

Manželství ve stáří:
**Jak o něj pečovat,
aby se láska
nevytratila**

**Internetová
bezpečnost**

Obchodní zástupce
KONTRA
podomní prodejce

JARO
klepe na dveře

Téma:

**Jak maximálně využít
Senior Pas v našem kraji**



Ekookénko:

Postrach jménem JEDNORÁZ



Milí přátelé,

když píšete tyto řádky, mám na své zahrádce úspěšně provedený zmlazovací řez jabloní a z rostlinek vysetou zatím jen petržel. V době, když čtete tyto řádky, máte za sebou možná již všechny jarní výsevy. Práce s půdou po generaci byla nejen nutnou součástí obživy, ale přinášela také každodenní kontakt s reálným světem. Dnešní virtuální realita mnoha mladých lidí je této skutečné realitě bohužel často vzdálená. Jsou to právě senioři, kteří mohou mladým lidem zprostředkovat životní zkušenost, která ve své podstatě zůstává pořád stejná. Součástí této zkušenosti jsou stejně jako při práci s půdou především trpělivost a pokora. Krásným příkladem hodným následování je dlouhotrvající vztah, který si prošel mnoha krizemi, ale přesto se stal základem generačně bohaté rodiny. Dovolují si Vás proto upozornit na aktivitu projektu MPSV, která vznikla v Jihomoravském kraji, Manželství ve stáří, o níže se dočtete více uvnitř tohoto čísla časopisu. Užijte si jarní a letní dny se svými blízkými a mějte bohatou úrodu.

Váš

Mgr. Marek Šlapal
náměstek hejtmana JMK

jihomoravský kraj

JARO očima pranostik

Sluníčko začíná pomalu hřát. Mezi posledními zbytky sněhu prokukuje nová letošní zelená tráva a vystrkují hlavičky poslové jara – bledule, sněženky, krokusy a petrkliče. Všechno v přírodě se probouzí k životu – semínka klíčí, ptáčci vesele zpívají nebo se vrací z teplých krajín. Pučící květy dávají teprve tušit budoucí vzrůst rostlin a později i úrodu. Kolik je v tom naděje a radosti!

- Časné jaro – mnoho vody, jarní deště – mnoho škody.
- Chladné a vlhké jaro přivozuje neúrodný rok.
- Jarní deště je pro rostliny, podzimní pro prameny.
- Jaro všem otec i máti, hladí a káže pracovat.
- Prostuzené ranní rosy ohlašují pěkné časy.
- Špačkové přinášají zprávu o jaru, vlaštovky jaro a teplé dny.
- Vylezou-li na jaře brzy z děr ještěrky a hadi, nastane velmi teplé léto.

BŘEZEN

- Panská láska, ženská chuť a březnové počasí není stálé.
- Březnové slunce má krátké ruce.
- Studený marec, mokrý máj – bude humno jako ráj.
- Kolik březnových mlh, tolik lijavců v roce.

DUBEN

- Panská láska a dubnový sníh za mnoho nestojí.
- Dubnový sníh pole hnojí a deště jim požehnání přináší.
- Je-li duben pěkný, bude květen ještě lepší.
- V dubnu hrom – nebojí se mrazu strom.

KVĚTEN

- Studený máj – v stodole ráj.
- V máji, aby ani hůl pastýřova neoschla.
- Když máj vláhy nedá, červen se předá.
- Bujný květ – plný úl.

ČERVEN

- Netřeba v červnu o deště prositi, přijde, jak začne kositi.
- Pláče-li červen a neoschne žitko, v zajících, koroptvích budem mít řidko.
- Červen mokrý a studený – bývají žně vždy zkaženy.
- Je-li červen mírný, nebude v prosinci mráz silný.



Univerzita třetího věku v domovech pro seniory

MUNI
U3V

Jihomoravský kraj považuje za velice důležité podporovat a rozvíjet oblast seniorského vzdělávání, a to i pro zájemce, kterým jejich zdravotní stav neumožňuje docházet na aktivity Univerzity třetího věku Masarykovy univerzity (U3V MU). Proto Jihomoravský kraj již v roce 2014 navázal spolupráci s Masarykovou univerzitou a zprostředkoval tak vzdělávání i pro klienty zařízení, jejichž je zřizovatelem. Díky této spolupráci a finanční podpoře prošlo těmito kurzy přímo v domovech již více než 600 seniorů, a zájem o ně neustále roste.

Důvodem realizace těchto kurzů je nejen obohacování života jejich účastníků, ale i snaha pomoci personálu domovů udržet tolik potřebnou tělesnou a duševní aktivitu klientů. Témata kurzů jsou vybírána ve spolupráci s vedením domovů, přičemž je brán zřetel na preference zájemců o vzdělávání, ale i možnosti lektorů U3V. Kurzy jsou zaměřeny např. na udržování a rehabilitaci kognitivních funkcí, duševní hygienu v seniorském věku nebo zprostředkovávání poznatků z oblasti kulturních či historických témat.

V roce 2018 byly zrealizovány kurzy v 13 domovech pro seniory zaměřených např. na oblast posilování paměti, slavné osobnosti



českého nebo francouzského filmu atd. Po absolvování kurzu jeho účastníci obdrží na slavnostním předávání Osvědčení o absolvování kurzu.

Kurzy v domovech pro seniory nejsou však jedinou aktivitou Univerzity třetího věku Masarykovy univerzity. U3V MU nabízí velké

množství aktivit a nabídka jejich vzdělávacích aktivit je neustále rozšiřována. Zajišťují program pro téměř 2 100 seniorů.

Více informací o U3V MU naleznete na webových stránkách www.u3v.muni.cz nebo se můžete zastavit osobně na adrese Komenského nám. 2, Brno.

Alzheimer point Brno z. s. se představuje

KLÍČE, MOBIL, BRÝLE...? TÍM TO ZAČÍNÁ?

Pro všechny, kdo si neví rady, zda oni sami nebo osoby jim blízké mají co dočinění s demencí, vznikla v Brně první komplexní péče.

V návaznosti na Alzheimer point v Praze se nyní i v Brně můžete setkat se službami Alzheimer point Brno z. s. Jedná se o přímou návaznost na diagnostiku neurologické ambulance v Brně-Lišni na poliklinice.

Péče o blízkou osobu s demencí může být namáhavá a není ostuda požádat o pomoc. Tím, že tato pomoc přímo navazuje na lékařské služby a nabízí taktéž návazné služby



kognitivní podpory, dostává se tak k obecně ucelené odborné péči.

Pomoci nám mohou lidé kolem nás, rodina a přátelé, ale i stát a různé služby. Na koho se ale můžeme obrátit? Jak zažádat o příspěvek na péči a jak probíhá jeho přiznání? Jaké služby mohou s péčí pomoci? A na co vše máte nárok? Jak poradit s bydlením nebo s jídelníčkem? Více informací naleznete v kontaktech.

Neurologická ambulance a Alzheimer point Brno z. s.

Objednávání nových pacientů na telefonu: 603 287 799

- pondělí, úterý, pátek 9-11 hod.
- středa 7-9 hod. ► čtvrtek 8-9 hod.

Možno též kontaktovat i objednávat na mailu: neurohealthcz@gmail.com

Komplexní služby:
Alzheimer point Brno z. s.
Objednávání pro poradenství na telefonu: 733 657 050

Spolupracujeme s pojišťovnami:
• 111-VZP • 211-ZPMV • 205-ČPZP • 207-OZP • 209-VoZP

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 © Shutterstock / Halfpoint • 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.



Zopakujme si, jak funguje SENIOR PAS

Projekt Senior Pas vznikl na Jižní Moravě již před devíti lety. Za tu dobu zraje, jako víno. V našem kraji se zapojilo již bezmála 156 000 seniorů, kteří mohou využívat slev u 681 poskytovatelů v Jihomoravském kraji a 2 815 v celém Česku.

Hlavní myšlenkou projektu je pomoci seniorům. Před deseti lety byla pro-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 ještě několik let do důchodu, se dnes stává běžné. 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 Vám pomůže 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.



Skvělé jsou i sezónní slevy nebo slevové kupony, které naleznete i v tomto e-časopise Novinky Senior Pas.

Kde najdu kompletní seznam poskytovatelů slev?

Kompletní a nejaktuálnější seznam naleznete na 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.

pojení. Aplikace vám ukáže nejbližší poskytovatele slev a také funguje, jako kompletní katalog poskytovatelů.

Nesed'te doma - Senior Pas pro vás připravil řadu akcí

Projekt Senior Pas po celý rok připravuje a podporuje celou řadu aktivit pro seniory. V každém okrese se zastavíme s infostánkem, kde vám rádi pomůžeme, poradíme nebo zaregistrujeme ty, kteří Senior Pas ještě nemají. Dále se můžete těšit na již tradiční komentované procházky nebo na veletrh Rehaprotex, který proběhne na podzim na Brněnském výstavišti.

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 nebo na **Facebooku**, kde s Vámi budeme rádi v kontaktu a odpovíme Vám i na případné dotazy. Pokud nejste s internetem přátelé, nevádí. **Infolinka Senior Pas** je tu pro vás, stejně jako naše **kontaktní místo** v Brně na Mendlově náměstí 1a.



Foto © shutterstock.com / Pressmaster

Tipy na poskytovatele slev v Jihomoravském kraji

- 1. Lázně Hodonín** ► moderní lázně vystavěné na jodobromové solance. Lázně Hodonín se specializují na onemocnění pohybového aparátu a kardiovaskulárního systému. Senior Pas přináší slevu 5 % na ubytování v rámci týdenních a vícedenních obytů samoplátců a také na ubytování pro klienty zdravotních pojišťoven v rámci příspěvkové lázeňské péče.
- 2. Hotel Stará škola** ► Sloup v Moravském krasu. Rodinný hotel v centru Moravského krasu, pouze 300 m od jeskyní nabízející slevu na ubytování, stravování i bowling.
- 3. Julie Jánová Oční optika** ► Ivančice. Vyšetření, konzultace i sleva na brýlové obruby a další produkty.
- 4. Expreska** ► Brno Vinohrady. Dámské fitness poskytující 100% slevu na týdenní cvičení.
- 5. Hasičská vzájemná pojišťovna, a.s.** ► Vyškov. Slevy na pojištění majetku v různé výši.
- 6. Znojmo** ► sleva na prohlídku podzemí i města.
- 7. Salon Relen** ► Břeclav. Sleva 25 % na masáž.

A nezapomínejme na **České Dráhy**, které držitelům karty Senior pas poskytují slevu na roční IN25 a IN50. Více informací na www.seniorpasy.cz nebo na každé pokladně Českých Drah.

Dále **Knihy Dobrovský** a 10% sleva na celý nákup nebo 10% sleva na pobyty a zájezdy od **Slevoteka.cz**.

JARO klepe na dveře

Jaro klepe na dveře, pohledem z okna jsme již dali zimě jasné sbohem. Jarní výzdoba, příjemné procházky probouzející se přírodou, ale i sezónní zelenina a první květy, to jsou drobnosti, které nám zpříjemní začátek jara. Stejně, jako se probouzí příroda, probudme i svoje tělo. Inspiraci, jak na to, naleznete v tomto článku.

Jarní očista těla

Naši předci využívali k očistě půst, který drželi dva týdny před Velikonocemi, a masa se zrekli již předtím v období tzv. masopustu (resp. masopust představoval třídní hodování mezi dvěma postními dobami). Postní období jsou součástí etnik na celém světě, ale dnes máme i řadu dalších možností. Každý tedy může provést očistu způsobem, který mu je nejbližší. Důležité je udělat aspoň něco a udělat to s chutí, bez stresu!

POPÍJENÍ HORKÉ VODY

Nejsnadnější metodou, z Ájurvédy je celodenní popíjení horké vody, kterou máme neustále u sebe, třeba v termosce a po douškách ji popijíme. Kúru je nutné držet alespoň týden.

PŮST

Jednou z nejúčinnějších metod je bezesporu půst, přičemž možností, jak se postit, je řada. Jednou možností je pro tělesnou očistu po 3 dny zcela vyloučit jídlo a pít dostatek vody v kombinaci s ovocnými čaji. Půst lze držet kdykoliv, avšak silnější účinek je při úplňku či jiných dokončených měsíčních fázích (první i druhá čtvrt a novoluní). Tolerance k nejedení je však u každého člověka jiná. Pro ty, jimž by vyloučení jídla přinášelo silný psychický diskomfort, se hodí spíš rýžový půst. V tomto případě se po dobu 7 až 10 dnů jí pouze vařená rýže, pro změnu chuti lze zařadit rýžové těstoviny. Další variantou je vynechat z jídelníčku na měsíc např. jen maso, cukr či obiloviny.



ODLEHČENÝ JÍDELNÍČEK ZALOŽENÝ NA ZELENINĚ

Jinou možností je zvýšit ve stravě na 2 až 4 týdny množství syrové, dušené, vařené i kvašené zeleniny. Druhy střídáme a zeleninu kombinujeme s rýží, pohankou nebo jáhlami. Přitom bychom neměli jíst žádný živočišný tuk ani sladkosti. Zelenina díky obsahu vlákniny ze střeva „vymetá“ to, co tam nepatří. Při vegetariánské dietě navíc pocítíme více energie, protože jí tělo nespotebuje na trávení tolik jako v případě živočišných bílkovin z masa.



ÚKLID V HLAVĚ

Trápíte se tím, co nemůžete změnit? Nejvyšší čas s tím přestat, jinak bude vaše energie stále mizet v nenávratnu. Duševní hygiena je nezbytnou podmínkou pro celkové zdraví a uklidit si v těle nestačí. Delší účinek má duševní hygiena prostřednictvím meditace, která má několik stupňů. Vždy však jde o navození klidu mysli a první úrovní je koncentrace. Člověk se přitom soustředí na jeden bod, například na špičku nosu, nebo jakýkoliv jiný předmět anebo třeba na vlastní chůzi, čímž dojde ke zklidnění mysli. Meditace člověku pomáhá najít vnitřní rovnováhu a také ho dokáže zbavit bolestí a strachů. Na naši přetíženou psychiku působí jako lék a pak není vůbec nutné užívat antidepresiva.



Foto © shutterstock.com / PointImages

Polévka z medvědího česneku

Suroviny:

4 porce, příprava 30 minut

- ▶ brambory 2 střední
- ▶ česnek medvědí 1 svazek
- ▶ smetana 150 ml
- ▶ mletý muškátový oříšek
- ▶ sůl
- ▶ pepř čerstvě mletý
- ▶ chléb 4 krajice
- ▶ zeleninový vývar 1 litr

Brambory nakrájejte na kostičky a vařte je ve vývaru nebo ve vodě s bujónem. Ochutte solí, pepřem a mletým muškátovým oříškem. Než brambory úplně změknou, přidejte nakrájený medvědí česnek. Nakonec vmíchejte smetanu, nechte krátce provařit a polévku rozmixujte dohladka. Během vaření nakrájejte chleba na kostky a opražte nasucho nebo osmažte na kousku másla. Polévku podávejte s krutony nebo s krajíčkem chleba a ozdobte čerstvými nasekanými listy česneku.

Slaný chřestový koláč s anglickou

Suroviny:

Příprava 30 minut

- ▶ 275 g čerstvého listového těsta
- ▶ 200 g sýru Ementál
- ▶ 150 g plátků anglické slaniny
- ▶ 100 g bílého chřestu
- ▶ zakysaná smetana
- ▶ 2 vejce
- ▶ sůl
- ▶ pepř
- ▶ lžička másla

Těsto přeneste do kulaté koláčové formy o průměru 26 cm. Propíchejte vidličkou a dejte předpéct do trouby předehřáté na 190 °C. Chřest omyjte, odstraňte dřevnaté konce, oloupejte si 2 cm pod hlavičkou a pokračujte až ke spodnímu konci výhonku. Chřestové pazouchy svažte kuchyňským provázkem, aby se při vaření stonky nepolámaly. Do velkého hrnce dejte vařit vodu. Vařte po dobu přibližně 10 minut. Na těsto umístěte chřest nakrájený na 2 cm kousky, proložte slaninou a plátky sýra. Zakysanou smetanu smíchejte s vejci, osolte, opepřete a směsí zalijte koláč. Na povrch naneste tenké plátky másla a pečte 25 minut při teplotě 180 °C. Koláč je upečený, když nůž zapichnutý do středu vyjde čistý. Koláč nechte ve formě zchladnout a podávejte.



MANŽELSTVÍ ve stáří



Myslíme si, že prostě v manželství zestárneme – jak jednoduché! Ale manželství není samozřejmost. Jak o manželství pečovat a připravovat se na jeho prožívání i ve stáří nám může napovědět leták **Manželství ve stáří**, který vznikl jako výstup kulatého stolu **Stárneme doma** projektu MPSV, Politika stárnutí na krajích. Projekt se tím zapojil do Národního týdne manželství, který odstartovat tiskovou konferencí 11. 2. 2019 v Senátu. Letošní rok má téma „Zabijáci manželství“. Zaštitu osvětového materiálu **Manželství ve stáří** pro Jihomoravský kraj převzal náměstek hejtmána Mgr. Marek Šlapal pro oblast sociálních věcí a rodinné politiky.



Foto © shutterstock.com / Halfpoint

Jde se dostat od chladnoucího „prázdného hnízda“ k „příbytku pozorné a něžné lásky“ ve starším věku? O čem vlastně je slibná, šalebná, ale kritická čtvrtá dekáda trvání manželství? Kdy a jak se na manželství ve stáří připravit?

Nedávná minulost

Oslavě u příležitosti **25 let od svatebního dne se dříve říkalo stříbrná svatba**. V některých, spíše venkovských oblastech bývalo zvykem, že se buď částečně, ale někdy i ve všech podrobnostech, svatební obřad opakoval za přítomnosti mnoha pozvaných. Oslavování manželé byli obdivováni za vybudování krásné rodiny a dospělé děti byly před tolika lidmi na své rodiče hrdí. Zaznělo vždy mnoho díky, obdivu i gratulací. A především přání klidného a dlouhého stáří v dobrém zdraví a spokojenosti. Ve skutečnosti se právě tato přání až zas tak často nevyplnila. Pravděpodobnost dožití se třeba

pětašedesáti byla v nedávné minulosti ještě vysoká pro ženy, muži v manuálních povoláních toto životní jubileum s jistotou očekávat moc nemohli. **Zlatá svatba, tedy padesát let trvání manželství byla široko daleko obdivovanou výjimkou** a její protagonisté, stařečci vlastně nad hrobem budili nejen úctu, ale také neskrývaný soucit.

Reálná současnost

Doba se změnila a oslava padesát let manželství neprestala být výjimkou, ale z jiných důvodů. Jak prvně, tak zvláště druhá manželství se uzavírají v podstatně vyšším věku a slaví se méně, i když by příležitost občas byla. Dnešní čerství **pětasedmdesátníci**, i když jich ve společnosti podstatně přibýlo, nad svým věkem přes všechny sociální výhody moc nejásají. Jako by nebyl důvod. Dobře už bylo. **Obdiv okolí se nekoná, děti ani vnuci nemají čas, profesionální pomoc jen hraje zájem o člověka. Osamělost drtí, i když jsme na ni dva.**

Co je jinak? Nejsme jako společnost nějak studenější? A musí „to“ tak být?

Dnešní zdroje sociální opory, přízně a lásky okolí, se individualizovaly a jsou tedy také na individuální výkony a charakteristiky vázány. Obdivovaný a vyhledávaný je člověk, který „něco dokázal“, nebo který je stále v některých ohledech a věcech dobrý. Tento **statut „zajímavého a vyhledávaného „člověka“ je však stále více ohrožován stoupajícím věkem**, proti čemuž není obrana. Důvody, proč jsem byl/a obdivován/a a vyhledáván/a se s věkem nad sedmdesát let pomalu, ale nezadržitelně ztrácejí.

Existuje proti této potemnělé vizi dlouhého, ale osamělého stáří nějaká obrana?

Někde se daří, že i starší prarodič zůstává reálným členem širší rodiny a zdraví mu ještě dovoluje být v něčem užitečný, respektovaný a milovaný. **Senioři manželé,**

však jsou dnes odkázáni na vlastní domácnost, ve které mohou spoléhat na různé formy pomoci, i na přízeň rodiny, ale za zavírajícími se dveřmi je častěji, přes všechny stroje na zábavu, ticho, bezradno a smutno. Je pro takovéto dva staříky dostupná nějaká jejich vlastní obrana, nejen nezištná charita druhých?

Výjimečná současnost

Záblesk naděje se občas nečekaně ale reálně potká! Najednou v šedém davu vidíme **dvě příjemné tváře, které rozdávají štěstí** tím, jak se k sobě mají, jak si pomáhají, jak se respektují a vzájemně o sebe pečují.

Jsou spolu rádi, baví je to!

Hned musíme podotknout: vždyť i pro ně platilo, že potřebná sociální opora, účinnost lásky okolí s věkem klesá! V čem ta jejich krása vlastně spočívá? Copak se jich „to“ netýkalo? Nebo si „to“ opatřili nějakou zvláštní svépomocí? A je snad na „to“ také **fungující návod? Ano, je.**

Je možné jej probudit k životu prakticky jen pochopením důležitosti předcházející čtvrté dekády trvání dnešního manželství.

A teď přijde to hlavní:

Čtvrtá dekáda totiž nezačíná úderem příslušného roku, ona se do manželství postupně vsouvá a **nabývá na významu, pokud je dobře pochopena, očekávána a využita!**

Po padesátce

Pokud lidé zakládají manželství a rodinu jako mladí, tedy například krátce po třicátém roku věku, dospívají jejich děti brzo po jejich padesátce. V té době se většinou ještě nestávají prarodiči a v podstatě **vrcholí jejich profesionální a společenská úspěšnost**, která může přinášet ještě více let uspokojení a podvědomý pocit odkladu deficitního stárnutí. Muži se v této době často orientují na různé rekreační sportovní aktivity, ženy také, ale častěji to doplňují kulturními a společenskými zájmy ve smyslu prohlubování nebo i navazování nových přátelských vztahů. Dospělé děti se vzdalují a uvedené nové orientace otců a matek dostávají k dispozici

velký časový prostor, který však bývá jen méně využíván ke společným manželským aktivitám. Nastává a trvá období velkých možností, nezřídka i naplnění životních snů, bohužel i období častějších manželských rozhodů, kdy už se manželé jakoby navzájem nepotřebují. Nepočítáme-li v tomto věku opět častější a mnohdy dramatické nevěry, které život spíš ochuzují, než obohacují, nenápadně vstupuje do života jeden nepříznávaný a většinou úspěšně potlačovaný faktor. Je to **tichý strach ze stáří**. Zvláště ti, kteří úspěšně využívají různých tělesných a stravovací procedur k udržení dobré tělesné zdatnosti zažívají najednou občas nepříjemné překvapení, že se věkem dané omezení, třeba jen lehkým ťuknutím, přihlásilo o slovo. A nešlo ho umlčet.

Bylo správné ho umlčet?

Nebo to byl důležitý nový signál?

Manželství, která se dočkala čtvrté dekády svého trvání, bývají již o poznání stabilnější než ta o deset let mladší. S přibývajícím věkem jistě klesá i odvaha k riskantní změně životního partnera. Vždyť sedmdesátka je na dohled a pak už to půjde s každým potěšením špatně! Při tom to může trvat ještě dlouho!

Ale co s tím strachem ze stáří?

Ale opět se o kousek vrátíme; zdá se, že někteří vypadají dobře i o řadu let později. Někdo si jako manželé a zároveň jako velcí přátelé více rozumí. Vypadají spokojeně, možná jsou i šťastní. Na otázku „jak to dělají“ by nám odpověděli, kvůli rozpakům, asi hodně neurčitě. **Jak „to“ tedy dělají?**

Nadějná budoucnost

Kdybychom mohli hovořit trochu déle, zachytili bychom jakési šťastné momenty, že se jim už někdy před několika lety podařilo se tu a tam na něčem **znova a dobře domluvit**. Našli postupně, jak být více spolu, i když v té době bylo ještě pro každého zvlášť mnoho nejrůznějších lákadel. Najednou zachutnalo něčeho **vlastního se vzdát a vidět radost druhého**, kterou to způsobilo. Objevili, zpočátku neobratně a nešikovně,

www.tydenmanzelstvi.cz



ale zato opakovaně, sladké chvilky jakéhosi nového porozumění. Byly to maličkosti, ale fungovaly. Začali se prostě **spolu cítit dobře**, pochvalovali si to, a chtěli to stále víc. Dokonce najednou slyšeli jeden od druhého dost pěknou poznámku nebo připomenutí milého starého zážitku. **A najednou „to“ přišlo: Najednou znělo nahlas miluji tě! Jsi pořád krásná/krásný... Jsem pořád rád/a, že jsem si tě vzal/a. ...?! Začali oba prožívat skutečnou novou lásku**. Skutečná radost zvitězila nad z vnějšku nenápadně se vkrádající kňourající nespokojeností a skepsí. **Zachránili se vlastními silami z pomalého tonutí v hlubině dlouhého věku**. Naučili se **pomáhat si i s tím stárnutím**.

Začít včas

Právě v začátku té kritické čtvrté desetiletí jejich manželství, kdy ještě měli dost síly a dokázali ji po kouskách věnovat jeden druhému. Začaly se dokonce ohlašovat i častější návštěvy a neměly se hned k odchodu.

Že by se jim u nich líbilo?

Pak už to přes všechny nové zádrhele vydrželo. Ona se ta jejich nová láska ukázala nejen jako příjemná, ale i silná! **A představte si, že tato pohádka není z televize, ta se kolem nás děje! Kéž by se dařila častěji!**

#seniořivkrajích
SENIORIVKRAJICH.MPSV.CZ

**IMPLEMENTACE POLITIKY STÁRNUTÍ NA KRAJSKOU ÚROVEŇ
ODBOR RODINNÉ POLITIKY A POLITIKY STÁRNUTÍ**

jihomoravský kraj



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



www.mpsv.cz

Zažité **NÁSILÍ** zvyšuje výskyt zdravotních problémů

Důsledky prožitého násilí si s sebou oběti nesou nejen v oblasti tělesné, ale především v oblasti emoční - ve svém prožívání a vnímání. Následkem psychického, fyzického, sociálního, ekonomického i sexuálního násilí ztrácí oběti sebevědomí i víru ve své vlastní kompetence.



Oběti se často cítí bezmocné a za prožívané násilí se stydí a hledají vinu především sami u sebe. Často násilí bagatelizují, ospravedlňují nebo popírají a mnohdy věří, že si násilí zaslouží. Citová vazba na původce násilí a fakt, že po útoku zůstává na místě činu, situaci jen zhoršuje a eliminuje možnosti jak vyhledat odbornou např. i lékařskou pomoc. Obětem tak zůstávají jen velmi omezené možnosti k odchodu do bezpečí.

Důsledky násilí na zdraví oběti jsou závažné: vedle bezprostředních zranění způsobených fyzickým napadením, týráním a zneužíváním trpí oběti dlouhodobými zdravotními problémy, které přetrvávají i dlouho po ukončení násilí. Jedná se často o chronické poruchy, jaké je posttraumatická stresová porucha, deprese, úzkosti, závislost na alkoholu, gynekologické problémy, nejrůznější trávicí potíže, poruchy příjmu potravy, poruchy imunity, nespavost apod. Některé studie naznačují, že oběti násilí mají častěji sklony k sebevraždě.

Přes všechny tyto důsledky se oběti snaží žít normální život: chodit do práce, starat se o domácnost, děti apod. Prožité násilí však oběť ovlivňuje v každodenním životě i sociálním fungování.

Pokud jste Vy nebo někdo z Vašich blízkých zažili nějakou podobu násilí, nebojte se požádat o pomoc pracovnice Persefony, nebo jiné příslušné pracoviště!



DLOUHODOBÉ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY MNOHDY PŘETRVÁVAJÍ I DLOUHO PO UKONČENÍ NÁSILÍ.

Obětem domácího a sexuálního násilí (nebo jejich blízkým) nabízí Persefona bezplatné sociální, psychologické a právní poradenství:

tel. **737 834 345** nebo poradna@persefona.cz.

Pro původce domácího násilí nabízí terapeutický program zaměřený na zvládání agrese v blízkých vztazích:

tel. **731 442 731** nebo bezpecnesouziti@persefona.cz.

V případě potřeby odborné pomoci v jiném kraji se na nás neváhejte obrátit, rádi Vám s vyhledáním kontaktů pomůžeme!

Postrach jménem **JEDNORÁZ**



Dlouho se o tom mluví, všichni o něm už slyšeli. Konec jednorázového nádobí, brček a „uchošťourů“ je tady. Na podzim loňského roku odhlasoval Evropský parlament zákaz některých plastových výrobků na jedno použití od roku 2021.

JEDNORÁZOVÉ PLASTY TVOŘÍ AŽ 70% ZNEČIŠTĚNÍ MOŘÍ



Konec jednorázových plastů v EU od r. 2021

Zákaz se bude týkat jednorázového nádobí, příborů, brček a plastových čistítek do uší

nebo tyček k balónkům. Jedná se o produkty, ke kterým existují alternativy. Podle Evropské komise, která se problémem znečištěných moří jednorázovými plasty zabývá, jde o produkty, které až ze 70 % tvoří současné znečištění světových moří.

NE!

Cigaretové filtry, balónky a tyčky na balónky, jídlonosiče, kelímky a brčka, lahve, sáčky a tašky, plastové příbory, obaly od cukrovinek, tyčinky na čištění uší, kartáčky na zuby a jiné sanitární výrobky.



Copak Češi mohou za znečištěné moře?

Ačkoli Česko má rozvinutý systém zpracování odpadu a třídění, tak vytřídit neznaméná nevyrobit. Pokud nebude nutné tyto jednorázové předměty vyrábět, spotřebitel si navykne využívat znovupoužitelný výrobek, sníží se i objem odpadu, který proklouzne do řek a moří. Ruku na srdce případnou vám české řeky čisté? Nepotkáte na břehu nějakou PET lahev, kus polystyrenu nebo plastový sáček co pár kroků? Právě voda z našich řek po dlouhé cestě končí v mořích a oceánech. Proto nezavírejte oči nad problémem, který je za naším prahem.

Kouření škodí zdraví, ale je i vážným ekologickým problémem

Mezi desítku nejčastějších plastů tvořících ostrovy plastů v oceánech patří i nedopalky od cigaret. Bohužel velké množství jich končí na zemi, v přírodě, mimo popelníky. Bohužel cigaretové filtry se nedají třídít, na alternativách se pracuje. Vzhledem k jejich malé velikosti a nízké váze jsou jednou z hlavních složek znečišťujících naše řeky. A protože na Zemi funguje vše v koloběhu, stejně, jako voda. Co do přírody vložíme, to se nám i vrátí, podobně jako mikroplasty.

Mikroplasty = MAXIPROBLÉM

Největší zastoupení ve znečištění oceánů mají paradoxně ty nejmenší plasty – mikroplasty – tedy částice, jejichž průměr je menší než 5 milimetrů (Mikroplasty tvoří celých 92 % z více než pěti bilionů kusů plastového odpadu. Tragédií je, že mikroplasty jsou všude. Dokonce i v tělech mořských živočichů, kteří pak končí na našich talířích. Podle posledních průzkumů je nalezeno i v 80 % kohoutkové vody ve světě.

Jihomoravský kraj se jako první v republice zapojil do kampaně Ministerstva životního prostředí #DostByloPlastu realizací vlastní kampaně #KrajBezPlastu.

Jak se chránit před návštěvami a nabídkami podomních prodejců

Organizace SOS-Asociace sídlící v Brně se již od roku 2009 věnuje bezplatnému spotřebitelskému poradenství. Máte-li jakýkoli spotřebitelsko-právní problém, neváhejte a kontaktujte organizaci SOS-Asociace.



Foto © Shutterstock / pathdoc

DOTAZY SPOTŘEBITELŮ:

► **Může se stát, že by můj stávající dodavatel energií bez předchozího upozornění vyslal svého zástupce ke mě domů? Jak by se měl případně prokázat?**

Vyslat může, je jen na Vás, jestli ho pozvete domů nebo ne. Prokázat by se měl legitimací, ovšem často se setkáváme s případy, kdy podomní prodejci mají vizitky, které si sami natiskli v počítači. Nebo s případy, kdy spotřebitelům ukazují průkazky náležející jinému dodavateli, avšak velmi podobné, jako má jejich dodavatel. Prodejci by měli také respektovat zákazy podomního prodeje v obcích a městech, při jejichž porušení mohou být sankcionováni. Ovšem, pokud si jejich návštěvu předem vyžádáte sami, tak to zřejmě jako podomní prodej hodnoceno nebude.

► **Existuje nějaký přehled, ze kterého by se člověk dozvěděl, který z dodavatelů energií posílá k lidem podomní prodejce a který ne?**

Žádný přehled neexistuje. Velké společnosti, které mají vlastní síť, většinou nepoužívají tyto metody – se svými zákazníky komunikují buď písemně nebo přes internet.

► **Můžete jmenovat společnosti, které dle vašich poznatků používají nekalé praktiky při sjednávání smluv o dodávce energií?**

My zpravidla nemůžeme jmenovat nepoctivé společnosti, dokud jim užívání nekalých praktik ve smyslu zákona nebylo prokázáno. Většinou jsou však již známé a najdete je i na stránkách státních dozorových orgánů, např. České obchodní inspekce, Energetického regulačního úřadu apod. Je také dobré se seznámit dopředu s internetovými a jinými recenzemi na ty společnosti, které podomní prodejce využívají.

► **Triky obchodních zástupců jsou víceméně známy, ale poradila byste třeba nějaký trik, jak se jich elegantně zbavit?**

Nejbezpečnější metoda je neotvírat a nepouštět si je domů. Jinak hrozí nebezpečí hlavně seniorům, kteří jsou slabší a zranitelnější stranou při jednání s těmito proškolenými prodejci, většinou podlehnou nátlaku, podepíší novou smlouvu, aniž si uvědomí, že mají ještě platnou starou a platí pak zálohy oběma. Setkáváme se s případy, kdy prodejci se chovají příjemně, ovšem jakmile je vpustí spotřebitel – senior do bytu, jsou až agresivní. Po podpisu vytrhnou smlouvu z ruky a spotřebitel ani neví, komu a co vlastně podepsal.

Také bych chtěla upozornit na některá rizika při energetických aukcích, kdy se spotřebitel zavazuje, že přijme toho dodavatele energií, který mu bude přidělen, ať se mu

SOS ASOCIACE
SDRUŽENÍ OBRANY SPOTŘEBITELŮ

líbí nebo ne. V případě odmítnutí mu hrozí pak poměrně vysoké smluvní pokuty v řádech až tisíců korun.

A to nehovořím o nebezpečí, že pokud někdo chce vstoupit k Vám do bytu a představit se jako prodejce energií, nemusí se ve skutečnosti vůbec ani o žádného podomního prodejce jednat. Můžete narazit na řadu tzv. „tipařů“, či přímo zlodějů nebo násilníků, kteří domácnost vykradou a ještě mohou obyvateli bytu ublížit. Zvýšené riziko je hlavně u osamělých seniorů.

Gerta Mazalová,
předsedkyně SOS-Asociace, z.s.

Kontakt:

SDRUŽENÍ OBRANY SPOTŘEBITELŮ – ASOCIACE z.s.

Mečová 5, 602 00 Brno

Telefon: 542 210 549

542 210 778

E-mail: poradna@asociace-sos.cz

Web: asociace-sos.cz

Internetová bezpečnost

Sociální síť a kontakt s přáteli, ať již starými nebo těmi novými. Sdílení názorů nebo fotografií z výletu. Nový lákavý svět, kterého se není třeba bát, jen je dobré myslet na určitá úskalí.

Různé společenské sítě mají také různá pravidla a zvyklosti. Proto nemůžeme očekávat, že pro odlišné sítě platí zcela identická pravidla jejich bezpečného užívání. I tak bychom ale našli několik společných bezpečnostních doporučení, která platí pro všechny sítě bez výjimky. Týkají se opatrného sdílení soukromého obsahu či osobních informací.

Většina sociálních sítí je určena k seznámení a udržování vztahů s přáteli. Údaje, které o sobě vyplníte, sdílíte se všemi přáteli. V případě otevřených sociálních sítí je sdílíte se všemi uživateli celé služby. Díky mož-

nostem, jež sociální sítě nabízejí, se můžete velice snadno seznámit, podělit o své zážitky nebo sdílet obsah.

Uvědomte si, že to, co na internetu zveřejníte, už většinou nemůžete vzít zpět. Pečlivě si proto rozmyslete, co o sobě chcete sdílet. Denně je prostřednictvím sociálních sítí ukradeno několik desítek identit. Mnohdy to uživatelé ani netuší. Pokud to zjistí, jen málokdo ví, jak se může bránit.

Osobní spory uživatelů provozovatelé sociálních sítí ve většině případů neřeší. Nicméně

téměř všechny sítě nabízejí možnost ignorace. Pokud vás tedy někdo obtěžuje, tuto možnost využijte. Rozhodně na nevhodné nabídky nebo vulgární zprávy neodepisujte.

Mýtus: Internet je anonymní.

Skutečnost: Nikdo není na internetu anonymní. Většina provozovatelů udržuje logy k jednotlivým uživatelským účtům a ty pak na základě žádostí předává policii. Informace získané z připojení, mohou významně přispět k dopadení pachatele.

Zdroj: www.bezpecnyinternet.cz



DESATERO RAD PRO BEZPEČNÉ UŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ:

1. Neuvádějte na veřejném profilu telefonní číslo nebo adresu.
2. Neposílejte nikomu svoji intimní fotografii, nikdy nevíte, kde se může objevit.
3. Udržujte hesla (k e-mailu i jiná) v tajnosti, nesdělujte je ani osobě blízké.
4. Nikdy neodpovídejte na neslušné, hrubé nebo vulgární e-maily a vzkazy.
5. Nedomlouvejte si schůzku přes internet, aniž byste o tom neřekli někomu jinému.
6. Nevěřte každé informaci, kterou na internetu získáte.
7. Když s někým nechcete komunikovat, nekomunikujte.
8. Nesdělujte informace typu, kdy jedete na dovolenou, po návratu by vás mohlo čekat překvapení.
9. Při používání webové kamery buďte obezřetní, kdokoli může na druhé straně hovor nahrávat.
10. Než cokoli potvrdíte, přečtěte si podmínky užívání.



SOUTĚŽTE SE ZLATOU NITKOU PODĚLTE SE O SVŮJ ŽIVOTNÍ PŘÍBĚH

Zlatá nitka je projekt, který vás provede životními vzpomínkami. Ve vybraných lokalitách České republiky pořádáme workshopy zaměřené na genealogii a sestavování rodokmenu. Jejich aktuální přehled bude v průběhu roku zveřejněn na webových stránkách www.zlatanitka.cz. Soutěžit s námi ale můžete už dnes!

SOUTĚŽÍME VE DVOU KATEGORIÍCH

A Senioři jednotlivci **B** Senioři v domovech pro seniory

Vyhrajte pro svůj byt, dům nebo domov pro seniory okenní membránu **RESPILON**, která zachycuje smog, škodlivé zplodiny, alergeny, ale i dešťovou vodu a intenzivní sluneční záření.

Hodnota výhry je pro jednotlivé seniory **10 000 Kč**, pro domovy **50 000 Kč**

Zdraví a vzpomínky na šťastné chvíle patří mezi to nejceněnější, co v životě máme. Zatímco prožité momenty už nám nikdo nevezme, na zdravotní stav každého člověka denně útočí mnohá nebezpečí. V moderním světě se stále častěji jedná o smog vytvářený všudypřítomnými auty, dýmajícími továrnami a v zimě i komíny našich obydlí. RESPILON Group vzniklas cílem zpřístupnit veřejnosti vynález nanovlákn, vymyšlený začátkem 21. století na českých univerzitách. Jedná se o vlákno, které je až tisíckrát tenčí než lidský vlas a vytváří hustou síť. Pracuje jako síť, ovšem na mikroskopické úrovni – očka mezi nanovláknami jsou tak drobná, že je okem ani nelze spatřit, a zachytávají i nepředstavitelně malé částičky: prach, saze, výfukové zplodiny, pyl nebo plísň. Z tohoto vlákna vytváří RESPILON jedinečný filtr, který zapracovává do svých výrobků chrání lidské zdraví před znečištěným ovzduším, alergeny i infekčními nemocemi.



CHCI SOUTĚŽIT, CO MUSÍM UDĚLAT?

Zašlete nám svůj životní příběh v maximálním rozsahu jedné strany A4 na adresu: Zlatá nitka, Mendlovo náměstí 1a, Brno 60200 nebo na e-mail info@seniorivitani.cz.

Výherce vybere odborná porota. Soutěž trvá do konce září 2019. Zasláním příběhu souhlasíte s podmínkami soutěže, které jsou uvedeny na webu www.zlatanitka.cz

Patronem projektu je
Vladimír Hron



Vyhodnocení **FOTOSOUTĚŽE** se Senior Pasem proběhlo v říjnu

Celý měsíc mohli návštěvníci Avion Shopping Parku v Brně hlasovat o nejpěknější fotografii a v sobotu 20. října 2018 proběhlo v rámci festivalu Senioři v akci vyhodnocení fotosoutěže. Vítězkou se stala paní Himmelová s fotografiemi na téma česká příroda. Ceny byly vítězce předány z rukou koordinátorky projektu Senior Pas.



Na co se můžeme těšit v roce 2019

► Roadshow po každém okrese:

Blansko 1. 4. – Dělnický dům
Divadelní představení Doktor v nesnázích

Brno 15. - 18. 5. – nám. Svobody
Slavnosti dobrého jídla

Další zastavení infostánku Senior Pasy připravujeme.

► Procházky po jihomoravských městech

Veletrh Rehaprotex
29. 10. až 1. 11. 2019

► Svátek Seniorů

► Konference pro Senioři

Změna programu vyhrazena, aktuální informace o připravovaných akcích naleznete na www.seniorpasy.cz nebo sledujte novinky na Facebooku www.facebook.com/seniorpasy/



SENIOR PASY JIHOMORAVSKÉHO KRAJE

Již tradičně vám přinášíme **limitované jednorázové kupony s mimořádnou slevou**. Pro uplatnění slevy předložte poskytovateli v uvedeném termínu kupon společně s kartou Senior Pas. Kupon není možné proplatit v hotovosti a nelze jej kombinovat s jinou akcí či slevou, pokud není uvedeno jinak.

PŘEJEME VÁM PŘÍJEMNÉ NÁKUPY!

Koordinátor projektu Senior Pas a zpracovatel tohoto časopisu neručí za případné tiskové chyby a správnost uvedených dat. Změny jsou vyhrazeny.

ANGLIČTINA ŘEHOŘ

-41%

Sleva 41 % na jazykové kurzy pro seniory a 15% na běžné docházkové kurzy.

Jazykové kurzy pro seniory 55+ v dopoledních (od 10.00) a odpoledních (14.00) hodinách s vynikajícími zkušenými lektory.

Angličtina Řehoř – jazyková škola
Videňská 55, 639 00 Brno
tel.: 737 870 906
e-mail: kurzy@anglictinarehor.cz
www.anglictinarehor.cz



Platnost kuponu: **2019**

Internetové knihkupectví www.albatrosmedia.cz **-25%**

Sleva 25 % + poštovné zdarma + kniha rad a receptů jako dárek.

Nabídka platí pouze na www.albatrosmedia.cz při nákupu nad 250,- Kč. Sleva je poskytována z běžné ceny a nelze ji kombinovat s jinými akčními nabídkami.

Slevový kód: SPI9AM
Platnost kuponu: **do 31. 8. 2019**



ALBATROS MEDIA

Bezplatná linka: 800 555 513 • E-mail: eshop@albatrosmedia.cz

KLIMALENGAL.cz

-30%

Sleva 30 % na novou klimatizaci VIVAX Q design.

Zabýváme se servisem a montáží klimatizačních zařízení.

Platnost kuponu: **30. 6. 2019**



info@klimalengal.cz
infolinka: +420 727 983 765

seniorkolo.cz

-30%

30 % na servis a opravy jízdních kol a elektrokol. Sleva 5 % na nákup senior kola LIBERTY COMFY s nízkým nástupem. Výška rámu od země je pouhých 180 mm, což odpovídá výšce jednoho schodu. Klasické i elektro provedení.

Heslo pro uplatnění slevy: **senior pas**
Platnost kuponu **do 31. 11. 2019**



www.seniorkolo.cz • Hodonínská 97, Dubňany 696 03
tel.: 601 541 531 • e-mail: rebellbike@email.cz

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 8⁰⁰ – 16⁰⁰

Mimo úřední hodiny je
k dispozici záznamník

www.seniorpasy.cz ▶  SENIOR PASY ▶ e-mail: info@seniorpasy.cz
Kontaktní místo ▶ Senior Pas, Mendlovo nám. 1a, 603 00 Brno