

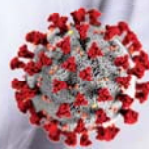
Michal Viewegh:  
**Největším  
tréninkem  
paměti  
je pro mne  
každodenní  
psaní**



**Bezpečně  
v on-line  
světě**

Téma:

**Senior Pas pomáhá,  
aneb co nám COVID-19  
vzal a dal**



**KATALOG  
POSKYTOVATELŮ**

**SLEV A VÝHOD  
PRO SENIORY** Září  
**2020**

Foto © Euromedia

## Milé čtenářky a čtenáři,

ačkoliv se ten letošní rok neodvíjel zrovna nejpříznivěji, věřím, že jste si v něm i přesto našli hezké okamžiky. Hektické období způsobené onemocněním COVID-19 a řada opatření lidem, a především seniorům, zkomplikovala každodenní fungování. Avšak život jde dál. Jako hejtman Jihomoravského kraje můžu s hrdostí říct, že jižní Morava nezklamala, opět dokázala táhnout za jeden provaz a za to jí patří velký dík!

Je velice důležité nezapomínat za těchto ne vždy jednoduchých okolností na úctu člověka k člověku, a to v jakémkoliv věku. A zejména si pak vážit dlouholetých zkušeností starší generace, které vždy byly a budou inspirací pro ty mladší.

S nadcházejícím podzimem bych Vám proto chtěl popřát, abyste nadále zůstali aktivními, spokojenými a tvůrčími lidmi. Oslavte s přáteli a svými blízkými Mezinárodní den seniorů a užijte si krásný barevný podzim!



**Bohumil Šimek**  
hejtman Jihomoravského kraje



## Milé čtenářky a milí čtenáři,

jsem velmi rád, že v Jihomoravském kraji ne onemocněl žádný uživatel našich sociálních služeb nákazou COVID-19. Tato skutečnost mě naplňuje optimismem a jsem přesvědčen, že veselá mysl a dobrá nálada jsou nejlepší prevencí. Proto se, prosím, nenechte zbytečně zneklidňovat médii, která dost často chrlí statistické údaje bez dalšího vysvětlení. Budu se snažit, aby Jihomoravský kraj vždy přistupoval k obdobným situacím přiměřeně a moudře. Ochrana zdraví je důležitá, ale nemůže nám zároveň vzít běžné radosti života.

Abychom se mohli radovat ze života i ve stáří bez obav, v Jihomoravském kraji jsme za poslední čtyři roky rozšířili pečovatelské služby, které fungují 12 hodin denně včetně víkendů a svátků. Získali jsme také finanční prostředky na nové domovy pro seniory, stavba v Hustopečích se již rozjíždí. Ve spolupráci s obcemi jsme dostali terénní služby do každého místa v kraji.

Připomínám také zlepšenou informovanost. Přehled všech sociálních služeb najdete v Elektronickém katalogu sociálních služeb <https://socialnisluzby.kr-jihomoravsky.cz/>. Pokud nemáte internet, poradí Vám na každém obecním úřadě.

Přeji Vám mnoho zdraví a štěstí.

**Mgr. Marek Šlapal**  
náměstek hejtmána JMK



## Jihomoravský kraj

Pro Jihomoravský kraj vydává Sun Drive Communications s.r.o., Mendlovo náměstí 1a, 603 00 Brno • IČ: 26941007 • MK ČR E 20018  
casopis@seniorpasy.cz • REDAKCE: Petr Petkovský • Kateřina Michálková  
Neoznačené fotografie: archiv redakce • Foto na titulní straně © Euromedia • Grafika: J&BKO DESIGN, s.r.o.

Koordinátor projektu Senior Pas a zpracovatel tohoto časopisu neručí za případné tiskové chyby a správnost uvedených dat. Změny jsou vyhrazeny. © Sun Drive Communications s.r.o.

# Novinky z projektu Senior Pas

Milí senioři, opět po roce se vám dostal do rukou časopis Novinky Senior Pas Jihomoravského kraje. Všichni za sebou máme komplikovaný začátek roku. Za celý tým Senior Pasu vám chceme poděkovat za trpělivost a odvahu. Společně jsme to zvládli! Podzim je před námi a přestože podle všeho roušky stále neodložíme, věříme, že i tak si jej užijete. Připravili jsme si pro vás řadu zajímavých aktivit. Svátky seniorů jsou již v podzimním programu stálíci, dále vás čekají komentované procházky po městech našeho kraje. Přejeme vám prosluněný a barevný podzim.

Na stránkách časopisu se můžete těšit na přehled aktivit, které pro vás Senior Pas během letošního roku připravil nebo které můžete stále využívat – seznam slevových míst je také součástí katalogu. Jsme tu pro vás - již 10 let!

Děkujeme za vaši přízeň

Váš Senior Pas



## Program na podzim 2020

**Horké letní dny máme za sebou, jarní aktivity se přesunuly na podzim, a proto si pro vás Senior Pas připravil bohatý program:**

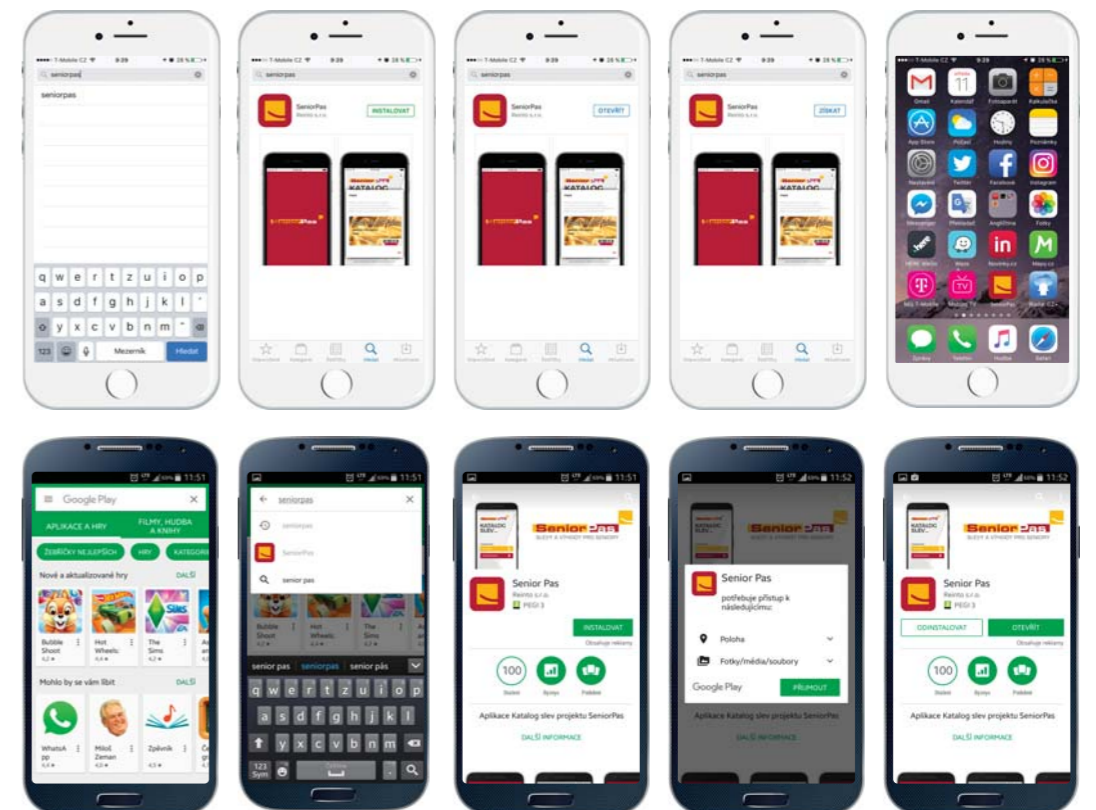
- ▶ **Svátek seniorů ve Znojmě** – 23. září, od 13:30 v Centru Dukla. Těšit se můžete na Vladimíra Hrona a Znojemské Grácie
- ▶ Svátek Seniorů – 27. září – Oslavme společně **Svátek Seniorů v Brně**, letos opět na Zelném Trhu. Těšit se můžete na známé tváře – bude pro vás připraven bohatý doprovodný program.
- ▶ **Svátek Seniorů v Hodoníně** – 1. října od 16 hod. v Domě Kultury. Těšit se můžete na Marthu a Tenu Elefteriadu, Dechovou hudbu Sobuláci, pěvecké sbory Echo z Holíče a Urban ze Skalice, Hodonínské mažoretky a další
- ▶ **Konference pro seniory** v prostorách Knihovny Jiřího Mahena v Brně proběhne 18. září, registrace nutná na e-mailu info@seniorpasy.cz
- ▶ **Podzimní procházky se Senior Pasem** po městech Jihomoravského kraje

Veškeré bližší informace naleznete na webu seniorpasy.cz nebo je obdržíte newsletterem při pravidelné rozesílce. Změna programu vyhrazena.

## Mobilní aplikace Senior Pas

▶ Vy ještě nemáte mobilní aplikaci Senior Pas ve svém chytrém mobilu?

Senior Pas v Jihomoravském kraji si pro své držitele připravil mobilní aplikaci, díky které máte pohodlně a vždy po ruce aktuální seznam míst, kde můžete využít svoji kartu Senior Pas.





## Zopakujme si, jak funguje **SENIOR PAS**

Projekt Senior Pas vznikl na Jižní Moravě před desíti lety. Za tu dobu zraje jako víno. V našem kraji se zapojilo již bezmála **165.400** seniorů, kteří mohou využívat slev u **750** poskytovatelů v Jihomoravském kraji a dalších **3.000** poskytovatelů v celém Česku.

Hlavní myšlenkou projektu je pomoci seniorům. Před desíti lety byla seniorská politika v plenkách. A myšlenka Senior Pasu nadchla nejednoho člověka. Je důležité si uvědomit, že s vyspělou zdravotní péčí a rostoucí průměrnou délkou života bude přibývat osob vyššího věku. Co bylo před půl stoletím ještě nemyslitelné, v 55 zbývá ještě několik let do důchodu. Lidé 55+ jsou aktivními členy naší společnosti. Mají zájem se vzdělávat, žít zdravě, cestovat, poznávat krásy naší země a v neposlední řadě si užívat rodinný život. S tím jim může pomoci i karta Senior Pas.

### Systém slev, Senior Pas jako slevová karta

Senior Pas má rozsáhlou síť poskytovatelů, s širokým záběrem. Slevu ve výši 5–50 % obdržíte po předložení karty Senior Pas u označeného prodejce. Nálepka označující poskytovatele slev je viditelně umístěna u vstupu nebo u pokladny. Snažíme se uspokojit každého, mezi naše poskytovatele patří řada lékáren, optik, knihoven, maloobchodů s potravinami, masážní a relaxační centra, muzea a jiné expozice, slevy jsou poskytovány na kurzy nebo u zapojených autoservisů.



### Kde najdu kompletní seznam poskytovatelů slev?

Kompletní a nejaktuálnější seznam naleznete na [www.seniorpasy.cz](http://www.seniorpasy.cz) v sekci Slevy. Zde je možné poskytovatele pohodlně filtrovat dle místa, kategorie i výše slevy.



### Mobilní aplikace Senior Pas - skvělý pomocník na cesty

Vyrazili jste na dovolenou, výlet nebo jen do vedlejšího města a zajímá Vás, kde můžete s kartou Senior Pas ušetřit? Stačí mít ve svém mobilním telefonu nainstalovanou aplikaci Senior Pas, která je **zdarma ke stažení na Google Play nebo v App Store.**

Internetové připojení je nutné pouze k její instalaci a aktivaci, poté již funguje i bez připojení. Aplikace vám ukáže nejbližší poskytovatele slev a také funguje, jako kompletní katalog poskytovatelů.

### Nesedíte doma - Senior Pas pro vás připravil řadu akcí

Projekt Senior Pas po celý rok připravuje a podporuje celou řadu aktivit pro seniory. Svátky seniorů, komentované procházky, školení i workshopy. Nezapomněme ani na vzdělávací konferenci pro seniory, v knihovně Jiřího Mahena v Brně.

### Jak nějakou akci nepropásnout?

Je to snadné, hned na několika místech se dozvíte ty nejaktuálnější informace z projektu Senior Pas Jihomoravského kraje. Stejně, jako tento časopis, rozesíláme i **newslettery**, které držitele karty informují o novinkách a akcích. Dále na webových stránkách [Seniorpasy.cz](http://Seniorpasy.cz) nebo na **Facebooku**, kde s Vámi budeme rádi v kontaktu a odpovíme Vám i na případné dotazy. Pokud nejste s internetem přátelé, nevadí. **Infolinka Senior Pas** je tu pro vás, stejně jako naše **kontaktní místo** v Brně na Mendlově nám. 1a.

# Jak využít on-line svět ve svůj prospěch?



Internet je síť už dávno přístupná všem věkovým kategoriím. Takže pokud jste nevyrostali před obrazovkami počítače, neznamená to, že ho nemůžete začít efektivně používat i v pokročilejším věku. Dokonce se ukázalo, že vůbec nejrychleji rostoucí skupině uživatelů internetu je nad 50 let a výše. Před 15 lety používalo internet něco málo přes pět procent populace ve věku 65 až 74 let, před desíti lety už to bylo 25 %. To je obrovský skok, který dokazuje, že senioři nemají problém jít s dobou a naučit se ovládat internet ke svým každodenním potřebám.

Díky internetu se nám za posledních pár dekád ukázal úplně nový svět. Ti, kteří se neradi učí sami, mají na výběr z kurzů, jenž pořádají různé kluby seniorů nebo takzvané univerzity třetího věku. Mnoho kurzů je bezplatných, a navíc tam často navazují nové přátelské vztahy.

**A o co je největší zájem? Co si přejí senioři naučit jako první?** Komunikace je v podobě elektronické pošty je základ. Využívání online telefonování, například v podobě **služby Skype**, je obrovsky populární, kdo by si rád nepopovídal s vnukem, který pracuje v Austrálii?

Překvapivě si starší uživatelé internetu oblíbili také **sociální sítě**, nejčastěji Facebook. Téměř polovina uživatelů internetu nad 65 let má svůj profil na sociální síti. Přece jenom se s příbuznými a přáteli nevidíme tak často, jak bychom si přáli, a tak je instantní propojení přes sociální média příjemným řešením.

Starší generace si už také osvojila pokročilejší užívání internetu a uvědomila si řadu výhod a předností, které přináší. Nikomu se nechce zbytečně čekat frontu v bance, na zaplacení inkasa nebo vyvedávání důchodu. Veškeré **bankovníctví** si lze v pohodlí a bezpečí vyřídit z domova.

Surfování po netu je přece tak intuitivní a poměrně jednoduché. Člověk si dohledá veškeré užitečné informace, od kulturních přehledů, přehled domácích i zahraničních zpráv, kontaktů od lékařů po instalatéry nebo předpověď počasí na výlet, na který si rovnou vyhledáme příslušný jízdní řád nebo trasu na cestu autem.

**Zábava, hraní her a koníčky** patří také mezi oblíbené aktivity. Pobavit se s přáteli z pohodlí domova si lze zbystřit mysl hraním taktických her nebo zahrát online mentální hry na posílení paměti.

Také **nakupování na internetu**, v e-shopech, má své příznivce mezi seniory. Ne každému se chce vláčet domů těžký nákup. Do košíku



**Kdo by si rád nepopovídal s vnukem, který pracuje v Austrálii?**

si online přidáme, co potřebujeme nebo se nám líbí a nákup je brzy doručen až domů. Šetří to rozhodně čas a energii.

Velké oblíbě se těší i různé **vzdělávací online kurzy**, po sebevzdělávání je poptávka v každém věku. Existuje opravdu nepřeberné množství zajímavých kurzů, vybere si opravdu každý – ať už vás zajímají dějiny, architektura, astronomie, geometrie, bylinky, zdraví, osobní finance, zdravá výživa, studium cizích jazyků, včelařství... A tak učít se a stárnout aktivně je skvělý novým trendem.

Kromě využívání online práce na počítači se učí senioři využívat **praktický tablet**, který je menší a často se jedná o kombinaci telefonu a počítače. Dále poskytuje výhody, jakým je fotoaparát, nebo se dá s sebou vzít na turistickou túru, kde nám slouží jako průvodce, ať už díky mapám nebo GPS. Jeho výhody online receptů nebo praktických videí se ocení v kuchyni nebo při hraní různých her například s vnoučaty. Jiní ho používají večer jako náhradu za televizní vysílání anebo poslouchají audio knihy.

V online světě je jako všude důležitá **digitální bezpečnost**, a ta se bohužel někdy podceňuje. Už takové používání hesel k emailu, internetového bankovníctví je jistým problémem. Postarší lidé si často volí velice snadno uhodnutelná hesla, jako datum narození nebo jména a data milovaných dětí a vnuků. Heslo Maruška 2015 tedy nepatří mezi ideální stejně tak jako jejich zapisování na papírky.

Další hrozbou jsou čím dál promyšlenější a věrohodnější **spamy**, od falešné zprávy o náhlém dědictví, výhře nebo hraní na city v podobě žádostí o podporu na charity či útulky. Různé viry se můžou vplížit v podobě kreslených žertů, vtipných videí nebo aktuálních informací, na které je vyžadována reakce.

**A proto se počítačové kurzy vřele doporučují, aby se staronoví uživatelé internetu dozvěděli všechny potřebné informace pro zábavné a bezpečné surfování.**

# Projekt Politika stárnutí na krajích úspěšně pokračuje

Projekt Ministerstva práce a sociálních věcí Politika stárnutí na krajích už jsme čtenářům Seniorských listů několikrát představovali. Jeho cílem je podpora a rozšíření politiky přípravy na stárnutí napříč ČR. Jak projekt pokračuje a jaké jsou novinky?

V lednu 2020 jsme v Jihomoravském kraji uvítali ministryni práce a sociálních věcí **Dipl.-Pol. Janu Maláčovou, MSc. Mezigenerační zaměření návštěvy** přineslo mnoho pěkných situací a inspirací dobrou praxí. Ať už se jednalo o diskusní setkání s náhradními babičkami programu Trojlístek, sblížení tří generací Centra pro rodinu a sociální péči Brno nebo o účast na setkání při tancích vsedě Dětské skupiny Indián Troubsko společně s programem KLAS Klub aktivních seniorů ve Střelčicích. Poukázání na důležitost mít doma Seniorskou obálku se zopakovalo při předávání této potřebné ICE karty v MČ Brno-Komín.

Právě **Seniorská obálka** putovala společně s roznosem nákupu v době jarního období koronaviru všem potřebným seniorům. V této nelehké době se ukázalo, jak je projekt Politika stárnutí na krajích důležitý a potřebný. Krajská koordinátorka projektu nastoupili na **výpomoc krizové linky 1212** a zajišťovali pro seniory ve svých regionech potřebnou pomoc. Provoz krizové linky byl zahájen 23. března a po měsíci práce jsme se mohli poohlédnout a zhodnotit smysl naší práce. Zaznamenali jsme téměř 2500 volajících. Na lince se vystřídal 18 pracovníků, kteří byli všem volajícím k dispozici osm hodin denně. Jejich dotazy se dělily na tři hlavní tematické okruhy, které často reflektovaly aktuální dění ve společnosti s ohledem na koronavirus. Senioři řešili problémy zdraví, prevence, karantény, různých symptomů nemoci, ale také náhle zpřetrhaných kontaktů s blízkými, rodinou a přáteli.

V Jihomoravském kraji také vznikl nápad distribuovat elektronickou cestou časopis, jehož cílem bylo pomoci propojit všechny generace. **Magazín Povzbuzení** vycházel od Velikonoc do konce trvání nouzového stavu. Na jeho vydávání se vedle vydavatele projektu Politika stárnutí na krajích podílely i další spolupracující organizace a instituce, jako je Centrum pro rodinu a sociální péči Brno, Biskupství brněnské či Institut celoživotního vzdělávání Mendelovy univerzity v Brně. Krajský úřad Jihomoravského kraje podpořil jeho distribuci na obce a koordinátory rodinné politiky. Pravidelně do rubrik, ve kterých jste našli tréno-



Předávání Seniorské obálky v MČ Brno-Komín za přítomnosti ministryně práce a sociálních věcí Jany Maláčové, náměstkyně hejtmána Marka Šlapala, starostky Mgr. Blatné a koordinátorky pro Jihomoravský kraj

vání paměti, tipy na zdravý pohyb v domácím prostředí, psychohygienu i zajímavá čtení, přispívala i Policie ČR, SOS – Asociace sdružení ochrany spotřebitele z. s., Unie pečujících z. s. a Senior Pasy. Společně jsme se snažili připravovat čtenářům každé pondělí příjemné čtení, které se stávalo i předmětem telefonátů mezi vnoučaty a prarodiči.

Po ukončení nouzového stavu jsme se opět vydali do naší běžné práce. V létě jsme ve Znojmě 18. 8. zahájili celostátní akci **Dny seniorů** za účasti ministryně Jany Maláčové, náměstkyně hejtmána Jihomoravského kraje Mgr. Marka Šlapala a představitelů města Znojmo. V programu se senioři dozvěděli **„Co pro ně chystá Zdravé město a rodinná politika ve Znojmě“**, předávala se **Seniorská obálka – ICE karta**. Svě **„Zkušebnost a dobré rady zdravotníků pro seniory“** přednesla Zdravotnická záchranná služba Jihomoravského kraje,

s „Činností hasičů v době mimořádných opatření“ zase Hasičský záchranný sbor Jihomoravského kraje, **„Preventivní pro-**

**gramy pro seniory“** představila Policie ČR, **„Jak nenaletět nástrahám šmejdu“** vysvětlila Česká obchodní inspekce, Inspektorát pro Jihomoravský a Zlínský kraj a posledním příspěvkem **„Informace o důchodovém systému ČR a jednotlivých dávkách důchodového pojištění“** vystoupila Okresní správa sociálního zabezpečení ve Znojmě. Po celou dobu akce mohli senioři využít bezplatné poradny.

Zkušenosti z krizové linky však představíme pro obce a veřejnost při **diskuzi u kulatého stolu, a to 14. září v Hodoníně, 17. září v Blansku a 22. září ve Znojmě**. V projektu nenecháváme spát ani rozšířenou mezigenerační solidaritu a pokračujeme **celostátní kampaní Děti malují seniorům k svátku**, která v Jihomoravském kraji bude slavnostně ukončena a předána 16. září v Brně-Medláncích.

Projekt Politika stárnutí na krajích úspěšně pokračuje i nadále. Popřála bych proto nám všem, abychom slova povzbuzení měli pro všechny kolem nás nejen v době krizové, ale v každém dnu našeho života.

## Dana Žížková

Krajská koordinátorka pro Jihomoravský kraj  
+420 / 770 11 65 65  
dana.zizkova@mpps.cz

Ministerstvo práce a sociálních věcí  
Projekt Politika stárnutí na krajích  
www.mpsv.cz



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



MINISTERSTVO PRÁCE  
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

## PROJEKT „PROVĚŘENO SENIORY“ NABÍZÍ INFORMACE O NEJLEPŠÍCH OBCHODNÍCÍCH

Dnešní doba je plná nebezpečných nástrah. Jednou z nich jsou i takzvaní „šmejdi“. Jedinci bez svědomí, co se snaží vydělávat na emocích slabších, často seniorů. O „šmejdech“ vzniklo nemálo reportáží a dokumentárních filmů. I přes veškerou snahu se často setkáváme s jejich působením na tuzemském trhu.

Nový projekt „Prověřeno seniory“ má za cíl vytvořit síť důvěryhodných obchodníků, kteří poskytují spolehlivé služby, kvalitní zboží a profesionální zákaznickou péči. Jednoduše řečeno, cílem je vytvoření seznamu prodejců, u kterých bude mít zákazník jistotu, že na něj nebudou zkoušet nekalé praktiky a jiné podvodné jednání.

Dalším posláním je pomoci seniorům v orientaci při nakupování z hlediska jejich práv, aby věděli, na co mají ze zákona nárok a kam se v případě podezřelého jednání obrátit. Především u seniorů posílit pocit, že na to nejsou sami.

Prověřeno SENIORY



Kladně ohodnocený obchodník získá označení „Prověřeno seniory“, kterým může disponovat ve svých propagačních materiálech a bude též uveden na oficiálních internetových stránkách projektu.

Na projektu se podílí odborní partneři Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace z.s. a projekt Senior Pas.

Projekt má velice nadějnou budoucnost. Jedná se o osvětu, která byla už dlouho potřeba. Jen díky této platformě bude česká obchodní scéna bezpečnější a transparentnější.

Více informací o projektu a seznam zapojených subjektů naleznete na [www.proverenoseniory.cz](http://www.proverenoseniory.cz). Těšíme se na vaše názory a hodnocení.



MINISTERSTVO PRÁCE  
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ



**Prosinec 2019 a čínský Wuchan... málokdo věřil, že se nemoc dostane přes půl zeměkoule a my v naší české kotlině budeme řešit podobné problémy. Snad před sto lety by to bylo nemyslitelné, ale vzhledem k rostoucí globalizaci světa to byla jen otázka času. 1. března tohoto roku byl u nás první potvrzený případ výskytu nemoci Covid-19.**

Není třeba rekapitulovat vládní nařízení nebo je hodnotit, to je na každém. My se v tomto článku zaměříme na drobnosti, které postihly každého z nás a ukázaly, že nepřízeň osudu probouzí v lidech to lepší. Přestávají hledět jen na své dobro a nabízejí pomoc ostatním. Situace okolo Covid-19 ukázala, kolik dobra v nás je. Nezapomínejme na to a pomáhejme si i nadále.

Bylo to vidět nejen na sociálních sítích a v televizi, ale i u většiny lidí doma nebo u sousedů a známých. Nedostatek roušek a respirátorů probudil zlaté české ručičky, celé rodiny šily roušky nejen pro sebe, ale i pro ostatní a zdarma nebo za cenu materiálu je prodávaly. Proč čekat na něco z Číny, když si to umíme vyrobit sami! Navíc, myslíme ekologicky a ekonomicky. Doma vyrobená rouška je levnější, krásnější a více eco friendly než dovezená jednorázová z Číny. Ano, jsou provozy a zaměstnání, které musejí mít sterilní materiál, ale běžný občan pro svoji ochranu využije i domácí výrobek, který bude stále funkční i v době podzimních chřipek. Věříme, že povinnost nosit roušky podpoří návyk nosit roušky v obdobích běžné sezónní chřipky.



Dobrovolníci pomáhali seniorům s nákupy potravin i léků, aby starší občané nemuseli odcházet z domu a vystavovat se možné nákaze. To platilo i pro venčení jejich čtyřnohých mazlíčků. Vše zdarma a s úsměvem. Města organizovala rozvozy obědů pro seniory, ale i pro rodiny s dětmi, které po uzavření škol i školek zůstaly doma. Spouštěly se zdarma infolinky, kde se mohli lidé informovat o aktuální situaci nebo si jen popovídat, pokud se cítili osamoceni.

Právě izolovanost některých obyvatel byla nejhorším průvodcem v době nouzového stavu a často se v této souvislosti hovoří o seniorech, kterým byl zamezen sociální kontakt a tak byli vystaveni velké zkoušce. Ale právě tohle ukázalo sílu a snahu o řešení situace. Dnešní doba našťástí umožňuje řadu řešení, jak se vidat na dálku díky on-line prostředí a toho seniory rychle využili! Všem je jasné, že ne každý člověk má

počítač a internet, ale stačil třeba i telefon. Možnost si na chvíli popovídat byla příjemným zpestřením.

Pro ukrácení dlouhé chvíle se spustily televizní kanály jak pro děti, tak i pro seniory. Řada knihoven zdarma a všem zpřístupnila digitalizované knižní fondy. Česká televize zpřístupnila svůj archiv, kde se nachází tisíce hodin televizních pořadů. Umělci pořádali živé koncerty ze svých domovů, zdarma nebo za dobrovolný příspěvek. Kultura z pohodlí vlastního domova.

Lidé více vyráželi do přírody na procházky. Většina z lidí vyměnila dovolenou v zahraničí za dovolenou v Česku. Určitě je vhodné tímto podpořit tuzemskou ekonomiku, a navíc si připomenout, že i u nás je krásně. Není potřeba létat přes půl světa, i když snad i tato možnost bude brzy bezpečná, jako v minulosti.

Diskutovaným tématem se staly uzavřené hranice, věc třicet let nevidaná. Omezení osobní svobody na úkor prospěchu společnosti?

A ruku na srdce, člověk měl více času. Lidé trávili více času doma s rodinou, s dětmi. Život se zpomalil a člověk si znovu uvědomil cenu času a hodnotu skutečného osobního kontaktu s blízkými. Pozornost lidí nebyla roztékána mezi práci, kulturu nebo nespočet koníčků. Zůstaly jen základní potřeby a hodnoty. Věříme, že jste i tento „těžký čas“

# CO NÁM VZAL A DAL

## COVID-19

**Zde jistě patří i ohlédnutí z vaší strany a příběh manželů Novotných:**

„ Žijeme na malé vesnici, jsme manželé přes šedesát let. Je to vůbec možné? S manželem jsme si prošli ledačím a víme, že život není lehký. Ale i nás zaskočilo, co se děje poslední týden a měsíce. Izolace na vesnici není taková, jako ve městě. Tam lidé sedí doma, nakupují ve velkých obchodech a ulice jsou liduprázdné.

využili s rozumem, uvědomili si, jak se máme dobře a stále žijeme v době blahobytu. A znovu si připomněli hodnoty nejdůležitější.

Bydlíme na okraji vsi, okolo domu máme velkou zahradu. Příchod jara a hezkého počasí nás s manželem, jako každý rok, vyhnalo do

sadu a k záhonům. Příroda nečeká! Nakupujeme v malém obchodě, je to takové centrum, kde se všichni setkávají. Ale teď ne, v prodejně musí být pouze jeden zákazník a prodavačka. Vše balené a mé peníze v prodavačce snad budí i odpor. Neplatím kartou, neumím to. Brzy nebyla mouka a řada surovin jen na objednání. S manželem jsme díky tomu zavzpomínali na dětství.

Jednoho dne jsme v poštovní schránce našli lístek s výzvou, že pokud chceme něco nakoupit, stačí to napsat na lístek a dát ho do schránky k našim sousedům. Jednou týdně nám udělali nákup ve městě. Já jim za to vždycky napekla koláče nebo dala králíka 😊 Postupně s výměnou nákupů se měnily i recepty, látkové roušky nebo knihy. Tento výměnný obchod s přebytky poté probíhal i s dalšími sousedy.

Řekla bych, že tato krize spojila naši ulici a snad i vesnici. Je tu řada nových a mladých rodin, které zde tráví jen večery nebo víkendy, protože pracují ve městě. Tím, že zůstali doma, zde museli žít a my se najednou touto cestou začali poznávat. Víím, kdo má rád štrůdl nebo jahodovou marmeládu, kdo má rád, jaké knihy, kdo má jaké koníčky... A všichni se hezky poznáváme 😊

**Příběh manželů Novotných, kteří se zapojili do výzvy „Milí seniory děkujeme“ - více informací na stranách 8-9. Budeme se těšit i na vaše příběhy!**



Milí seniori,  
děkujeme...



Tato těžká doba, které jsme společně čelili, vyvolala v mnohých z nás velkou vlnu nejistoty, ale také solidarity. Kritickou skupinou obyvatel, kteří se museli potýkat s izolací, osamělostí a strachem z neznámého byli právě seniori. Projektem „Milí seniori, děkujeme...“ vyjadřujeme náš obrovský dík, obdiv a úctu, kterou ke starším občanům chováme. V těžkých dobách jsou to mnohdy ti nejstatečnější z nás.

Milí seniori, zvládli jste těžkou zkoušku, zvládli jste omezit styk se svými blízkými, zvládli jste udržet si své zdraví i životní optimismus. My Vám za to děkujeme! „Poděkovat je mnohdy to jediné, na čem nám záleží. Bohužel se na toto jednoduché slovo v dnešním uspěchaném světě zapomíná.“

### VÝZVA PRO VŠECHNY:

V rámci kampaně probíhá celorepubliková výzva „Pojďme společně poděkovat seniorům!“ Do této výzvy se může zapojit široká veřejnost. Každý z nás může poděkovat své babičce, dědečkovi nebo sousedovi. Dále také oslovujeme celebrity, aby poděkovali seniorům a také přidali tipy a rady, co dělat v izolaci, jak se zabavit, jak se spojit i v této těžké době se svým okolím.

### Jak se do výzvy zapojit? Je to jednoduché...

- ▶ Natoč video a sdílej
- ▶ Použij u svého příspěvku #milisenioridekujeme
- ▶ Vyzkoušej připravený rámeček na Facebooku a natoč se přímo s ním
- ▶ I fotka se počítá, na videu nelpíme

Milí seniori pošlete nám VÁŠ příběh v rámci kampaně Sbíráme příběhy seniorů, jejich „zážitky“ z této těžké doby, jejich vzpomínky a zkušenosti.

### Kde si příběhy můžete přečíst?

- ▶ Příběhy seniorů jsou uveřejněny na webových stránkách.
- ▶ Vybrané příběhy uveřejňujeme na sociální síti Facebook.
- ▶ Vybrané příběhy vyjdou formou časopisu

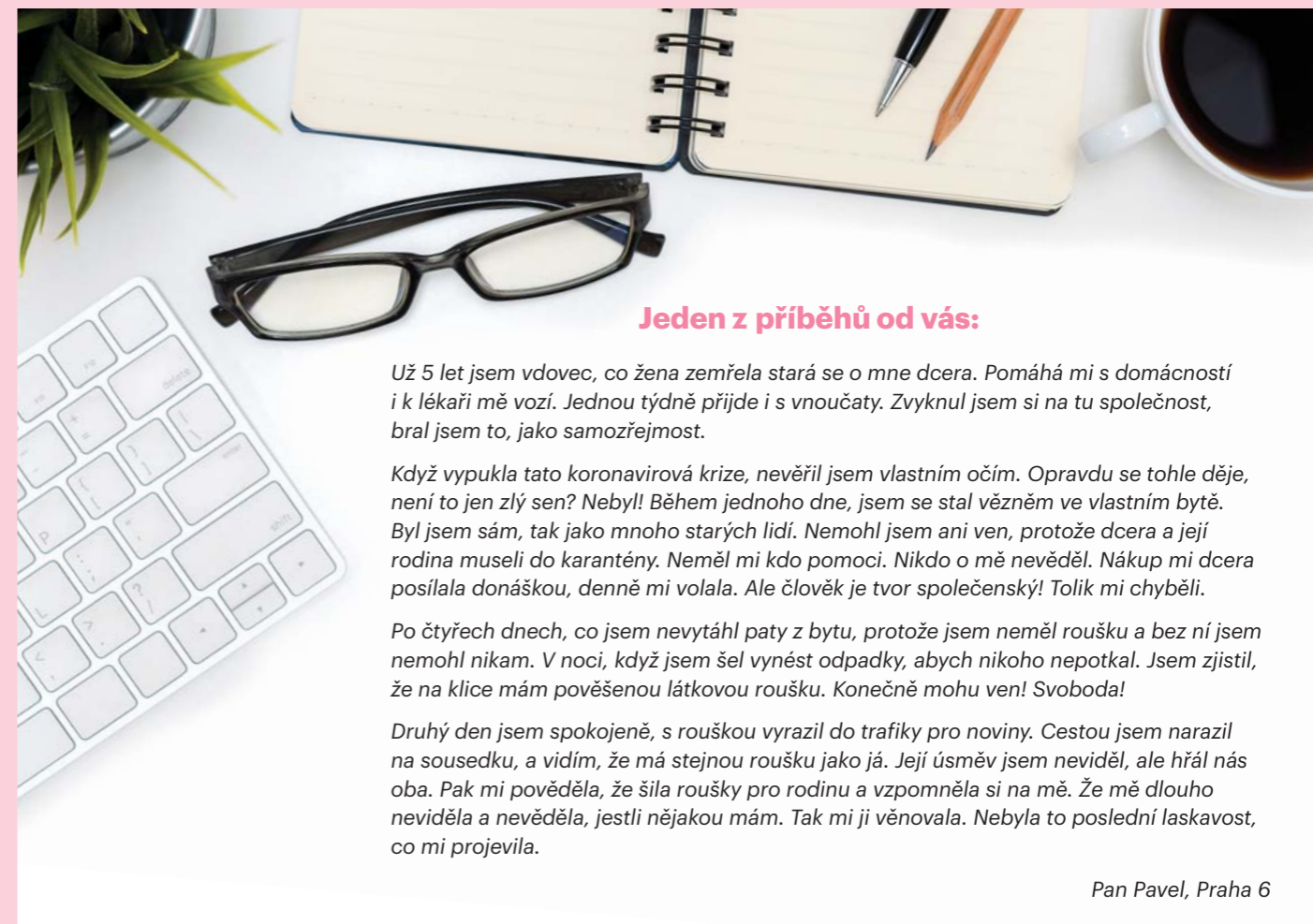
Například pan Pavel z Prahy napsal: ... Druhý den jsem spokojeně, s rouškou vyrazil do trafiky pro noviny. Cestou jsem narazil na sousedku a vidím, že má stejnou roušku jako já. Její úsměv jsem neviděl, ale hřál nás oba ...

Na webu [milisenioridekujeme.cz](http://milisenioridekujeme.cz) se dozvíte vše, co je pro vás v rámci této iniciativy připravené. Ať už to jsou video ukázky cvičení, tréninku paměti a recepty. Příběhy známých lidí nebo on-line kurzy. Jsou připraveny i Dny Milí seniori děkujeme... kde se všichni setkáme i fyzicky. Těšíme se na vás!



### AMBASADOR:

Patronem projektu Milí seniori, děkujeme... se stal spisovatel Michal Viewegh. Můžete se na něj těšit nejen v online prostředí, ale také se s ním setkat osobně na připravovaných akcích.



### Jeden z příběhů od vás:

Už 5 let jsem vdovec, co žena zemřela stará se o mne dcera. Pomáhá mi s domácností i k lékaři mě vozí. Jednou týdně přijde i s vnoučaty. Zvyknul jsem si na tu společnost, bral jsem to, jako samozřejmost.

Když vypukla tato koronavirová krize, nevěřil jsem vlastním očím. Opravdu se tohle děje, není to jen zlý sen? Nebyl! Během jednoho dne, jsem se stal vězněm ve vlastním bytě. Byl jsem sám, tak jako mnoho starých lidí. Nemohl jsem ani ven, protože dcera a její rodina museli do karantény. Neměl mi kdo pomoci. Nikdo o mě nevěděl. Nákup mi dcera posílala donáškou, denně mi volala. Ale člověk je tvor společenský! Tolik mi chyběli.

Po čtyřech dnech, co jsem nevytáhl paty z bytu, protože jsem neměl roušku a bez ní jsem nemohl nikam. V noci, když jsem šel vynést odpadky, abych nikoho nepotkal. Jsem zjistil, že na klíče mám pověšenou látkovou roušku. Konečně mohu ven! Svoboda!

Druhý den jsem spokojeně, s rouškou vyrazil do trafiky pro noviny. Cestou jsem narazil na sousedku, a vidím, že má stejnou roušku jako já. Její úsměv jsem neviděl, ale hřál nás oba. Pak mi pověděla, že šila roušky pro rodinu a vzpomněla si na mě. Že mě dlouho neviděla a nevěděla, jestli nějakou mám. Tak mi ji věnovala. Nebyla to poslední laskavost, co mi projevila.

Pan Pavel, Praha 6



Milí seniori,  
děkujeme...

27.9.2020  
ve 13 hodin  
Zelný trh Brno

MŮŽETE SE TĚŠIT  
NA SETKÁNÍ  
S AMBASADOREM  
MICHALEM VIEWEGHEM.

# Posílení imunity



Foto © shutterstock.com / Arbox



**Panák čerstvé citronové šťávy po ránu, do jídelníčku kromě vitamínů přidat i více bílkovin, dopřát si dostatek spánku, hýbat se, protože to můžeme i z pohodlí domova, pravidelně větrat, otužovat se a být šťastní – to vše zvyšuje imunitu. Tady je několik tipů, které stojí za to vyzkoušet.**

## 1 Zvyšte přísun vitamínů i bílkovin

Dopřejte si dostatek čerstvé zeleniny a ovoce, skvělé jsou i čerstvé šťávy, kysaná a kvašená zelenina. Nezapomeňte na ořechy a semínka, které jsou plné minerálních látek, vitamínů, zdraví prospěšných olejů a skvěle doplní snídani, svačtinu i saláty. Myslete také na dostatek bílkovin z masa, luštěnin nebo z mléčných výrobků. Ovoce a zelenina by měly být naprosto nezbytnou součástí jídelníčku. Zpestřete si den ovocnými či zeleninovými saláty, na webu jsou stovky receptů. Vitamín C můžete dohnat také panákem čerstvé citronové šťávy.

## 2 Dodržujte pitný režim

Pijte dostatek čisté vody a omezte příjem slazených limonád. Zvláště ráno a večer si dopřejte teplé čaje. Proti nachlazení vyzkoušejte mátu, lípu srdčitou, diviznu, heřmánek, jitrocel nebo třeba bez černý. Zázvor a med také umí zázraky. Čaje vás zahřejí, a když si je ochutíte lžičkou medu a citronu, uděláte pro sebe co nejlépe.

## 3 Nezapomeňte se hýbat!

Pravidelný pohyb zlepšuje celkový fyzický stav těla a určitě jste si všimli, že se po sportování cítíte mnohem lépe. „V organismu se při sportu uvolňuje hormon štěstí, který nás pozitivně naladí, a budeme pak odol-

nější i vůči stresovým situacím, nemocem a zlepšíme svou imunitu,“ upozorňuje Jana Havrdová, prezidentka Českého svazu aerobiku a fitness. Nejjednodušší a nejpřírodnější je vyrazit ven, do přírody. Z chůze postupně přejít na indiánský běh a následně běh samotný. Z cvičení pak osobně doporučuji jógu, která posiluje tělo, masíruje vnitřní orgány a podporuje efektivní práci lymfatického systému. Spoustu lekcí dnes navíc zkušení instruktoři nabízejí i on-line, takže můžete cvičit z pohodlí domova.

## 4 Pravidelně větrejte

A to v prostorách, kde trávíte nejvíce času, především však v ložnici. I když venku bude zima, nezapomeňte, že i vzduch je třeba „vyčistit“. Během dne je ideální udržet v místnosti teplotu 20 až 22 °C, v noci kolem 18 °C. Velmi záleží na tom, jak je domácnost vytápěna.

## 5 Dbejte na dostatek spánku a odpočinku

Klidný a dostatečně dlouhý nepřerušovaný spánek je základem pro psychickou i fyzickou pohodu. Nedostává-li se nám ho, jsme unavení, podráždění, a může to i zapříčinit vznik mnoha nemocí. Abychom si odpočinuli, pět nebo šest hodin nám nestačí. Ideální je osm hodin, a pokud je alespoň jedna z nich před půlnocí, budeme se cítit okamžitě lépe.

## 6 S otužováním můžete začít jednoduše

Skvělá cesta, jak posílit imunitu, je otužování – studenou vodou na závěr sprchování. Otužovat se můžete i tím, že si po normální sprše rychle osprchujete chodidla i lýtku studenou vodou, a postupně se můžete dopracovat ke sprše celého těla. Nic zvlášť příjemného to v té chvíli není, ale tělo se prokrví a v závěru krásně zahřeje.

## 8 Vyhýbejte se stresu

Není žádnou novinkou, že stres zkracuje život. Naopak pozitivní myšlení, smích a dobrá nálada život zlepšují. Dělejte si radost, poslouchajte hudbu, která vás nabíjí energií a radostí, noste oblečení, ve kterém vám je dobře, i barvy, v nichž se cítíte šťastně a příjemně. I malé detaily nám pomohou cítit se skvěle a zdravě.

## 8 Imunitu posílí veselí v rodině

Pokud jsme šťastní, odrazí se to i na našem zdraví. Od té doby, co se světu přiznala existence psychoneuroimunologie (věda zkoumající propojenost mezi psychikou a imunitním systémem), není pochyb o tom, že stav myslí ovlivňuje fyzické zdraví. Je dokázáno, že u optimisticky naladěných lidí se nachází v krvi vyšší hladina protilátek posilujících imunitní systém: Proto máme o to větší důvod se spolu častěji smát.

# Soutěž „Znám dobře svou vlast“ provedla seniory obdobím karantény



Senior Pas se už více jak 10 let stará o seniory, pomáhá jim a spojuje. Mezigenerační problematika, vzdělávání, kulturní akce a v neposlední řadě zvýhodněné nákupy a slevy u poskytovatelů slev Senior Pasu.

Každý den, každý rok od začátku této iniciativy si častokrát klademe otázku, co čeští senioři potřebují, co jim udělá radost a co pomůže. Často se jich ptáme osobně, na akcích, které sami pořádáme nebo kde působíme, jako partneři.

Uvědomili jsme si, že jedna z nedocenených hodnot stáří jsou zkušenosti a znalosti. Za léta, kterými člověk kráčí, toho mnoho zažil, viděl a zkusil. Tuto osobní zkušenost mu nikdo a nic nevezme.

## Jak se podělit o zkušenosti v celorepublikovém rozsahu?

Senioři jsou častými hosty různých vědomostních soutěží a nápad byl na světě. Co takhle připravit celorepublikovou vědo-

ti se báli i nákupů od dobrovolníků, které jim nechávali za dveřmi. Lidé zůstali doma s pocitem nejistoty a strachu, přikování u televize, hltaající novinky o situaci, která se zdála být bezvýchodná.

Samotu a strach jsme se pokusili prolomit aktivitou pro seniory v on-line prostředí. Pro Senior Pas, které si zakládají na osobním kontaktu věc zatím nevidaná! A povedlo se - od 23. března, po celých 31 dní jsme si připravili otázku z kultury, historie i místopisu Česka. Každý den po 9. hodině jsme zveřejňovali novou otázku na webu i Facebooku Senior Pasů. Průměrná účast okolo 250 soutěžících za den nás hnala dál. Stejně, jako pozitivní reakce na soutěž samotnou. Senioři děkovali za možnost odreagování se, že každý den s očekáváním usedali k počítači těšit se na novou otázku a vyhlášení výherců.



Jsmo rádi, že se nám povedla aktivita, která dala aspoň trochu zapomenout na pocit strachu a bezraděje.



mostní soutěž pro seniory! Začali jsme připravovat koncept soutěže, jak bude probíhat v jednotlivých krajích.

## Člověk miní, ale COVID-19 to změnil

Soutěž byla připravená, tým Senior pasu připraven spustit informační kampaň a v tom se to stalo: „Všichni zůstaňte doma“, „Senioři nejohroženější skupinou“... A co teď?

On-line soutěž se Senior Pasem „Znám dobře svou vlast“ byla na světě. Informační prostředky vzdouvaly vlnu strachu, která byla primárně cílená na seniory.

## ŠEDESÁT DVA ŠTASTNÝCH VÝHERCŮ :)

Tolik cen jsme po ukončení soutěže rozeslali do všech koutů naší země. Knihy, křížovky, kuchařky a drobné dárky od Senior Pasu potěšili nejednoho z výherců. Věříme, že právě takovéto aktivity mají smysl. Děkujeme všem, kteří se zapojili, kteří spolu s námi pracovali a pomohli zpříjemnit nelehké dny stovkám seniorů v Česku.



# Michal Viewegh:

► Když se řekne Michal Viewegh, řada lidí si představí velmi plodného a čteného autora. Který proniká do české společnosti. Každý se dokáže ve vašich příbězích a postavách najít. Cítíte v tomto nějaký závazek vůči čtenářům? **Knihy jako Báječné léto pod psa nebo Účastníci zájezdu se stali kultovními příběhy.**

Je pravda, že někteří čtenáři Báječných let nebo Účastníků zájezdu by ode mne chtěli jen samé podobné knihy - jenomže ono úsloví, že jak spisovatelé žijí, tak také píší, platí bohužel i pro mne... A když se třeba spisovatel rozvádí, do jeho psaní i pohledu na svět se to nevyhnutelně promítne.



**Michal Viewegh (1962)** patří k nejuspěšnějším českým literátům, jeho knih se prodalo více než milion výtisků. Je držitelem Ceny Jiřího Orteny a prestižního ocenění Magnesia Litera.

Již jako student, v roce 1983 publikoval povídky v Mladé frontě. Po dokončení vysoké školy se krátce věnoval vystudovanému oboru – učil na základní škole v Praze 5 – Zbraslavi, ale už v roce 1993 učitelské povolání opustil. Stal se na dva roky redaktorem v nakladatelství Český spisovatel, poté definitivně spisovatelem z povolání.

Je autorem řady románů, z nichž se mnohé staly bestsellery a později byly zfilmovány. Mezi nejúspěšnější patří Báječná léta pod psa, Román pro ženy, Román pro muže či Účastníci zájezdu.

► Zmíněné knižní předlohy stejnojmenných filmů se stali stálicemi české kinematografie, jste na to hrdý? **A plánuje se filmové zpracování některé další vaší knihy?**

To mě samozřejmě upřímně těší - i proto, že filmových a televizních diváků je nesrovnatelně víc než čtenářů. Uvažovalo se o zfilmování románů Biomanžel a Biomanželka, a snad i knihy Melouch... Uvidíme.

► **Většina vašich témat se točí okolo lásky, přátelství a mezilidských vztahů. Je to pro vás nevyčerpatelné téma? Kde i po třiceti letech psaní berete inspiraci?**

I po třiceti letech všechna tahle témata jaksi stále prožívám - a tudíž se stávají logicky i mým tématem. Vyčerpatelný je snad jen sex :-). Toho bude v mých knihách - obávám se - stále méně...

► **Ve svých knihách dokážete skvěle vystihnout Čechy a jejich každodenní problémy. Vaši knižní protagonisté jsou tak autentičtí, téměř jako ti z Hrabalových povídek. Obyčejní lidé s běžnými problémy. Myslíte si, že tato autentičnost vašich příběhů a postav je základem úspěchu vašich knih?**

Spisovatel by měl být dobrý psycholog a hlavně by se měl umět dívat kolem sebe. Znat různá prostředí, různá povolání... A hlavně naslouchat. Některými těmito dovednostmi jsem byl při vši skromnosti obdařen.

► **Patříte mezi plodné spisovatele, psaním se živíte 30 let a co rok to kniha. Psaní je pro vás řemeslo. Má svá úskalí? Je těžké držet tvůrčí morálku na tak vysoké úrovni? Změnilo se časem nějak vaše pracovní tempo a nasazení?**

Nejtěžší je pro mě nacházet stále nová témata - taková, která by bavila nejen mne, ale současně i čtenáře... No a budiž taky po pravdě řečeno, že některá témata se mi už trochu vzdalují - třeba právě zmíněný sex či dokonce i láska :-). Pracovní tempo se logicky zpomaluje.

► **Často zmiňovaný rok 2012. Jak moc vám tento okamžik změnil život?**

O tom jsem už mluvil až příliš. Ale tuhle křečovitě vtipnou metaforu, která mě právě napadla, jsem ještě nikdy nepoužil: Asi jako Vítězný únor 1948 změnil život statisícům celkem schopných a celkem bohatých lidí...

► **Jako následek této nemoci hovoříte o pokračujících zdravotních problémech. Jak s tímto "handicapem" bojujete? Využíváte tréninky paměti nebo nějaké jiné pomůcky. Věřím, že to bude naše čtenáře velmi zajímat.**



Největším tréninkem paměti je pro mne každodenní psaní - a možná i čtení. Na paměťová cvičení mi chybí vůle a disciplína.

► **Poslední roky žijete a pracujete na Sázavě. Je vám tento kraj blízký? Nechybí vám ruch velkoměsta a možnost inspirace od lidí, které vyslechnete v restauraci nebo na zastávce. Spisovatel musí čerpat inspiraci i v každodenních věcech, jako je nákup nebo výlet s dcerami do ZOO.**

Narodil jsem se v Praze, ale na Sázavě jsem žil od pěti let až do studií na vysoké škole, takže je to bez nadsázky místo mého srdce. Městské bary a obchody mi už nechybí, spíš dobré restaurace... A inspiraci lze najít všude.

► **Ačkoli tvrdíte, že nejste příliš zbehlý v moderních technologiích, jste velmi aktivní na své Facebookové stránce, kde takřka denně píšete. Jak jste se k tomu dostal? Berete to jako propagaci sebe, jako autora nebo jste jen rád, že takto můžete komunikovat se svými fanoušky?**

„**úsloví, že jak spisovatelé žijí, tak také píší, platí bohužel i pro mne**“

K Facebooku mne přivedli lidé z nového nakladatelství Euromedia. Nejdřív se mi do toho nechtělo, ale pochopil jsem, že autor by se neměl svým čtenářům vyhýbat. Dokonce mě to začalo celkem bavit. Budiž ale řečeno, že na Facebooku s lidmi nevedu žádné rozpravy, natož hádky - vyjadřuju se jen za sebe, pro těch pár stovek či výjimečně pár tisícovek lidí, které moje psaní a můj život aspoň trochu zajímá. Je to taková moje komunikační jednosměrka.

► **Stal jste se tvářící iniciativy Milí seniři děkujeme! Která se snaží ocenit seniory za jejich ukázněnost a trpělivost během jarní koronavirové krize. Kdy byli často označováni za rizikovou skupinu a mnohdy izolováni od svých rodin a přátel. Prožíval jste něco po-**

**dobného? Nebo jste dobu karantény využil k intenzivní práci?**

Pro mne naštěstí přísná izolace netrvala dlouho. Ani ve dnech po návratu z lyžování v Itálii, kdy jsem byl v povinné dvoutýdenní karanténě, jsem si nestěžoval. Už asi čtvrt století jsem doma sám a píšu - i bez koronaviru...

► **Je možné, že korona krize a změny v české společnosti nebo uzavřené hranice, něco co tu 30 let nebylo by se stali námětem vaší knihy? V souvislosti s korona krizí se hovořilo o vyhodnocení problémů mezi partnery. Domácí vzdělávání zaměstnalo nejednoho rodiče. Nebo naopak očekávaný boom korona dětí. Myslíte, že korona děti budou podobným termínem, jako Husákovy děti?**

O koronaviru jako námětu jsem zatím neuvážoval. K druhé otázce: Karanténa obnažila dávno existující problémy, které předtím nebyly tolik vidět - třeba právě v mezilidských vztazích. Nicméně doufám, že první vlna nás ještě zásadně změnit nestačila - ale prý přijdou další.

► **Na závěr se zeptáme. Řada našich čtenářů jistě píše nebo ji psaní láká. Přeci jen i tvůrčí psaní nebo sepsání vzpomínek nebo deníku je dobrým tréninkem paměti. Máte pro ně nějaký tip, jak si vybudovat pravidelný návyk nebo se neztratit ve vlastním příběhu? To se ptáte toho pravého :-). Píšu jen proto, že mě pořád baví. Já jsem líný, jen zdánlivě pracovitý člověk, pravidelný návyk má jenom na víno :-). A ve vlastním životním příběhu se v posledních letech taky sám ztrácím... :-)**



# Senior Pas pomáhal

V situaci, která nastala okolo pandemie nového koronaviru Covid-19 byli senioři nejohroženější skupinou. Ze dne na den museli zůstat doma, omezit kontakt s rodinou, přáteli, se svým okolím. Vzniklá situace pro ně byla náročná nejen po psychické stránce, ale také po té praktické – kam se obrátit, kde nakoupit vše, co bylo nutné, kde sehnat informace apod. Ihned po vypuknutí tohoto stavu jsme se snažili seniorům pomoci ve všech oblastech, zajistit informace, dodat zdravotnické a ochranné pomůcky, ale také jim trochu odlehčit danou situaci a vyplnit volný čas.

Foto © shutterstock.com / Djem

## ► Informační kampaň

V průběhu měsíce března a dubna jsme pro seniory v rámci projektu Senior Pas připravili informační kampaň. Připravili jsme letáky, kde jsme nejdůležitější informace, jak v nelehké situaci postupovat, aby nedošlo k nálezce. Také jsme pro ně zajistili přehled důležitých telefonních čísel a odkazů, ať už na hygienické stanice, informační linky nebo na místní organizace, které pro seniory zajišťovaly služby dodávek nákupů a jídla do domu. Veškeré aktuální informace jsme zveřejňovali na webových stránkách seniorpasy.cz i na Facebooku. Snažili jsme se být po celou dobu relevantním zdrojem čerstvých a ověřených informací.

Přímo ve městě Brně jsme u vybraných obchodních domů (během nákupní doby pro seniory) distribuovali informační letáky, jednorázové rukavice i roušky. Tým Senior Pasu poté vyrazil i do Bučovic a Kyjova.

**ZDARMA**  
se Senior Pasem

## ► Roušky ZDARMA pro držitele Senior Pasu

Od března jsme seniorům rozeslali přes tisíc roušek. Na webu jsme umístili kampaň „Nemáte roušku?“ v rámci které jsme rozeslali seniorům látkové ústenky. Během rozvolňování opatření jsme stále pokračovali v rozesílání roušek v kampani s názvem „Stále nosíme roušky“. V akci stále pokračujeme. Stačí nás kontaktovat na lince Senior Pasu: **840 111 122, 725 534 865**, na e-mailu [info@seniorpasy.cz](mailto:info@seniorpasy.cz) nebo napsat na Facebook Senior Pasy a my vám, stále zdarma, zašleme roušky.


## ► Balíčky pro seniorské organizace


Pro kluby seniorů jsme připravili balíčky, ve kterých jsme rozesílali jednorázové rukavice, bavlněné roušky, desinfekci, papírové ubrousky a také průvodní dopis s informacemi a telefonickými kontakty. Ty pak byly dle potřeby distribuovány k jednotlivým seniorům. Celkem bylo rozesláno více než padesát balíčků. Se seniorskými kluby v Jihomoravském kraji jsme stále v kontaktu a řešíme s nimi aktuální situaci.


## ► Soutěž se Senior Pasem


Ke konci března jsme spustili soutěž se Senior Pasem „Znám dobře svou vlast“. Cílem této aktivity bylo v době karantény přivést seniory na jiné myšlenky, přinést jim trochu rozptýlení, zábavy a snad i dobrých zpráv. Celkem proběhlo na 31. soutěžních dnů. Více informací o soutěži naleznete na straně 11.


**Máme velkou radost z celé řady pozitivních reakcí na naši snahu:**

 Děkuji Vám za zaslání roušek, v pořádku byly doručeny. Tímto bych chtěla poděkovat všem co se na této akci podílejí.

 Dobrý den, dnes jsem obdržela roušky, chci Vám z celého srdce poděkovat a popřát vše jen a jen dobré Pospíšilová 🙏❤️🍀

 Dobrý den, pozornost došla v pořádku, na Špilberk se s manželkou určitě zajedeme podívat. Ještě jednou díky a ať se daří

 Dobrý den, děkuji za vaši roušku zrovna došla a je super. Hezký den přeji.

 Dobrý den, dnes dorazily roušky, mockrát děkujeme a Vám přejeme dostatek sil a pevné zdraví, pěkný večer

Senior Pas

je tu pro Vás

rozesíláme  
roušky

rozdáváme  
hygienické potřeby

rozdáváme letáky  
s informacemi

podáváme  
telefonické  
informace

[www.seniorpasy.cz](http://www.seniorpasy.cz)

Jihomoravský kraj

Senior Pas

# NEMÁTE ROUŠKU?

ZDARMA VÁM JI ZAŠLEME!

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

[info@seniorpasy.cz](mailto:info@seniorpasy.cz)

**840 111 122 · 725 534 865**

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

[www.seniorpasy.cz](http://www.seniorpasy.cz)

I POD ROUŠKOU  
SE MŮŽEME  
USMÍVAT

# Den pro finalistky soutěže Babička roku

**Babička roku**

V loňském roce se odehrál další ročník soutěže Babička roku, v krajských kolech se zúčastnilo sto babiček. Jejich zápal byl nakažlivý a každé krajské kolo bylo unikátní. Vítězky krajských kol se na konci listopadu vydaly na společný výlet do Prahy, kde si užily nabitý den.

Den odstartoval v 9:30 srazem na Hlavním nádraží v Praze, kde se sjely babičky ze všech krajů. Autobusem se celá skupina přesunula na Pražský hrad, kde si finalistky užily komentovanou prohlídku. Po náročném dopoled-

ním programu následoval společný oběd v příjemném prostředí luxusní hotelové restaurace. Vrcholem celého dne poté bylo profesionální focení. Na závěr dostala každá z finalistek poukaz od sponzora soutěže

Infiniit Maximus. V září startují další krajská kola soutěže Babička roku 2020, registrace je možná na webu [babickaroku.cz](http://babickaroku.cz). Nepropásněte svoji šanci zázářit v talentové soutěži Babička roku 2020.



# KATALOG poskytovatelů slev a výhod pro osoby nad 55 let



Aktualizace:

**Září 2020**

**Denně noví poskytovatelé!**

Sledujte průběžně aktualizovaný seznam na [www.SeniorPasy.cz](http://www.SeniorPasy.cz), nebo se informujte v kontaktním centru.

Koordinátor projektu Senior Pas a zpracovatel tohoto katalogu neručí za případné tiskové chyby a správnost uvedených dat. Změny jsou vyhrazeny.  
© Sun Drive Communications s.r.o.

**INFINIT**  
MAXIMUS

**ZVÝHODNĚNÉ  
WELLNESS PRO SENIORY**

V PRACOVNÍ DNY DO 14:00

[www.maximus.infiniit.cz](http://www.maximus.infiniit.cz)

























Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

Projekt Implementace  
politiky stárnutí na krajskou úroveň  
CZ.03.2.2.63/0.0/0.0/15\_017/0006207 MPSV

**Udělena celorepubliková zástita:**



MINISTERSTVO PRÁCE  
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

**za oblast sociálních věcí**  
Dipl.-Pol. Jana Maláčová, MSc.  
ministryně práce a sociálních věcí



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

**za oblast zdravotnictví**  
Mgr. et Mgr. Adam Vojtěch,  
MHA ministr zdravotnictví

**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 řetízek“ a „kukátko“ na dveřích.
- Osvědčuje 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.



copyright © 2019

**I.C.E. KARTA**



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

Formulář ICE karta je ke stažení  
[www.mpsv.cz](http://www.mpsv.cz) [www.mzcr.cz](http://www.mzcr.cz)  
a na webových stránkách krajů



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

Projekt: Implementace politiky stárnutí  
na krajskou úroveň  
CZ.03.2.2.63/0.0/0.0/15\_017/0006207  
Copyright © ZZZ JMK, 2018



MINISTERSTVO PRÁCE  
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

**V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI**

**I.C.E. KARTA**

Údaje slouží k informaci v situaci tísně  
a ohrožení zdraví nebo života  
[VYPLŇTE TISKACÍM PÍSMEM]

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

[www.seniorivkrajich.mpsv.cz](http://www.seniorivkrajich.mpsv.cz)

**jihomoravský kraj**



V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI

I.C.E. KARTA



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

V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI

I.C.E. KARTA



Údaje slouží k informaci v situaci tísně 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 záchraný systém



[www.seniorskapolitikajmk.cz](http://www.seniorskapolitikajmk.cz)

KOMENTOVANÉ

# PROCHÁZKY

**ZDARMA**  
se Senior Pasem

Bezplatné, komentované prohlídky jsou určeny pro držitele Senior Pasu.

st 9.9.

## OSLAVANY, BRÁNA VYSOČINY, SÍDLO UHLOBARONŮ

- ▶ hornická stezka
- ▶ Oslavanský renesanční zámek
- ▶ voliéra s papoušky
- ▶ muzeum hornictví
- ▶ těžební věž

**Sraz:** Mendlovo náměstí v 7:40,  
odtud autobusem v 7:50  
do Oslavan k Permoniu

**Návrat:** v odpoledních hodinách  
z Oslavan na Mendlovo náměstí

**Pozn.:** pro fyzicky zdatnější  
chodce

čt 8.10.

## KOBYLÍ, VRBICE, BOŘETICE

- ▶ putování po vinařských  
stezkách a krajem rozhleden  
(Kobylí, Bořetice),
- ▶ unikátní sklepní vrch ve Vrbici  
(ochutnávka vína)
- ▶ povídání o místních tradicích,  
sběru vína apod.

**Sraz:** Hlavní vlakové nádraží  
v 8:20 v hlavní hale, odjezd vlaku  
do Kobylí v 8:36

**Návrat:** vlakem z Bořetic  
v odpoledních hodinách

čt 15.10.

## DOLNÍ KOUNICE

- ▶ zřícenina kláštera premon-  
strátek Rosa coeli
- ▶ náměstí
- ▶ židovský hřbitov  
se synagogou
- ▶ zámek
- ▶ kaple sv. Antonína

**Sraz:** Hlavní vlakové nádraží  
v 9:30 v hlavní hale, odjezd  
vlaku do Moravských Bránic  
v 9:42

**Návrat:** v odpoledních hodi-  
nách

čt 1.10.

## VELKÉ PAVLOVICE, BOŘETICE

- ▶ putování po vinařských  
stezkách a krajem rozhleden  
(Slunečná ve Velkých Pavlo-  
vicích)
- ▶ Bořetické malebné slípky  
kolem hotelu Kraví hora
- ▶ možnost ochutnávky vína  
a občerstvení

**Sraz:** Hlavní vlakové nádraží  
v 8:20 v hlavní hale, odjezd  
vlaku do Vel. Pavlovic v 8:36

**Návrat:** vlakem z Bořetic v odpo-  
ledních hodinách



## KAPACITA PROCHÁZEK JE OMEZENÁ

Je nutné se přihlásit **NEJPOZDĚJI 3 DNY PŘED PROCHÁZKOU**  
e-mailem na adrese [info@seniorpasy.cz](mailto:info@seniorpasy.cz) nebo na tel. čísle **725 534 865**

# Jak nakoupit bezpečně na internetu?



Slyšeli jste hrůzostrašné historky o zaplaceném, ale nikdy nedodaném zboží? Nebo zboží, které neodpovídalo obrázku? Kvůli tomu se nemusíte nákupů na internetu bát. Stačí dodržovat pár pravidel.



Víte, že téměř polovina všech Čechů už někdy nakoupila něco prostřednictvím internetu? Nakupování z pohodlí domova má celou řadu výhod. Nikam nemusíte, vyberete si v klidu, a i těžký balíček vám doručí až domů. Pokud patříte při nakupování na internetu mezi nováčky, držte se následujících rad.

## 1 NAKUPUJTE V PROVĚŘENÝCH OBCHODECH

Můžou to být obchody, které vám doporučí známý. V tomto obchodě už si objednal, byl se službami spokojený a zboží mu dorazilo v pořádku. „Zárukou bezpečného nákupu je členství v APEK neboli Asociaci pro elektronickou komerci. Mezi členy APEK patří největší české internetové obchody, které se zároveň snaží nákupy na internetu stále zlepšovat“. Vhodné je také vyhledat si obchod na některém ze serverů, které se zabývají jejich recenzemi a hodnocením například na [heurka.cz](http://heurka.cz). Pozor si dejte na obchody s podezřele levnými cenami, bez telefonního kontaktu a platbou pouze předem. Většinou jde jen o přeprodejce, které posílají zboží z Číny. Může se vám tak stát, že ačkoliv mají odeslání zásilky do druhého dne, její doprava až k vám domů trvá několik týdnů.

## 2 NECHTE SI ZBOŽÍ POSLAT NA DOBÍRKU

Při prvním nákupu na neznámém e-shopu využijte možnost objednat si zboží na dobírku. Zaplatíte tedy až za zboží, které budete držet v ruce. Jedná se o tradiční a bezpečnou platební metodu. Nemusíte mít

3D Secure



VERIFIED by VISA



strach, že v případě nedoručení zboží přijdete o peníze. Při platbě kartou si na e-shopu pohlídejte, že vaše platební údaje zůstanou v bezpečí. Komunikace se zákazníkem by měla vést přes SSL kanál a při placení kartou používat platební brány anebo „3D Secure“.

## 3 VYBÍREJTE OBCHODY, KTERÉ UMOŽŇUJÍ BEZPROBLÉMOVÉ VRÁCENÍ ZBOŽÍ

Ze zákona máte nárok zboží zakoupené na internetu bez udání důvodu do 14 dnů vrátit. Není tedy problém vrátit produkt, který se vám po doručení nelíbí. Některé e-shopy pro ještě snadnější reklamaci připojují štítek i tašku pro vrácení objednávky. Stačí, když postupujete podle instrukcí a kontaktujete přepravního kurýra, který si zásilku vyzvedne.

## 4 VYBÍREJTE OBCHODY SE ZÁKAZNICKOU PODPOROU

Pokud si nejste nákupem na internetu jistí a máte z něj obavy, vyberte si e-shop, kde funguje i zákaznické oddělení a poradí vám s nákupem.



# Volejte linku

## Senior Pas



Z PEVNÉ LINKY VOLEJTE:

# 840 111 122

Cena za hovor po celé ČR 1,- Kč/min.

Z MOBILU VOLEJTE:

# 725 534 865

Cena za hovor dle tarifu Vašeho mobilního operátora

Po – Pá 8<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup> Mimo úřední hodiny je k dispozici záznamník

[www.seniorpasy.cz](http://www.seniorpasy.cz) ▶ SENIOR PASY ▶ e-mail: [info@seniorpasy.cz](mailto:info@seniorpasy.cz)  
Kontaktní místo ▶ Senior Pas, Mendlovo nám. 1a, 603 00 Brno

SeniorPas

SVÁTEK SENIORŮ

# SVÁTEK SENIORŮ

SE SENIOR PASY

OSLAVME TO  
SPOLEČNĚ

VSTUP A KÁVA ZDARMA

Kompletní program na:

[svateksenioru.cz](http://svateksenioru.cz)

**BRNO**

Zelný trh

**27. 9. 2020**

12.<sup>30</sup>—16.<sup>30</sup> hod.

YOYO band

PETRA ČERNOCKÁ

KAMELIE

DÍVKA K RYTMU ZROZENÁ

a další

Záštitu převzali: JUDr. Bohumil Šimek, hejtmán Jihomoravského kraje a JUDr. Markéta Vaňková, primátorka statutárního města Brna.

Financováno Jihomoravským krajem

**jihomoravský kraj**

Realizátoři projektu:



Partneři projektu:

