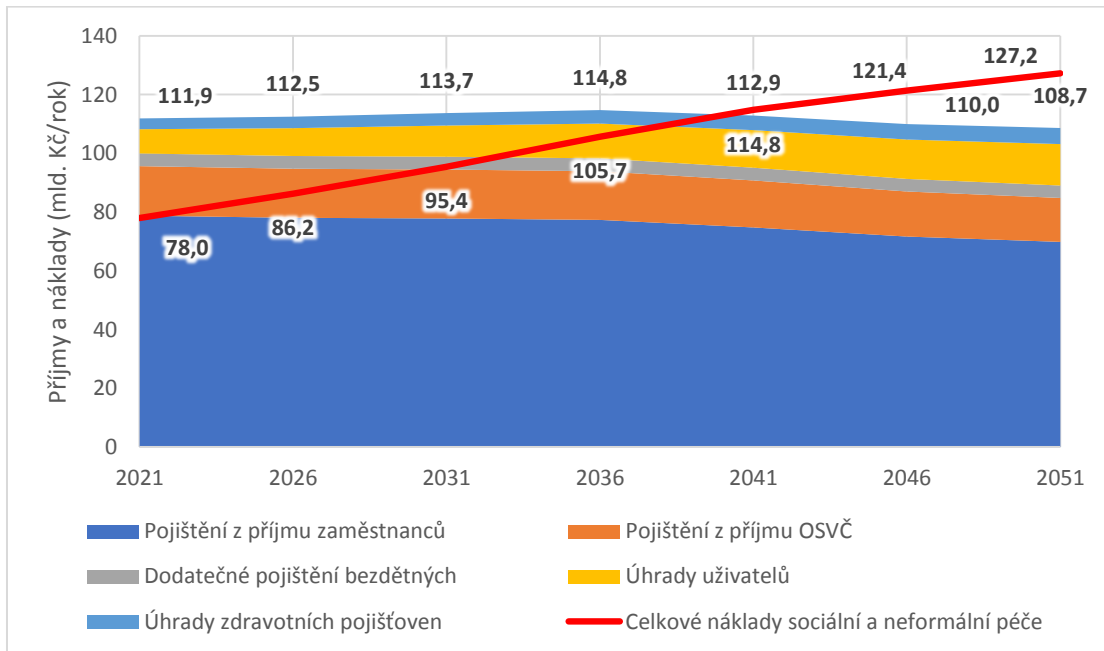
Hledání cesty

Společnost ACCENDO v analýze zpracovala pojistně - matematické modely řešení financování sociálních služeb v ČR dle německého systému. Jak lze tušit, v modelech je navrženo zavedení pojistného systému. Pojištění by bylo hrazeno především z příjmu ekonomicky aktivních osob. Procentuální sazba pojištění by se odvíjela od záměru, jaký rozsah sociálních služeb by z pojištění byl krytý. Hovoříme o Modelu 1 a 2 (více v plném znění analýzy na webu Senioři v krajích).

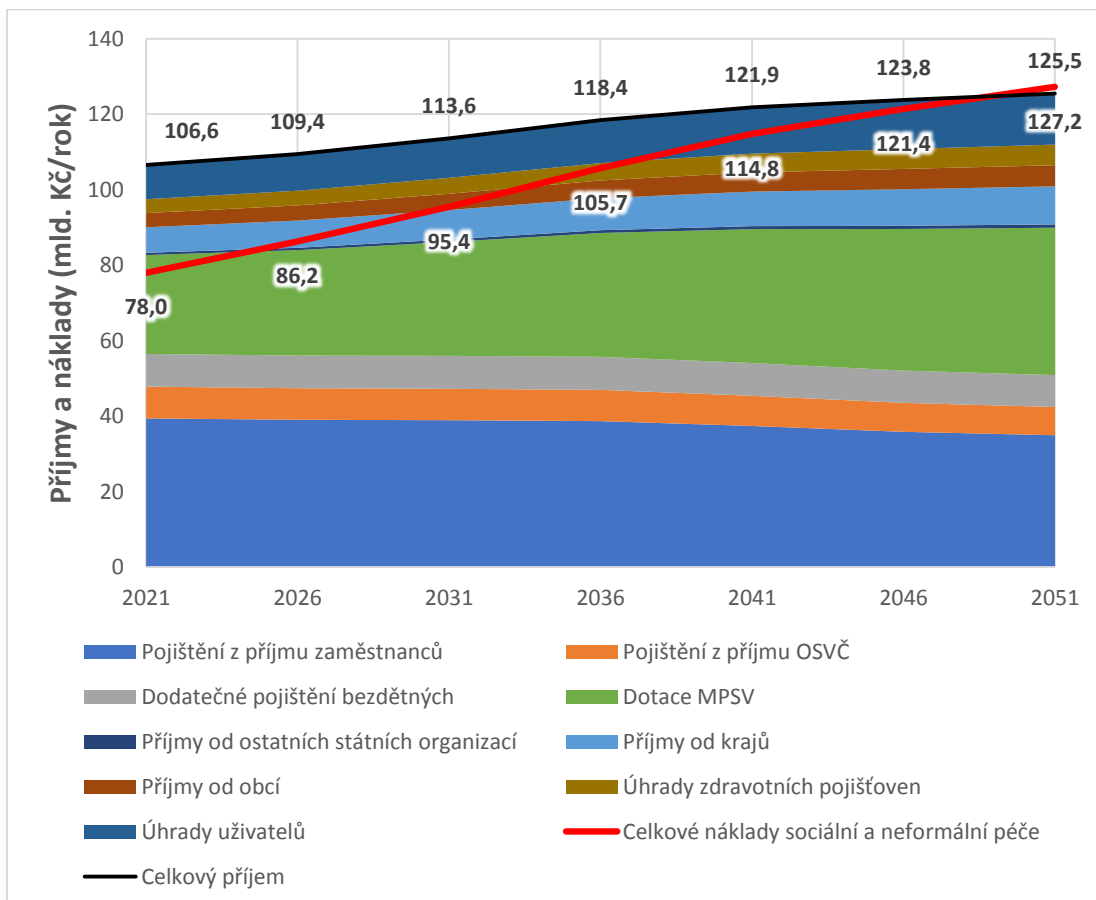
Model 1 předpokládá kompletní krytí poskytování služeb sociální péče a hrazení příspěvku na péči ve všech stupních. Záměrně je vynechána zmínka o sociální prevenci a poradenství, které by navrhovaný systém převedl do kompetencí místních a krajských samospráv. Zde by pro udržitelnost systému byla třeba pojistná sazba přibližně kolem čtyř procent.

V **Modelu 2** je naopak uvažováno pouze o úhradě nákladů na příspěvek na péči z pojistného systému. Tento model tak kombinuje současný stav s mírnějším zatížením obyvatel novými pojistnými odvody (cca ve výši 2 %). Nižší pojistná sazba je však vykoupěna pozůstatkem vícezdrojového financování (dotace MPSV, finance od obcí i krajů). Obě varianty jsou navrženy tak, aby bylo financování dlouhodobě udržitelné. Za tímto účelem je doporučeno, aby vznikl vyrovnávací fond, ve kterém se

v prvních desítkách let budou hromadit přebytky, které následně budou moci být využity k dofinancování systému v okamžiku, kdy bude vyšší poměr občanů v seniorském věku a poklesne podíl ekonomicky aktivních.



Model 1: Implementace financování služeb sociální péče a neformální péče, založený na německém modelu pojištění dlouhodobé péče



Model 2: Implementace financování příspěvku na péči, založený na německém modelu

Jak je zřejmé z obou výše uvedených grafů, v uvažovaných variantách zůstává ponechána položka na straně příjmů – úhrady uživatelů služeb sociální péče. Tyto úhrady jsou zachovány stejně tak v Německu. V Německu dokonce existuje na základě principu subsidiarity povinnost rodinných příslušníků péči o jejich osobu blízkou hradit, pakliže na to opečovávaná osoba nemá finanční prostředky. Tyto úhrady jdou především na stravování apod. Lze očekávat, že i tyto náklady porostou. Pro tento účel by bylo možné uvažovat o zavedení tzv. dobrovolného připojištění dlouhodobé péče u soukromých pojišťoven.

Komparativní analýza systému pojištění Pflegeversicherung v Německu z dílny našeho projektu významným způsobem přispívá k aktuální živé diskuzi o udržitelnosti financování sociálních služeb v České republice, která právě na příslušných věcných odděleních Ministerstva práce a sociálních věcí probíhá. Závěry analýzy lze shrnout do níže uvedených základních doporučení. Ačkoli lze očekávat ještě dlouhou diskuzi, v Německu zavedení systému trvalo téměř 20 let, věříme, že může analýza významně přispět k řešení situace.

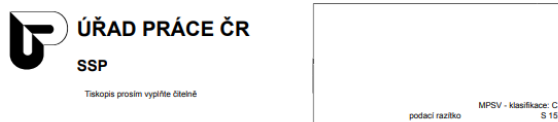
Návrh doporučení pro ČR

- Zavést pojištění z příjmů zaměstnanců.
- Vytvořit Fond pojištění sociální péče, pod správou ČSSZ.
- Pověřit MPSV povinností vytvářet 1x ročně zprávu o kapacitě a financování služeb sociální péče, vydávat metodické pokyny a organizovat pravidelná jednání s koordinátory krajských střednědobých plánů rozvoje sociálních služeb.
- Pověřit MPSV dlouhodobým sledováním efektivity všech sociálních služeb v síti vytvořením systému pro jednoznačnou evidenci uživatelů sociálních služeb, respektující pravidla GDPR, který umožní sledovat cestu uživatele jednotlivými službami.
- Stanovit povinnosti obcí v samostatné působnosti v oblasti služeb sociální péče.
- Sjednotit posouzení přidělování a výplatu Příspěvků na péči pod jednu instituci.
- Zajistit předvídatelnost financování sociálních služeb na víceleté období.
- Sjednotit pravidla pro poskytování dotací poskytovatelům služeb sociální péče napříč kraji.
- Zavést dobrovolné připojištění na dlouhodobou péči formou soukromoprávního pilíře existujícího mimo rámec veřejně financovaných modelů služeb sociální péče.

Jana Fröhlichová, odborná garantka analýz a studií

Bydlení pro všechny. Náklady na energie se zvyšují, jak to zvládnout?

Jsem senior a nemám dostatek financí na to, abych pokryl všechny náklady, které jsou spojené s mým bydlením. Co mám dělat? Základem je si uvědomit, že se v takové situaci nacházím a není nutné cítit se trapně. Tedy stud hodte stranou.



Žádost o příspěvek na bydlení

A. Žadatel o příspěvek:		
Příjmení:	Jméno:	Rodné číslo v ČR ¹⁾ :
Rodné příjmení ²⁾ :	Titul před:	za:
Státní příslušnost:		
Trvalý pobyt:		
Obec:	Část obce:	
Ulice:	Č. p.:	Č. orient.:
Číslo bytu ³⁾ :		PSČ:
Skutečný pobyt ⁴⁾ :		
Obec:	Část obce:	
Ulice:	Č. p.:	Č. orient.:
Číslo bytu ³⁾ :		PSČ:
Adresa pro doručování ⁵⁾ :		
Obec:	Část obce:	
Ulice:	Č. p.:	Č. orient.:
		PSČ:
Bydlíš v ČR ⁶⁾ :	Příjmy ⁸⁾ :	Nezapařfenost žadatele ⁷⁾ :
Telefon:	E-mail:	ID datové schránky:

Veškeré příjmy uvedené v této Žádosti jsou za kalendářní čtvrtletí (tj. rozhodné období)⁹⁾. **..čtvrtletí 20**

Vztah k bytu, který žadatel skutečně užívá:

Zaškrtněte prosím jednu z následujících variant.

- jsem nájemcem bytu¹⁰⁾
- jsem členem družstva, které je vlastním bytu
- jsem vlastním bytu
- jsem vlastník stavby pro individuální či rodinnou rekreaci a užívám ji k trvalému bydlení¹⁰⁾
- jsem podnájmcem celého bytu
- jsem uživatelem celého bytu na základě služebnosti (věcného břemene)
- jsem manželé vlastníky bytu a užívám tento byt na základě práva bydlení odvozeného od jeho vlastnického práva

vlastník bytu:

Příjmení:	Jméno:	Rodné číslo v ČR ¹⁾ :
Rodné příjmení ²⁾ :	Titul před:	za:

- 1) Čižnici, pokud nemají v ČR přiděleno rodné číslo, uvedou v kolonce **Rodné číslo v ČR** datum narození ve tvaru den, měsíc, rok a poštavi ve tvaru: M nebo Z (muž nebo žena)
- 2) Kolonku **Rodné příjmení** vyplňte pouze v případě, že se liší od příjmení.
- 3) Kolonku **Číslo bytu** uveďte v případě, že se na adrese nachází více než jeden byt. Pokud nejsou čísla bytu zavedena, uveďte jinou identifikaci bytu (poštovní, apod.)
- 4) Nevyplňujte, pokud je adresa shodná s trvalým pobytem.
- 5) Do kolonky **Bydlíš v ČR** zapíšte **ANO**, pokud osoba má na území České republiky bydliště, v opačném případě kolonku proškrtněte. Osoba má bydliště na území České republiky zejména pokud se zde dlouhodobě zdržuje, výkonává zde výdělečnou činnost, žije zde s rodinou, ovládá zde povinnou školní docházku nebo se zde soustavně připravuje na budoucí povolání, popřípadě existují jiné významné důvody, zájmy či aktivity, jejichž vyjádřením souvisejí osídlení této země v České republice.
- 6) Do kolonky **Příjmy** zapíšte **ANO**, pokud příslušná osoba v rozhodném období měla kromě přídatku na dítě, rodičovského příspěvku, náhradního výživného a záspovědnosti příspěvku opakující se některý příjem rozhodný pro přiznání dávky. Pro všechny osoby, které v rozhodném období žijí z takových příjmů nemají, kolonku proškrtněte.
- 7) Do kolonky **Nezapařfenost žadatele** zapíšte **ANO**, pokud splňujete podmínky nezapařfenosti dítěte. Pokud nejste nezapařfeným dítětem, kolonku proškrtněte.
- 8) U příspěvku na bydlení, na nějž se uplatňuje nárok ve 3. čtvrtletí 2022, je rozhodným obdobím 2. čtvrtletí 2022, pro nárok ve 4. čtvrtletí 2022 je rozhodným obdobím 3. čtvrtletí 2022 atd.
- 9) U příspěvku na bydlení se za nájemce bytu považují oba manželé, mají-li k bytu společné nájemní právo podle § 745 a § 746 občanského zákoníku. Za dobu trvání nájemního vztahu se pro účely nároku na příspěvek na bydlení považuje i doba od zápisu členství v bytovém družstvu do uplynutí lhůty k vyřízení bytu, doba od smrti nájemce služebního bytu nebo bytu zvláštního určení do uplynutí lhůty k vyřízení tohoto bytu a doba od trvalého opouštění služebního bytu nebo bytu zvláštního určení jeho nájemcem do uplynutí lhůty k vyřízení tohoto bytu.
- 10) Z uvedeného titulu k bytu si lze o dávku žádat od 1. ledna 2022 do 31. prosince 2022.

114

PROSÍM OBRAŤTE
22.07.01.109

Česká republika disponuje systémem sociálního zabezpečení a v rámci jeho tzv. záchranné sociální sítě poskytuje mimo jiné dávky státní sociální podpory. Toto umožňuje podporu občanům, kterým z různých důvodů výše jejich příjmů nedovoluje zabezpečit své základní životní potřeby. Kromě toho v tomto systému najdeme i dávku s názvem **Příspěvek na bydlení**.

V tomto článku přinášíme základní a stručné informace k nepojistné sociální dávce Příspěvek na bydlení. Podmínky nároku na tuto dávku upravuje zákon č. 117/1995 Sb. o státní sociální podpoře, ve znění pozdějších předpisů.

Pokud jsem tedy ve finanční tísní a moje příjmy mi nestačí na úhradu nákladů souvisejících s mým bydlením, jak mám postupovat?

Seznámím se s pravidly pro vznik nároku na příspěvek na bydlení. Mohu se podívat na **webový portál Úřadu práce ČR** (dále jen ÚP ČR), kde je vše důkladně popsáno, nastudovat si

zákonnou normu, nebo se informovat buď telefonicky, nebo přímo u odborných referentů vyřizujících tyto dávky, a to přímo na Kontaktních pobočkách ÚP ČR dle mého skutečného bydliště. Základní důležitou informací je, že na příspěvek na bydlení může vzniknout nárok vlastníku, nájemci nebo podnájmcem bytu (případně domu, ve kterém je byt) a dále také tomu, kdo byt užívá byt na základě služebnosti (věcné břemeno) užívání. Od roku 2022 může vzniknout nárok na příspěvek na bydlení i vlastníku stavby pro individuální či rodinnou rekreaci) chaty.

V každém případě **mám možnost podat ŽÁDOST** o nárok na vyplacení této dávky. Nebudu tedy zoufat, že se to nejeví jako reálné, ale udělám odvážný krok a půjdu do toho! Během správního řízení je nutné doložit spoustu potvrzení a společně s pracovníky ÚP ČR přijdete na další důležité věci, které mohou celou situaci zvrátit, i když se na začátku zdálo vše ztracené.

Žádost mohu podat osobně na příslušné kontaktní pobočce ÚP ČR podle svého místa, kde skutečně bydlím. Dalšími možnostmi je podání na podatelně, zaslání poštou, využití datové schránky nebo elektronicky.



Průměrná výše příspěvku na bydlení je asi **4.100 Kč** měsíčně.

PODMÍNKY NÁROKU NA PŘÍSPĚVEK NA BYDLENÍ

Aby vznikl nárok na příspěvek na bydlení, musí být současně splněny následující podmínky:

- uhrazené náklady na bydlení v rozhodném období přesahují částku součinu rozhodného příjmu všech společně posuzovaných osob a koeficientu 0,30 a na území hlavního města Prahy koeficientu 0,35, a současně
- součin rozhodného příjmu všech společně posuzovaných osob a koeficientu 0,30 a na území hlavního města Prahy koeficientu 0,35, není vyšší než částka normativních nákladů na bydlení určená zákonem.

Zdroj: ÚP ČR



**PŘÍSPĚVEK
NA BYDLENÍ**

Je potřeba myslet na to, že budu muset k žádosti donést ještě několik potvrzení podle životní situace, ve které se právě nacházím. Většinou se jedná o tyto doklady:

Doklad o výši čtvrtletního příjmu všech společně posuzovaných osob za příslušné kalendářní čtvrtletí – tiskopis ÚP ČR, **doklad o výši nákladů na bydlení** za příslušné kalendářní čtvrtletí – tiskopis ÚP ČR, **prohlášení osob**, které neuhrazují náklady na své potřeby společně s žadatelem – tiskopis je určený pro uvedení těch osob, které užívají byt společně s žadatelem, ale společně s ním neuhrazují náklady na své potřeby, **potvrzení o nezaopatřenosti** u osob starších 15 let – tiskopis ÚP ČR, **doklad** o tom, že byt je užíván na základě nájemní smlouvy, nebo na základě vlastnictví k nemovitosti, **potvrzení úhrad nájemného**, nákladů spojených s užíváním bytu a za energie a poslední vyúčtování zálohově hrazených služeb včetně finančního vyúčtování.

Zásadní informací je, že **tato dávka se může vyplácet až tři měsíce zpětně** od podání vaší žádosti. Hlavní roli v posuzování nároku o Příspěvek na bydlení hraje rozhodné období, což je jedno kalendářní čtvrtletí předcházející období, za které se o příspěvek na bydlení žádá, a normativní náklady bydlení, které se liší podle toho, zda žijete ve velkém městě, nebo v malé obci. Podstatný je samozřejmě **PŘÍJEM**. A co považuje ÚP ČR za příjem? Jedná se především o „příjmy ze závislé činnosti, příjmy z podnikání nebo jiné samostatné výdělečné činnosti, příjmy z nájmu a dále dávky nemocenského a důchodového pojištění a podporu v nezaměstnanosti včetně obdobných příjmů z ciziny, přijaté výživné, rodičovský příspěvek a přídavek na dítě atd. Do rozhodného příjmu se započítávají tzv. čisté příjmy.“

Velmi jednoduše a stručně je celá problematika popsána v letáku ÚP ČR, který najdete [ZDE](#).

Použité zdroje: www.mpsv.cz; www.uradprace.cz

Bohumila Anna Eisenhammer, gestorka projektu

Soutěž Babička roku 2022 má svou vítězku. Domácí Blanka Vrbková brala vše!

Čtvrtý ročník celostátní soutěže Babička roku je minulostí. I tentokrát do Olomouce na Výstaviště Flora přijely zástupkyně ze všech krajů České republiky a utkaly se o titul nejšikovnější, nejcharismatictější a nejinspirativnější seniorky roku. Tou se pro rok 2022 stala domácí babička Blanka Vrbková. Ta vyhrála, co se dalo. Kromě hlavní soutěže totiž získala také titul Babička sympatie a Babička EU.

Podstatou tohoto krásného projektu je ukázka pravé vnitřní krásy v seniorském věku, udržení tradic a kultury jednotlivých regionů a národů s cílem vytvoření novodobé tradice. Projekt vznikl na půdě Olomouckého kraje z iniciativy Krajské Rady seniorů v roce 2016 a v následujících letech získal na významu a popularitě a je velmi kladně hodnocen veřejností v ČR, ale i za hranicemi. I díky tomu se v letošním roce uděloval i titul Babička roku Evropské unie za účasti finalistek ze Slovenska a Polska.



Stříbrnou Babičkou roku celorepublikového finále 2022 je Hana Marková z Libereckého kraje a třetí, bronzové místo obsadila **Vlasta Veverková** z Karlovarského kraje.

Druhou **Babičkou sympatie 2022 je Květoslava Zelenková** z Plzeňského kraje a třetí sympatačkou je **Alžběta Řepová** z Moravskoslezského kraje.

Druhé místo **Babička roku EU 2022** vybojovala **Danuta Jakubiak** z Polska a třetí místo připadlo **Evě Hentekové** ze Slovenska.

Vítězky si odnesly bohaté dárkové koše od partnerů, Česká televize například věnovala oblíbenou knihu Peče celá země. A zlatá babička odjela z klání obrazně řečeno na hlavní ceně - elektrické koloběžce s výbavou v hodnotě 25 tisíc korun, kterou věnovala CK SeniorTrawel.

O tom, že svět našich seniorů jde s dobou, vypovídá nejen hlavní cena pro vítězku, ale například i způsob volby titulu Babička sympatie, který

letos organizátoři v čele s předsedkyní Krajské rady seniorů Olomouckého kraje, autorkou celého projektu Milenou Hesovou, zvolili formou měření potlesku diváků v sále během slavnostního finále. Kladné odezva nerezonovala pouze v samotném sále konání, ale přichází různou formou i posléze. Všeříkající je zpráva od rodiny jedné z letošních soutěžících:

Zaznělo po soutěži

Vážená paní Hesová,
chci Vám poděkovat, jak jste pomáhala, a to hlavně při práci s mikrofonem
mojí mamince, paní Oldřišce Sedlářové, která se zúčastnila velmi zdařilé
společenské události – Babička roku 2022 v Olomouci. Pro ni to byl ohromný
zážitek, poslední dny trénovala básničky, řešila, co si na sebe obleče, prostě tím
vaším pozváním na tuto akci ožila a zase ji to nastartovalo, prostě změna pro
její každodenní život v domově důchodců. Po zlomení krčku je to s chůzí horší,
ale poctivě chodí denně s chodítkem. Díky souhře šťastných náhod se dostala
na tuto akci, kde mohla přednést svoje básničky. Byla ráda, že se dostala i na
prkna, co znamenají svět, i když ty schody pro ni byly velmi obtížné. Byla moc
ráda a dojatá, že se osobně setkala s paní L. Němcovou a já jako doprovod jsem
rád, že při tom Vašem shonu, řešení vzniklých organizačních problémů, jste si
našla chvíli a mohl jsem Vás pozdravit osobně. Přeji této vaší akci Babička roku,
ať má dlouhou dobu trvání. Pro ty starší lidi, co jsou už pomalu odepisování
mladší generací, akce ukázala, jak jsou senioři šikovní, cílevědomí, chtějí se učit
nové věci, ač je to generace důchodového věku.

Ještě jednou děkujeme.

Zdraví rodina Kovalová

Zdroj: Doba seniorů (listopad 2022)

Soutěž Babička roku přináší nový impulz do života mnohým seniorkám po celé České republice. Vytrhne je z každodennosti a přináší radost. Prezentuje veřejnosti obraz aktivního stáří, které může být ostatním generacím vzorem. A právě proto to má smysl. Gratulujeme vítězkám a přejeme organizátorům mnoho úspěchů i do dalších let!

Jana Fröhlichová, odborná garantka analýz a studií

Ježíškova vnučata už plní přání!

Dárek pro seniora je často vstupní branou k dalšímu setkání

V polovině listopadu poštěté začal charitativní projekt Nadačního fondu Českého rozhlasu Ježíškova vnučata. Díky němu už dárci splnili přes 90 tisíc přání seniorů. Organizátoři věří, že letošní ročník nebude omezený covidovou pandemií, a tak budou opět dárci více předávat své dárky a splněná přání osobně. Tím se totiž zvýší nejen radost z dárku, ale i pravděpodobnost následného sblížení mezi Ježíškovým vnučetem a seniorem, který v domově žije bez zájmu a návštěv vlastní rodiny.

„Prostřednictvím naší dobročinné aktivity každoročně rozdáváme radost seniorům po celém Česku. Pro mnoho z nich je nejcennějším dárkem, obzvláště po dlouhém období protiepidemických opatření, setkat se s laskavými dárci. Těší mě, že se do úspěšného projektu každoročně zapojuje velké množství Ježíškových vnučat a přání bývají rozebrána již pár hodin po spuštění projektu,“ uvedl generální ředitel Českého rozhlasu René Zavoral.



Do pomyslné poštovní schránky Ježíškových vnučat dorazilo už přes deset tisíc přání, nicméně jejich počet bude i nadále narůstat s dalším vkládáním ochotných “prostředníků” - lidí pečujících o seniory v nejrůznějších typech zařízení. Zapojit se stále mohou i noví, a to až do Vánoc prostřednictvím adresy vnucata.domovy@rozhlas.cz. Loni si „napsali Ježíškovi“ senioři z téměř tisícovky sociálních zařízení v České republice. To by nebylo možné právě bez empatického přístupu pracovníků a pracovníků domovů, kteří nezištně přání se seniory sepisují a vkládají do databáze Nadačního fondu Českého rozhlasu.

Vozík i skok padákem

Hřejivá deka, pantofle, dobroty, rybaření, setkání se známou osobností, skok padákem, invalidní vozík, předplatné oblíbeného časopisu či praktické věci pro každodenní využití. I toto jsou přání seniorů. Stále častěji ale také zážitky, které jsou mnohdy jen prvním krokem k dlouhodobým přátelstvím a společnému trávení času.

„Jedna dáma si třeba nepřála dárek pro sebe, ale pro lidi bez domova, a prosí svoje vlastní Ježíškovo vnuče, jestli by zakoupilo deset nocleženek. Druhý takový až romantický dárek je večere pro dva – pro dámu a pro pána z jednoho domovu,“ říká ředitelka nadačního fondu Českého rozhlasu Gabriela Drastichová.

Za lidmi z Domova pro seniory v Chýnově na Táborsku zase přijel terapeutický kůň. Podle zaměstnankyně a ergoterapeutky Elišky Hojsákové to byl pro klienty velký zážitek. „To ani nejde popsat slovy. Spoustu lidí je hrozně šťastných. Ono jim to třeba vyvolá vzpomínky a třeba je to

i rozpláče, ale jsou šťastní a hrozně rádi na to vzpomínají. Je to nevšední zážitek,“ popsala Eliška Hojsáková pro reportéra rozhlasu Jana Kopřivu.

Sami zástupci domovů často mluví o tom, že projekt Ježíškova vnoučata otevřel pomyslně dveře domovů většímu počtu dobrovolníků a kulturních vystoupení, která jim bezplatně sami umělci nabízejí. Že je zkrátka v domovech více živo a veselo. A to je jedním z hlavních dosažených cílů projektu.

Tím dalším je otevřít pro Ježíškova vnoučata i dveře do domů a bytů osamělých seniorů domů a bytů osamělých seniorů. Těch, kteří zakusují hořkost samoty a často i bezmoci denně. V tomto případě ale s tím největším důrazem na bezpečnost seniorů a důvěryhodnost dárců. V domovech pro seniory hrají nepostradatelnou roli pečovatelé, v tomto případě jsou to zástupci obecních úřadů, charit, nebo dalších ověřených institucí, kteří mohou být laskavým a důvěryhodným spojencem Ježíškových vnoučat. Zájemci o zapojení se do projektu se mohou hlásit na mailu vnoucata.domovy@rozhlas.cz.



Ačkoli je primárním cílem projektu osobní předání dárků, je jasné, že ne vždy je to možné. Ať už kvůli vzdálenosti dárce od obdarovaného, ale i kvůli přání seniora, který o osobní setkání nestojí. Může za tím být nesmělost, nebo zdravotní stav obdarovávaného. A tak je vítaným letitým partnerem Ježíškových vnoučat společnost DHL Express. Díky té mohou Ježíškova vnoučata své dárky do domovů doručovat bezplatně poboček po celém Česku, nebo vybraných recepcí Českého rozhlasu v Praze i v regionech.

Dárci mohou pomoci i finančně

"Ježíškové" mohou plnit přání dárková i zážitková jako jednotlivci nebo skupiny. Často se mezi tisíci přáními objevují ta, která jsou těžce finančně dostupná (masážní a polohovací křesla, elektrické invalidní vozíky, televize). Aby mohla Ježíškova vnoučata splnit i nákladnější přání nebo taková, která vyžadují odborné posouzení, nabízí dárcům možnost přispět také finančně do veřejné sbírky Ježíškova vnoučata na www.darujme.cz/jeziskovavnoucata.

Projekt Ježíškova vnoučata není pouze předvánoční akcí, ačkoli právě tento čas je jeho hlavní částí. Díky penězům od dárcům může Nadační fond Českého rozhlasu přinášet radost do domovů celoročně.

Projekt Ježíškova vnoučata doprovodí nejen rozhlasová kampaň na všech stanicích Českého rozhlasu, ale také komunikace na sociální síti Facebook a Instagram s oficiálním hashtagem [#jeziskovavnoucata](https://www.facebook.com/jeziskovavnoucata). Více informací www.jeziskovavnoucata.cz.

**David Peltán, PR projektu Senioři v krajích
za přispění Českého rozhlasu**

Seniorská obálka tu bude i po nás!

Seniorská obálka, neboli I.C.E. karta, je jednoduchým nástrojem, jak podpořit bezpečí seniorů v jejich vlastním domově. A zůstává i po skončení projektu k dispozici ke stažení a tisku na webových stránkách seniorivkrajich.mpsv.cz pod záložkou Soubory ke stažení.



!!! V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI !!!

VYPLŇTE TISKACÍM PÍSMEM

Kvalita života se odvíjí od možnosti prožívat svůj život co nejdéle ve zdraví. Ve společnosti se výrazně zvyšuje průměrný věk dožití a počet osob vysokého věku narůstá. Mnoho lidí si přeje prožívat své stáří ve svém domácím prostředí. Často jsou však v bytě či domě osamoceni. Ze zkušenosti záchranné služby Jihomoravského kraje vyplývá, že „*Nejčastější výjezdy zdravotnické záchranné služby bývají k seniorům. Na místě jde o čas a rychlé informace. Posádky nejčastěji vyjíždí k pacientům s interními chorobami, souvisejícími zejména s onemocněním srdce, cév a mozku a velkou část zásahů tvoří úrazy*“.

Součástí Integrovaného záchranného systému (IZS) jsou Zdravotnická záchranná služba, Hasičský záchranný sbor a Policie České republiky ve spolupráci s městskou policií. Ti všichni mají při svém působení v domově seniora možnost, díky projektu Senioři v krajích, využít Seniorskou obálku neboli I.C.E. kartu. Ta je formulářem, který obsahuje informace o medikaci, zdravotním stavu člověka a kontaktech na jeho osobu blízkou. Všem složkám IZS výše zmíněné, aktuální a přehledné informace o občanovi, významně pomohou v místě zásahu a urychlí tak záchranu života či zdraví. Seniorská obálka se stala bez nadsázky nástrojem, který pomáhá zachraňovat lidské životy. A díky aktivitám projektu se tato pomůcka rozšířila postupně do všech krajů České republiky i na Slovensko.

Formulář je velmi praktický a přehledný s pomocí barevného navigačního systému, tzv. semaforu. Je to však nástroj přenosu informací, který je třeba, aby se dostal do rukou svých zamýšlených adresátů a kdy je třeba, aby informace byly skutečně aktuální. Proto nelze s I.C.E. kartou nakládat jako s kdejakým letákem či seznamem, ale je třeba ji šířit s poučením, jak se správně formulář vyplňuje a kde je nutné jej v domácnosti umístit. To vše se dařilo projektu prosadit díky aktivním partnerům z regionů.

A díky nim může dojít k trvalé udržitelnosti nástroje i po skončení projektu v roce 2022. **Stěžejními distributory se stávají v následujícím období samotné obce.** Určitými supervizory pak ve většině krajské úřady. A spolehlivými partnery distribuce obálek až do rukou potřebné cílové skupině včetně pomoci s vyplněním pak sociální služby, sociální pracovníci a v neposlední řadě seniorské kluby či rodiny. Seniorská obálka se tak stala praktickým nástrojem, který zároveň zdůrazňuje stěžejní roli obcí v politice stárnutí a potřebnost budování fungujících mezigeneračních vztahů.

Vytiskněte si zdarma svou Seniorskou obálku z webu seniorivkrajich.mpsv.cz, nebo se obraťte o pomoc na svůj obecní úřad.

Jana Fröhlichová, odborná garantka analýz a studií

Společnost přátelská zaměstnávání osob 55+ se v Hradci konala poprvé

Společnost přátelská zaměstnávání osob 55+ v Královéhradeckém kraji pro rok 2022 zná své vítěze. Na východě Čech se letos konala ocenění Společnost přátelská k zaměstnávání osob 55+ poprvé. Hradečtí se tak připojili k Jihočeskému kraji ve snaze podnítit zájem u veřejnosti a mezi zaměstnavateli k tématu zaměstnávání osob 55+. Zohlednění potřeb a přínosnosti pracovních kolektivů složených nejen v rozmanitosti genderové, ale i věkové je stěžejním účelem daného ocenění.

Na východě Čech byl vyhlášovatelem klání Pakt zaměstnanosti Královéhradeckého kraje. Pořadatelé soutěž rozdělili do tří soutěžních kategorií: malá společnost do 49 zaměstnanců, středně velká společnost do 249 zaměstnanců a velká společnost nad 250 zaměstnanců. Zájemci o ocenění, jak z podnikatelské, tak i veřejné sféry, se mohli hlásit do konce května. Podmínkou účasti byla nejméně roční existence společnosti a její sídlo nebo sídlo pobočky na území Královéhradeckého kraje. Přihlásilo se celkem 18 soutěžících.

V říjnu v Hradci Králové tak měli příležitost zástupci Královéhradeckého kraje předat ocenění vítězům prvního ročníku během slavnostního ceremoniálu Buďte inspirací 2022! V kategorii společnost do 49 zaměstnanců zvítězily společnosti **INGTOP**, s. r. o. a **INGTOP METAL**, s. r. o. V kategorii společnost do 249 zaměstnanců uspěla **SpofaDental**, a. s., a v kategorii od 250 zaměstnanců výše zabodovaly **Technické služby Hradec Králové**.

Společnosti **INGTOP** a **INGTOP METAL** se zabývají výrobou, montáží a servisem plynových a chladicích zařízení a ventilací. Jičínská společnost **SpofaDental** a. s. je tradičním výrobcem nekovových dentálních materiálů. **Technické služby Hradec Králové** se kromě městské zeleně, komunikací, osvětlení nebo mobiliáře starají také o psí útulek a areál hradeckého letiště. Všichni ocenění obdrželi krásnou pamětní trofej (dřevěnou truhlici) vyrobenou studenty Střední uměleckoprůmyslové školy hudebních nástrojů a nábytku v Hradci Králové. Kromě věcných darů



vítězové získali také mediální prostor od partnerů soutěže - Český rozhlas, Deník, MAFRA, V1 východočeská televize, Salonky. Královéhradecký kraj se chystá v oceňování pokračovat i v následujících letech, což nás za projekt nejvíc těší.

Jana Fröhlichová, odborná garantka analýz a studií

Jihočeši založili Sportovní ligu seniorů. O soutěžení je nečekaný zájem

Jihočeská krajská organizace České unie sportu (ČUS) navázala na dosavadní zkušenosti ze sportování seniorů v každém věku. A ve spolupráci s Krajskou radou seniorů připravila první ročník nebývalého seriálu soutěží. V České republice nemá podobná akce obdoby. Turnaje se postupně pořádají v halách po celém kraji. Zapojit se může každá seniorka, každý senior. A obliba ve sportu a aktivitám mezi seniory je, například ve Strakonících museli pro velký zájem přihlášky předčasně uzavřít.

„Seriál se skládá z turnajů, které mají stejný program. Soutěží se vždy v pěti disciplínách,“ vysvětlil krajský manažer ČUS Zdeněk Krátký. Soutěží se v šipkách, hodu na basketbalový koš, florbalové střelbě na branku přes kuzele, člunkovém běhu s míčkem na softballové raketě a hodech kroužky na tyčku.



soutěžení baví,“ řekla Hana Vondroušová, která má v České unii sportu na starosti okres Český Krumlov.

Každá soutěž se boduje od jedničky do desítky. Z každého turnaje si účastníci zapíší bodový přídel do celkového hodnocení, ve kterém se jim počítá průměr ze soutěží v jednotlivých disciplínách i v celkovém součtu. Po skončení série turnajů se v květnu příštího roku uskuteční finále, kde se mezi nejlepšími rozhodne o celkovém vítězi i nejlepších v jednotlivých disciplínách. Účast by měla být kolem stovky finalistek a finalistů. *„Je to pro všechny motivační. I díky tomu, že znají své výsledky, je*

První soutěžní klání připravili v září pořadatelé v Českém Krumlově. Na úvod nebyla účast tak vysoká jako později, zapojilo se přes 30 soutěžících. Dále se soutěžilo v Táboře, Jindřichově Hradci a ve Strakonících. V Hrdějovicích se 15. listopadu uskutečnil zatím poslední, pátý turnaj. *„Než se s projektem všichni seznámili, chvíli to trvalo. Teď už je účast vždy kolem šedesátky sedmdesátky soutěžících. Někdo jezdí na turnaje i do jiného okresu. Zaspoutují si všichni, kdo si zaspoutovat chtějí,“* popsal Zdeněk Krátký. Výjimkou není účast z několika okresů současně. Podotkl, že pro lepší přehled jsou speciální webové stránky www.ligasenioru.cz, kde jsou výsledky i fotografie. *„Důležité je, že se všichni těší i na společenskou účast. Potkají se, popovídají si a zlepšují si náladu,“* poznamenala Hana Vondroušová. *„Teď bude vánoční přestávka. Po Novém roce se opět začnou seniory scházet, aby si vylepšili své skóre a znovu se vzájemně pozdravili a povzbudili,“* přiblížil další program Zdeněk Krátký.

Hana Vondroušová i Zdeněk Krátký neskřývali obdiv k zatím nejstarší soutěžící, která se představila ve Strakonících. Je jí 91 let. *„Určitě tam nebyla do počtu. Snažila se jako ostatní,“* ocenil opravdu zkušenou soutěžící Zdeněk Krátký. *„Jsme příjemně překvapeni, jaký mají naši seniory o soutěže zájem,“* dodala Hana Vondroušová. Jihočeši potvrdili, že mají dobrou seniorskou základnu. Z té se povedl i poslední výsledek, kdy v celostátní letní soutěži krajských družstev skončili na druhém místě.

**David Peltán, PR Senioři v krajích
za přispění ČUS jižní Čechy**

Víte, co bejvávalo na Šumavě? Vyšla nová kniha sociální pracovnice Lucie Oudové

Šumava i Pošumaví, to jsou hory a kopce, kterým se musel život podřídit. Toto prostředí formovalo způsob obživy i mezilidské vztahy. Prostý šumavský lid byl odedávna zvyklý na těžkou práci a nelehké osudy. Silná vůle a odvaha jim pomáhala přežít každodenní divočinu nástrah a pastí. Právě drsné podmínky a boj o přežití byly v mnohých případech příčinou sporů mezi lidmi. Rvačky, násilí, loupeže či znásilnění, to všechno vedlo k tomu, že občas docházelo ke smutným a v konečném důsledku i k tragickým událostem.



Kriminální činy plnily šumavská periodika. Jména a příjmení pachatelů trestných činů byla většinou z důvodu společenského pranýřování zveřejňována. Mezi nejčastější příčiny sporů patřil především alkohol, peníze, majetek nebo žárlivost. Ve své nové knize Bejvávalo na Šumavě - smutno i veselo za příběhy poohlíží klatovská rodačka Lucie Oudová (*1985), která pracuje se seniory.

"Pracuji v Charitě Horažďovice v pečovatelské službě jako sociální pracovnice. Při psaní pamětí do knihy jsem využívala právě zkušeností z práce se seniory. Upřímně, někteří vidí svou rodinu jen zřídka, takže byli šťastní, když si mohli popovídat, zavzpomínat a mnohdy se i svěřit. Často porovnávali i svou dobu s tou dnešní. Co se týče psaní obecně, k tomu jsem se dostala teprve nedávno, v době rodičovské dovolené před deseti lety. Moje první kniha Dary Pošumaví byla určená pro rodiny s dětmi. Teprve poté jsem začala sbírat pověsti, dobové denní zprávy a vyprávění ze šumavského prostředí," prozradila

maminka dvou dětí Lucie Oudová ke vzniku novinky o 104 stranách, které ilustrovala Veronika Víchová.

První kniha Dary Pošumaví vsázela na přírodu a její léčivé účinky. Zaměřovala se na zdraví, duševní pohodu, mezilidské vztahy a tradice a zvyky na našem území. Novinka Bejvávalo na Šumavě - smutno i veselo je na rozdíl od první knihy zaměřená spíše na těžší život na Šumavě. V publikaci totiž kromě humorných příběhů najde čtenář i tragické osudy zdejších lidí. Skládá se z vyprávění pamětníků, úryvků z regionálních dobových periodik a šumavských pověstí.

"Naše životy jsou o rovnováze. Někdy je smutno, jindy zas veselo. A tak to na tom světě prostě chodí! Poslouchejme vyprávění starých lidí, mají nám co říct. Zajímejme se o dobové prameny, jsou dědictvím našich předků. Nesmíme zapomínat," říká Lucie Oudová.

Knižní novinku Bejvávalo na Šumavě – smutno i veselo je možné zakoupit u všech velkých knihkupců za 279 Kč. Poptávat ji můžete i při výletu na Roubenku Zámýšl – ubytování na Šumavě, kde je možné po domluvě (e-mail: lu.oudova@seznam.cz) zároveň i žádat věnování nebo podpis autorky.

Ukázka z knihy *Bejvávalo na Šumavě – smutno i veselo (Kapitola „Očitá svědectví“)*

Útěk

Stalo se to jednou v neděli na druhou chvalšovickou pouť, myslím, že to bylo ve dvačtyřicátém roce. Pan farář byl zrovna u nás na obědě. Mně bylo deset let. Šla jsem od oběda ven a na zápraží byl nějaký cizí muž a ptal se mě, jestli by mohl dostat kousek chleba. Vrátila jsem se tedy zpátky do kuchyně a říkala jsem tatínkovi: „Tatínku, je tady nějaký žebrák a chtěl by chleba.“ Tatínek tedy vstal od stolu a šel se podívat ven. Slyšeli jsme až do kuchyně, jak s údivem povídá: „Jardo, jsi to ty?“ Žebrákovi se rázem rozzářily smutné oči. Tatínek v něm okamžitě poznal svého starého známého. Jarda držel v ruce polorozpadlé boty s dřevěnou podrážkou. Jeho nohy byly plné modřin a boláků, otevřené do živého masa. Byl unavený, hladový a zesláblý.

Vyprávěl tatínkovi, že byl totálně nasazený v Norimberku. Když spojenci začali město bombardovat, rozhodl se utéct. K cestě za svobodou mu pomohl kanál, byla to pro něho jediná bezpečná úniková trasa. Tou se dostal z města pryč. Domů na rodnou Šumavu už zbývalo bezmála 250 km. Vidina domova, rodiny a přátel ho hnala pořád vpřed. Cestou plnou deště, nerovného terénu, strachu z prozrazení, na nohou, které ho sotva nesly. Přesto však pořád trpělivě šel, a to až do samotných Chvalšovic.

Maminka s tatínkem dali Jardovi najíst, převázali mu nohy a dali suché oblečení. Tatínek ho pak v podvečer odvezl bryčkou domů, k jeho rodině. Do konce války se tatínkův starý známý skrýval na Šumavě u svých přátel a příbuzných. Neustále měnil svoji pozici, aby ho gestapo nenašlo. Měl obrovské štěstí, vždy se mu podařilo včas utéct a zachránit si tak holý život. Jarda mého tatínka přežil. Pamatuji se, že když měl tatínek pohřeb, tak Jarda přišel k nám domů. Ve světnici byla otevřená rakev. Jarda u ní stál a děkoval mému tatínkovi za vše, co pro něho udělal.

Marie Trojanová, Zámýšl

David Peltán, PR Senioři v krajích

Konečná stanice. Senioři v krajích vystupují, odkaz ale zůstává

Nastal čas projektu Senioři v krajích k definitivnímu rozloučení. Jsme v místě, kdy se můžeme nebo musíme ohlédnout za uplynulými šesti lety naší práce. Je čas si zodpovědět, čeho jsme chtěli dosáhnout a čeho jsme dosáhli. Byla naše práce k něčemu?



Končil rok 2016 a vedení Ministerstva práce a sociálních věcí rozhodlo, že projekt *Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň* se bude realizovat, a to ve všech krajích republiky. Projekt Senioři v krajích, jak se zkrácený název vžil, po dobu svého trvání od roku 2017 do června 2022 v působnosti všech krajů ČR docílil plošné osvěty politiky pro seniory, problematiky stárnutí populace a mezigenerační solidarity. Desítky souvisejících témat byly zpracovány v rámci kulatých stolů, kterými byly osloveny tisíce osob. Projekt se podílel na tvorbě koncepcí politiky stárnutí a rodinné politiky napříč generacemi ve většině krajů. Zároveň metodicky pomáhal stovkám obcí.

V projektu vznikla tzv. **I.C.E. karta** (Seniorská obálka) pro zvýšení bezpečnosti seniorů v domácnosti. S pomocí různých partnerů po celé republice (z řad sociálních služeb, seniorských klubů, obcí atd.) bylo seniorům rozdáno na několik stovek tisíc karet i s návody. Několik stovek tisíc seniorů bylo tímto nástrojem podpořeno. A co více může motivovat k další práci než odezva, že Seniorská obálka od začátku skutečně při zásazích záchranné služby pomáhá ty životy zachraňovat. Zároveň projekt Senioři v krajích dlouhodobou spoluprací podpořil dalších několik desítek seniorů jako tzv. podpořených osob v rámci monitorovacích listů.

V době koronavirové pandemie každý týden projekt připravoval pro pečující osoby, seniory a pracovníky v sociálních službách se seniory magazín **Povzbuzení**, jenž zábavnou i odbornou formou

napomáhal k aktivizačním činnostem seniorů. V oblasti mezigeneračních vztahů projekt úspěšně inicioval kampaň **Děti malují seniorům...**, kdy v době pandemie alespoň „na dálku“ děti seniorům předávaly malovanou přáníčka k různým příležitostem (Svátek seniorů, Vánoce apod.). Těchto přáníček bylo seniorům doručeno napříč všemi kraji v ČR několik desítek tisíc.

Trvale byla odborná i laická veřejnost informována o tématech seniorské politiky pomocí pravidelného **zpravodaje Senioři v krajích**. Tematicky jsme se snažili nejen pomáhat přenášet příklady dobré praxe z jednoho kraje do dalších, ale také v odborné diskuzi otevírat nová témata. Vzpomínáme, jak jsme přišli na jedno z prvních jednání s nejmenovanou místostarostkou okresního města a ta po naší prezentaci hlavních úkolů a cílů projektu položila otázku, co je to **age management**? A právě ten se stal jedním z témat, která byla potřeba dostat do povědomí celé republiky, podařilo se nám to zajisté nejen mnohými kulatými stoly a diskuzemi, ale také podnětem ke vzniku **ocenění Společnost přátelská k zaměstnávání osob 55+**. Poprvé bylo uděleno v Jihočeském kraji a po dvou letech se k Jihočechem přidali i z Královéhradeckého kraje v letošním roce s prvním ročníkem vyhlášení soutěže pro zaměstnavatele, kteří mohou být inspirací v oblasti zaměstnávání osob 55+ pro ostatní zaměstnavatele v regionu.

Po projektu zůstane několik trvalých výstupů: *Strategie přípravy na stárnutí populace, Metodická podpora obcí pro plánování seniorské politiky, Metodika Seniorské obálky* a samotná obálka, neboli I.C.E. karta, několik zpracovaných analýz k tématům seniorské politiky, *Sborník dobré praxe seniorské politiky* a v neposlední řadě analýza a návrh na změnu financování sociálních služeb a dlouhodobé péče v ČR. Všechny tyto dokumenty naleznete i v následujících letech po skončení projektu na webu seniořivkrajích.mpsv.cz pod záložkou Soubory ke stažení.

Senioři v krajích je velmi náročné téma. Hned z prvního mapování potřebnosti v našich krajích bylo jasné, jak jsou naše kraje v mnohém rozdílné. Cílová skupina senioři je také velkým soustem, uvědomujeme-li si, jak rozmanitá, heterogenní skupina občanů „senioři“ jsou. Jsou senioři, kteří potřebují naši péči, jsou to však právě senioři, kterými by se měla vyspělá civilizace inspirovat a od kterých se máme co učit. Uvědomíme-li si stárnutí populace, kdy hovoříme o tom, že do 30 let lze předpokládat, že třetina všech lidí u nás bude starší 65 let, musíme si připustit, jak výrazně se charakter naší společnosti změní. V tom se zrcadlí jak pestré, těžko uchopitelné, a přesto (a možná i právě proto) tak důležité téma, politika stárnutí je. Mějme to na paměti a zkusme to v naší budoucí činnosti zohledňovat, ať už na úrovni státu, kraje, obce či vlastní rodiny!

Loučíme se, byla to krásná práce. Je nám smutno, že nebudeme pokračovat, ale věříme, že naše práce na vás zapůsobila a ve výsledcích tu bude stále přítomná.

Bohumila Anna Eisenhammer, Jana Fröhlichová, David Peltán



Dýňové ragú ála Afrika

Recept s příběhem

Během svého života jsem potkala spoustu různých a zajímavých lidí, kteří mě inspirovali nejen v práci, ale i ve svém osobním životě. V průběhu let, kdy se věnuji vaření, jsem si zamilovala africkou kuchyni. Samozřejmě tedy bylo využít znalostí o africké kuchyni a nový podzimní recept inspirovat právě tímto světadílem. Zásadní pro tento recept je červené víno, které pochází z Jihoafrické republiky a je nezaměnitelné. I přestože je velmi specifické, je to jedno z nejlepších vín, které jsem ochutnala. Za tuto úchvatnost vděčím svému dobrému známému, který po Africe cestuje.

Ingredience:

1 menší dýně Hokkaidó (2/3)
 2 větší mrkve (1/3)
 2 větší rajčata
 pórek, česnek, citrónová šťáva
 africké koření Chakalaka, sůl, tamari
 slunečnicový olej za studena lisovaný
 4 lžičky sušených drcených rajčat
 2–4 dcl Jihoafrického červeného vína Pinotage
 4 lžičky celé pohanky
 2 uzené kostky tofu
 voda na podlití



Vzhledem k tomu, že nejím maso, tak jsem zvolila uzené tofu, ale báječný bude tento recept i z pěkného hovězího kousku. Ať je to tofu, nebo maso necháme ho zlehka opéct, dokud se nezatáhne ze všech stran. Poté jemně osolíme a přidáme trochu koření Chakalaka. Vzápětí maso vyndáme z kastrolu a na výpeku z masa osmažíme pórek společně s česnekem na slunečnicovém oleji, stejně jako maso nebo tofu. Přidáme nakrájenou mrkev a krátce orestujeme. Nakonec přidáme dýni Hokkaidó, kterou orestujeme a téměř u konce restování přisypeme větší množství koření Chakalaka. Pozor, Chakalaka obsahuje papriku, tak ať vám to nezhořkne. Do základu přilijeme vodu a přidáme nakrájená čerstvá rajčata a pohanku, která jídlo celkově zahustí. Dále přidáme sušená drcená rajčata a necháme vše vařit do měkka. Celý pokrm podle chuti dosolíme a dokořeníme Chakalaka, přidáme šťávu z jednoho citrónu, lžičku slunečnicového oleje a Tamary. Pokrm zalijeme červeným vínem a v krátkosti necháme provařit, aby se odpařil alkohol. Po ukončení vaření vložíme tofu nebo maso do kastrolu, aby se maso prohřálo a chutě se společně propojily.

Podáváme nejlépe s vařenou nebo pečenou rýží s několika květy hřebíčku. A samozřejmě také se sklenkou jihoafrického červeného vína z odrůdy Pinotage, dobrou chuť.

Nedělní snídaně aneb Adventní kaše

S nástupem chladných dnů a zkracováním se dne přichází i potřeba vlastní péče o tělo, ale i o duši. Lidé se často pachtí za různými zážitky a akcemi ve městě. Nicméně najít k sobě samému cestu a najít klid v duši může být opravdu ozdravné. Vlastní ztišení a usebrání se vede k hlubokému přemýšlení a hodnocení dosavadního času. Návštěva přírody, krmení lesních zvířat a „jen“ tak spočinout v krásě vlastního života dělá opravdové zázraky.

Jedním ze zásadních bodů vašeho rozjímání může být i nedělní adventní snídaně. Někdo se rád zachumlá sám do sebe, někdo si rád užije společnou snídani se svými blízkými. Nemusíme se hnát za mamonem a nakupovat vše možné, co obchodní řetězce nabízejí. I naši předci moc dobře věděli, že v chladných dnech je nejlepší teplá kaše se sušeným ovocem a ořechy. Je to jídlo lehce stravitelné a energeticky bohaté. Přátelé a ta vůně ... vůně přicházející lásky, času Vánoc.



Tak pojďme na to, udělejme si hezké nedělní dopoledne. Na dva talíře kaše z lásky budete potřebovat 7 lžic rýžové krupičky a půl litru mléka. Mléko s krupičkou nechte v lednici přes noc, aby se krupička natáhla vlhkostí a lépe se druhý den vařila. Kaši vařte na mírném plamenu za stálého míchání až do zhoustnutí (nechte několik minut provařit). Dle vašich preferencí dosladte čekankovým sirupem, vše záleží na vaší chuti. Den do předu si zalijte vaše oblíbené ořechy, rozinky a jiné sušené ovoce vodou a uzavřete ve skleničce. Do druhého dne budou jako čerstvé a pro vaše trávicí ústrojí bude vše lépe stravitelné a příjemné.

Uvařenou kaši nalijte do hlubokého talíře nebo oblíbené misky. Já bych ji nalila do starého talíře po mém pradědečkovi Václavovi, protože takhle bude chutnat ještě lépe. Jedna porce lásky do adventu navíc. A pamětníci mi dají za pravdu, že porcelán značky Ditmar Urbauch... to je opravdu domácí kouzlo. Poté kaši zasypte nasekanými ořechy a sušeným ovocem. Zlehka posypte skořicí a dosladte čekankovým sirupem. Pak už si popřejte dobrou chuť a krásný sváteční den.

S láskou vaše

Bohumila Anna Eisenhammer, gestorka projektu



POZVÁNKY A ZAJÍMAVOSTI

Vánoční bezlepkový trh
10. prosinec 2022
www.celiak.cz
Společnost pro bezlepkovou dietu

Štědrý svařák
2022
8. 12. 2022 16:00
Rybářský domek
Praha 1 (Kampa)
RUBIKŮN
CENTRUM pomáháme překročit minulost

VÁNOCE
NA VODNÍM HRADĚ LIPÝ
10. prosince 2022 | 11.30–18.00



Děkan 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy
ve spolupráci s ředitelkou Státního zdravotního ústavu
a s ředitelem Fakultní nemocnice Královské Vinohrady

Vás srdečně zvou na

PŘEDVÁNOČNÍ KONCERT

 Bazilika sv. Jakuba Většího na Starém Městě
Pondělí 19. 12. 2022 od 18:00 hodin



UNIVERSITY KARLOVY

kostel sv. Šimona a Judy
Dušní ulice, Praha 1

Vánoční koncert

filmové Vánoce



Program:
Anglické Vánoce
(Holst, Elgar, Vaughan-Williams)
vánoční písně ve filmech
(Vánoční koláda, Harry Potter, Šimůnka)

Účinkují:
Vysokoškolský umělecký soubor UK
komorní orchestr Camerata Carolina
a hosté

řídí Jakub Zicha a Ondřej Kunovský



PrimeNet a LeaderImpact uvádí

Louskáček

Vánoční klavírní koncert makedonského virtuóza

Toshe Temelkova

05. prosince 19:00
Pražská konzervatoř
Na Rejdišti 1, Praha 1
vstupné 200 Kč



VÁNOČNÍ KONCERT

v Restauraci Obecní dům

22. 12. od 18:30.hod.



Muzeum T. G. M. Rakovník, p. o. **Muzeum T. G. M. Rakovník**

ADVENT A VÁNOCE
tradiční adventní a vánoční zvyky

11. 11. 2022 - 23. 1. 2023
Petrovcova výstavní síň

Středočeský kraj Muzeum T. G. M. Rakovník – příspěvková organizace Středočeského kraje
Nám. Obětovaných 1, 269 01 Rakovník
tel.: 313 512 768, fax: 313 516 230
www.muzeumtgm.cz, rakovník@muzeumtgm.cz
otevřeno: celoročně úterý – neděle 9–17 h

EUROPEAN INSTITUTE
Region
RELAX RADIO



Státutární město České Budějovice pořádá

Vánoce
ve městě
2022

So 26. 11. 16.30 | Náměstí Přemysla Otakara II.
Slavnostní rozsvícení vánočního stromu

Po 5. 12. 17.45 | Náměstí Přemysla Otakara II.
Přílet anděla

Pá 9. 12. 15.30 | Piaristické náměstí
Zvonkový průvod

Pá 9. 12. 17.00 | Náměstí Přemysla Otakara II.
Vránkový koledy

Út 13. 12. 19.30 | Klášterní kostel Obětování Panny Marie, Piaristické náměstí
Gospelové Vánoce

12.–17. 12. 9.00–18.00 | Radniční nádvoří
Radniční vánoční trhy

Ne 18. 12. 10.00–17.00 | Piaristické náměstí, Hroznová a Panská ulice
Vánoce na starém městě a staročeská ulička v Panské

St 21. 12. 17.00 | Piaristické náměstí
Živý betlém

Koncerty • koledy • pohádky



Kontakty:

Mgr. Bohumila Anna Eisenhammer, DiS.

Odborný gestor projektu

Na Maninách 876/7,

170 00 Praha 7

bohumila.eisenhammer@mpsv.cz

Mgr. Jana Fröhlichová

Odborný garant analýzy a studie

Na Maninách 876/7,

170 00 Praha 7

jana.frohlichova@mpsv.cz

David Peltán, DiS.

PR projektu a komunikace

Na Maninách 876/7,

170 00 Praha 7

david.peltan@mpsv.cz



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ


#seniořivkrajích

 <https://seniořivkrajich.mpsv.cz> |  www.facebook.com/seniořivkrajich |  www.youtube.com/channel/UCJtArtCw_4lpncFwtPX0HFQ

Zpravodaj vznikl v rámci projektu Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň reg. č. CZ.03.2.63/0.0./0.0./15_017/0006207. Projekt je financován z Operačního programu Zaměstnanost a státního rozpočtu ČR.