novinky SENIOR PAS

ČASOPIS PROJEKTU SENIOR PAS # ON-LINE VYDÁNÍ www.seniorpasy.cz Číslo 2 / 2018 • NEPRODEJNÉ

Tajemství kvalitního oddechu

Naučte se efektivně odpočívat

Nejnovější informace

Levnější cestování pro seniory

Senioři v hlavním zájmu Jihomoravského kraje

SeniorPas

Projekt financuje: Jihomoravský kraj

Projekt realizuje: SDC SunDrive Communications

Vážení a milí,

„Kde není zima, nemůže být ani jaro."
E. T. Seton

čas cválá jako splašený kůň a měsíc sklizně brzy vystřídají chladné měsíce. Chceme, aby každý rok byl aspoň o trochu lepší, než ten minulý. V seniorské problematice je mou hlavní ideou "Stárnutí bez obav". Aby se senioři měli stále na co těšit a dokud jim síly stačí, tak žili plnohodnotným aktivním životem. A když se podzim života nakloní, tak aby měli co nejvíce možností v nabídce sociálních služeb. Domovy pro seniory už dávno nejsou jediným řešením. Naopak, jsou spíše posledním východiskem z nouze. Pokud to jde, využívejte prosím terénních a ambulantních pečovatelských služeb, které stárnoucím lidem umožňují setrvat co nejdéle v domácím prostředí. Jejich nabídku stále rozšiřujeme. Od příštího roku z osmi na dvanácti hodinový provoz včetně víkendů a svátků. Informace Vám podají na každém obecním úřadě nebo na úřadě obce s rozšířenou působností.

Krásné dny Vám přeje

Váš ***Mgr. Marek Šlapal***
náměstek hejtmana JMK

Jihomoravský kraj

Podzim očima pranostik

Vrtkavost počasí a jeho vliv na člověka je starý, jako lidstvo samo. Dříve, než se objevily moderní satelity a počítačem řízené modely předpovídající počasí, musela člověku stačit lidová slovesnost. Pranostiky, někdy si protiřečí stejně, jako předpověď počasí v televizi, ale po bližším zkoumání sami pochopíte, že pranostik je velké množství, takže ta správná se najde vždy! Počasí bylo a je vrtkavé, my se můžeme těšit jen z toho, co nám přinese každý nový den.

- Když dlouho listí nepadne, tuhá se zima přikrade.
- Podzim je vždy příznivý, když sedlák není lenivý.
- Opadá-li list ze stromu záhy, bude pěkný podzimek a mírná zima.
- Léto přichází Aprílem, zima babím létem.

ŘÍJEN

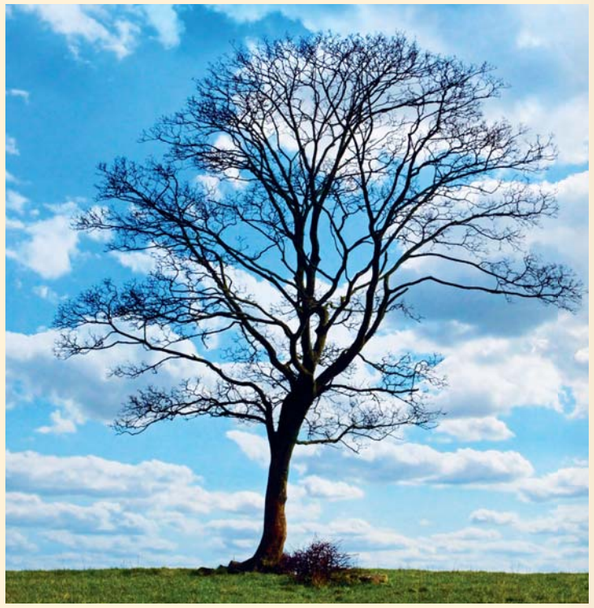
- Na svatého Šimona a Judy spadne zima z půdy. Nebude-li moci, přijde na Vše svaté v noci. A nebude-li ještě moci, přiveze ji svatý Martin na bílém koni.
- Na svatou Agátu obleč teplou kabátu.
- Svatý František - v poledne košile, ráno kožíšek.
- Po svatém Ignáci na poli je po práci.

LISTOPAD

- Na svatého Ondřeje už má zima naděje.
- Martin, Kliment, Kateřina - jednou teplo, jednou zima.
- Dočká-li Ondřejův sníh březnového, ten rok nebude chleba režného.
- Okolo všech svatých bývá ještě malé léto po několik dní.

PROSINEC

- Na svatého Tomáše chop se chlupatého rubáše.
- Svatá Barborka vyhání dřevo ze dvorka.
- Na Vánoce-li zebe, pro pole dar to z nebe.
- Když prosinec bystří, leden a únor jiskří.



Senioři v zájmu Jihomoravského kraje

SENIORSKÁ POLITIKA JIHOMORAVSKÉHO KRAJE

Senioři mají neocenitelný přínos pro celou společnost, neboť mohou předávat ostatním své nabyté životní zkušenosti a znalosti. Věnovat jim proto potřebnou pozornost by mělo být zájmem všech. „Snažíme se k tématu stárnutí přistupovat zodpovědně a mimo sociální služby, které mají své nezastupitelné místo, podporujeme řadu aktivit a projektů, které napomáhají aktivnímu způsobu života. Tyto aktivity jsou i každoročně zahrnovány do akčních plánů rodinné politiky Jihomoravského kraje. Mnoho zajímavých projektů vzniklo právě na jižní Moravě a jsem velmi rád, že Jihomoravský kraj je v oblasti rodinné a seniorské politice mnohdy inspirací i pro další kraje“, uvedl náměstek hejtmana Mgr. Marek Šlapal.

Hledáme babičky

Jedním z významných projektů, podobně jako dlouhodobě finančně podporované projekty Senior Pas, KLAS či Senior Point, je Trojlístek. Službu Trojlístek zajišťuje Centrum pro rodinu a sociální péči v Brně. Trojlístek propojuje 3 generace a nabízí rodinám s dětmi náhradní babičku a starším ženám naopak aktivní využití svého času a rodinu s dětmi, pokud nemají ve svém okolí své blízké. Náhradních babiček je ale stále nedostatek. Pokud byste se rády zapojily jako náhradní babička, můžete se obrátit na pracovníky projektu, tel.: 605 234 509, e-mail: trojlistek@crsp.cz.

Z rozpočtu kraje byla podpořena kontaktní místa pro seniory

V letošním roce Jihomoravský kraj poskytl dotace městům a městským částem Brna na provoz kontaktních míst pro seniory zatím ve výši 669.000,- Kč.

Sociální služby pro seniory

Demografický vývoj klade velké požadavky na sociální služby pro seniory. Cílem Jihomoravského kraje je zabezpečit územně vyváženou síť sociálních služeb, která vychází z podpory péče poskytované v přirozeném prostředí, podporuje sdílenou péči rodiny a sociálních služeb. Vždy je upřednostňována **terénní péče** před poskytnutím pobytových služeb. Je žádoucí, aby pečovatelské služby mohly pokrýt potřeby osob v průběhu celého dne a byly dostupné také o víkendech či svátcích. Z uvedených důvodů Jihomoravský kraj pro rok 2019 umožní jednotlivým pečovatelským službám, které rozšíří svoji nabídku do večerních hodin přijmout 3 pracovníky. Tak se podpoří setrvání seniorů v domácím prostředí.

Síť pobytových sociálních služeb pro seniory je určena především pro osoby s těžkou a úplnou závislostí na péči. Pobytové sociální služby nenahrazují bezbariérové bydlení ani nedostupnou terénní péči. V Jihomoravském kraji působí 50 poskytovatelů, kteří poskytují sociální služby domova pro seniory nebo domova se zvláštním režimem o celkové kapacitě 5 994 lůžek. Jihomoravský kraj zřizuje 16 příspěvkových organizací, které poskytují sociální služby domova pro seniory a domova se zvláštním režimem o celkové kapacitě 1270 lůžek.

Významnou součástí sociálních služeb v Jihomoravském kraji je i **vzdělávání**. To plní několik funkcí, např. preventivní, rehabilitační, aktivizační, komunikační, relaxační a napomáhá mezigeneračnímu porozumění. Jihomoravský kraj tedy spolupracuje s Univerzitou třetího věku Masarykovy univerzity za účelem realizace vzdělávacích kurzů přímo v některých zařízeních pro seniory. První pilotní kurz byl realizován v roce 2014 v Seniorcentru Blansko a přinesl pozitivní zkušenosti. Od roku 2015 probíhají vzdělávací kurzy i v dalších zařízeních.

Už jste navštívili web seniorské politiky JMK?

V minulém čísle časopisu jsme vás informovali o spuštění webových stránek seniorské politiky Jihomoravského kraje **www.seniorskapolitikajmk.cz**, kde mimo jiné najdete více informací o jednotlivých projektech určených seniorům. Protože v dnešní době stále více uživatelů přichází na weby z mobilních zařízení, než ze stolních počítačů a notebooků. Proto jsme pro vás připravili inovaci v podobě přizpůsobení zobrazení webu na různých typech zařízení (stolní počítač, notebook, tablet, chytrý telefon). Rozložení prvků na stránce se mění v závislosti na velikosti použitého displeje a každý může pohodlně procházet celý obsah webu.

Máte-li zájem být pravidelně informováni o novinkách v rodinné a seniorské politice Jihomoravského kraje, můžete se na webových stránkách přihlásit k odběru newsletteru.

www.seniorskapolitikajmk.cz

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 • Dominika Bayerová
Neoznačené fotografie: archiv redakce • Foto na titulní straně © Shutterstock / Saveliev Dmytro • 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.

Diskuze u kulatých stolů v Jihomoravském kraji

přináší pro seniory své výsledky

V Senior novinkách jsme vás informovali o projektu Politika stárnutí na krajích Ministerstva práce a sociálních věcí, který probíhá po celé ČR. V Jihomoravském kraji hojně využíváte i poradenské místo pro seniory, které najdete v Brně-Řečkovicích, ulice Terezy Novákové 62a, na konečné tramvaje č. 1. Veškerá poradenská a konzultační činnost zde pro seniory, organizace a obce probíhá zdarma.

V rámci tohoto projektu se uskutečňují v Jihomoravském kraji vzdělávací akce s diskuzí formou kulatých stolů. Pro bližší dostupnost vám, seniorům, probíhají tyto kulaté stoly, které jsou zaměřené na různá, prospěšná témata nejen v krajském městě, ale i v okresních městech ve spolupráci s městskými úřady.

První kulatý stůl na téma Stárnutí a veřejný prostor se uskutečnil na Krajském úřadě Jihomoravského kraje a jeho výstupem pro vás, seniory, byly Metodické semináře nejen pro představitele obcí, ale především pro vedoucí klubů seniorů. Účastníci zde mohli získat informace „jak sestavit program pro seniory na celý rok, i jak jej propagovat v obci“, dále „jak jednoduše získat lektory pro různé seniorské aktivity od trénování paměti až po pohybové aktivity“ a také si vyzkoušeli „jak rozpoznat příznaky mozkové mrtvice a infarktu“. Na tento poslední blok budou na podzim navazovat další semináře pro celé kluby seniorů, nejen pro jejich vedoucí.

Druhý kulatý stůl, který spolupořádal Magistrát města Brna, Odbor zdraví, měl název Stárneme ve zdraví. Velmi krásným výstupem se stala Seniorská obálka, která napomáhá všem seniorům, kteří žijí doma, především těm, kteří žijí osaměle, při zásahu zdravotní záchranné služby a následné nemocniční péči. Jednoduchý tiskopis, který senioři vyplní a následně umístí doma na viditelné místo jako je lednice nebo dveře napomůže zefektivnit zásah záchranných složek a urychlit tak minuty, které jsou mnohdy rozhodující pro záchranu lidského života. Seniorskou obálku si můžete zdarma stáhnout na webových stránkách **www.seniorskapolitikajmk.cz**. S vytištěním vám pomůže rodina, vnoučata, pracovnici Senior Pointu, pracovnici poraden Asociace Sdružení obrany spotřebitele a samozřejmě i Senior Pas, na kontaktním místě na Mendlově náměstí 1a se můžete zastavit a my Vám s I.C.E. kartou pomůžeme, stejně, tak i na infolince **840 111 122**. Obrátit se můžete i na výše popsané poradenské místo v Brně. Seniorské obálce udělil svoji záštitu radní pro oblast zdravotnictví Jihomoravského kraje Milan Vojta, MA, MBA. Vznikla ve spolupráci se Zdravotní záchrannou službou Jihomoravského kraje v rámci tohoto projektu.
Svůj impulz zde sehrála inspirace u sociální služby tísňové péče pro seniory, Girasole z. s. Hustopeče. K distribuci se přidávají i další subjekty, za ty první jmenujme krajské město Brno, kde záštitu udělil první náměstek primátora Mgr. Petr Hladík za oblast bytovou, zdraví, prorodinnou politiku a zdravé město i zapojení městských částí např. Brno-Medlánky a Brno-sever.

Třetí kulatý stůl se realizoval na pozvání Města Hodonín. Měl název Seniorská mobilita a představil seniorům výhodné cestování v rámci Jihomoravského kraje pro jednotlivce i skupiny, také bezbariérovost, připomenul bezpečnost seniora jako chodce nebo cyklisty, včetně vyzkoušení elektrokol. Z kulatého stolu vzniká přehledný informační leták, který bude obsahovat rady, cestujete-li jako senior do 70 let, nad 70 let, ve skupině, se zdravotním omezením a další důležité informace.

Čtvrtý kulatý stůl proběhl ve spolupráci s Městem Blansko ve znamení přípravy na stáří s názvem Stárneme doma. Začal důležitými informacemi, jak se ještě v předdůchodovém věku v zaměstnání připravit – od nezbytnosti dostatečného sociálního pojištění pro důchodové zabezpečení, po úvahy age managementu. Zaměstnání končí, zůstáváme bez těchto kontaktů a o to více vystupují do popředí vztahy v manželství a v rodině. Na dobré manželství ve stáří je potřebné připravovat se nejlépe mezi 50-60 rokem života. Nejen tyto, ale i další moudré rady a poznatky přineslo krásné vystoupení renomovaného brněnského psychologa PhDr. Josefa Zemana, CSc. Další vynikající podněty se týkaly otázek, jak si připravit své bydlení na stáří nebo jak hledat smysluplnou činnost ve stáří, jak být užitečný a jak předávat životní hodnoty mladým. Účastníci se také seznámili s možností pomoci domácích hospiců a otevřeli jsme i otázky smrti, umírání, truchlení a odpuštění. Můžete se těšit na další osvětový leták na nástěnku nebo do klubu seniorů, tentokrát se bude věnovat manželství ve stáří.

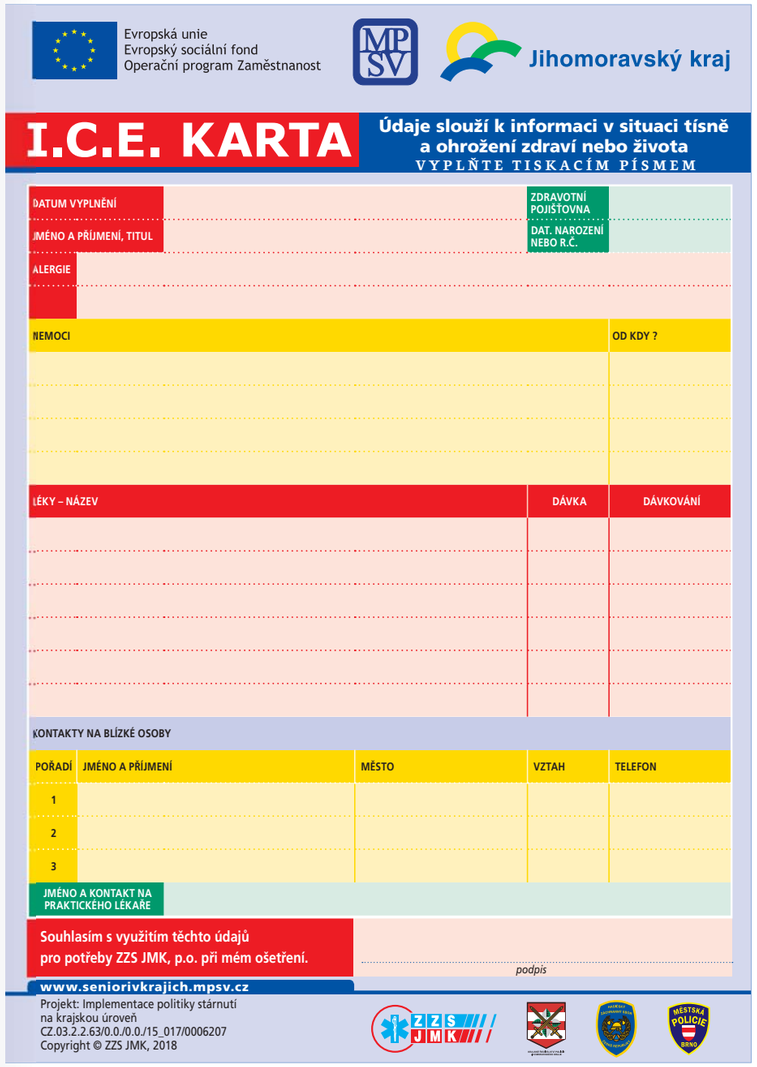
Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

Jak vidíte, každý kulatý stůl má jiné téma, ale jedno mají společné - vzcházejí z nich konkrétní podněty pro vás, seniory, tak, abyste mohli své stáří prožívat doma co nejdéle. To bych vám všem nejvíce přála. Těším se tedy, že se na dalších setkáních u kulatých stolů uvidíme. Vaše zkušenosti a názory jsou pro nás podstatné. Pro vaše dotazy, poradenství, konzultace či konkrétní aktivity jsem vám plně k dispozici. Budete-li mít také nějakou pěknou aktivitu pro seniory ve vašem městě či klubu, ráda se o ní od vás dozvím nebo se na ni přijedu podívat tak, aby se dobrá praxe šířila dál. Taktéž stále platí možnost vašeho dobrovolnictví v rámci projektu.

Krásné dny, plné barev v přírodě i v životě.

S úctou Dana Žižkovská,
Krajská koordinátorka pro Jihomoravský kraj
Terezy Novákové 62a, Brno-Řečkovice
dana.zizkovska@mpsv.cz
Telefonní číslo, na kterém se můžete objednat je **770 11 65 65**. Jsem tu pro vás.



PRAVIDLA PRO VYPLNĚNÍ SENIORSKÉ OBÁLKY

ČERVENĚ
údaje důležité k vyplnění
ŽLUTĚ
doporučené údaje
ZELENĚ
údaje méně závažné

Semafor: Důležitost kolonek k vyplnění se řídí barvami.
Údaje: Záleží však jen na Vás, jaké kolonky v tiskopisu vyplníte!
Umístění: Viditelné místo v bytě. Na dveře lednice magnetkou či na vchodové dveře ze strany bytu. Jsou to první dveře, jimiž složky záchranného systému prochází.
Aktualnost: 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 záchraináře 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, kterým Vy sami určíte pořadí. Telefon pomůže nejen v případě podání informace o odvozu nemocného, ale i v případě, že je třeba postarat se o domácího mazlíčka. Uvést můžete rodinné příslušníky, sousedy či přátele, je to zcela na Vás. Mělo by jít o lidi, kterým věříte a kterým byste rádi dali vědět o Vaší situaci.

DOPORUČENÍ ZÁVĚREM:

- Kontakt na praktického lékaře napomůže při zjištění dalších informací.
- S vyplněním karty Vám mohou pomoci Vaši blízcí nebo Váš praktický lékař.
- V případě, že jste byli v poslední době hospitalizováni, vložte do obálky i poslední propouštěcí zprávu.

Další informace a formulář jsou ke stažení na stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí:

www.seniorivkrajich.mpsv.cz

Domácí **NÁSILÍ** páchané na seniorech

Foto © shutterstock.com / Halfpoint

Domácí násilí patří k nejzávažnějším sociálně-patologickým jevům ve společnosti. Vyskytuje se napříč všemi věkovými skupinami, společenskými vrstvami, národnostmi či formami příbuzenského vztahu. Jednou z velmi zranitelných skupin obětí domácího násilí jsou také lidé v seniorském věku. I když je obtížné přesné zmapování údajů o počtu týraných seniorů, relevantní statistiky uvádí, že až každý pátý Čech starší 60 let zažil některou z forem domácího násilí. Bohužel kvalifikované odhady i praxe poradenských zařízení ukazují, že pouze 16 % případů týrání seniorů vyjde najevo, zatímco 84 % zůstává skryto. Násilí na seniorech je často obtížně rozpoznatelné a může mít různou podobu - od ekonomického vykořisťování, příslibu péče podmíněného převodem majetku, vydírání, zastrašování, ponižování, zamykání, omezování v pohybu, zanedbání péče (otoky, podvýživa, dehydratace, proleženiny) až po lehčí či těžší formy fyzického napadání.

I na první pohled nevýrazné formy ubližování mohou mít fatální důsledky na psychickou a fyzickou kondici seniora. Počátky mohou být nenápadné a plíživé. Útoky postupně nabývají na intenzitě a frekvenci. Vyhledání odborné pomoci komplikuje seniorům nejen zdravotní omezení nebo sociální izolace, ale především povaha vztahu s násilnou osobou, kterou nezřídka bývají děti nebo vnuci seniora. Časté jsou pocity viny, že si za násilí může senior sám, protože dítě „špatně vychoval". Kroky k vyřešení situace může ztěžovat seniorovi také obava ze ztráty blízké (i když násilné) osoby a strach ze samoty.

V procesu odpoutávání od násilné osoby tak může sehrát roli jak blízké okolí, tak odborní pracovníci, kteří mohou seniorovi nabídnout tolik potřebnou podporu, poradenství i praktickou pomoc.

Jednou z organizací pomáhajících obětem domácího a sexuálního násilí je brněnská organizace Persefona. Obětem násilí v blízkých vztazích nabízí zcela zdarma sociální, právní a psychologické poradenství.

Pokud zažíváte násilí v rodině nebo jste svědkem násilí a chcete oběti pomoci, přijďte se k nám poradit!

ZA NÁSILÍ JE VŽDY ODPOVĚDNÁ OSOBA, KTERÁ JE PÁCHÁ – I VY MÁTE PRÁVO NA DŮSTOJNÉ STÁŘÍ...!

Na osobní konzultaci se mohou osoby ohrožené domácím či sexuálním násilím objednat telefonicky (737 834 345) nebo e-mailem (poradna@persefona.cz).

Persefona

Gorkého 17, Brno 602 00
poradna@persefona.cz
www.persefona.cz
tel.: 545 245 996
mobil: 737 834 345

Naučte se efektivně odpočívat

Foto © Shutterstock / Jenny Sturm

Už od dětství se učíme různým aktivitám a disciplíně. Odpočinek, který je ale daleko větší věda, nás už zpravidla nikdo nenaučí. Tajemství kvalitního oddechu je spíše v rovnováze než v hodinách strávených v posteli.

Vyváženost je důležitá zejména mezi třemi složkami, které tvoří člověka: fyzickou schránkou, psychickým stavem a duchovním naladěním. Po fyzické aktivitě proto zaměstnejte hlavu, po emoční zátěži nejlépe pomůže pohyb. Pokud se namáháte pouze fyzicky, sice unavíte tělo, ale čilá mysl vás jen tak usnout nenechá. A při přemíře duševní námahy se psychický pocit vyčerpání dostaví velmi brzy, tělu se ale chtít spát nebude.

Aktivní a pasivní odpočinek jako klíč k relaxaci

Rovnováha by měla vládnout i mezi mírou aktivního a pasivního odpočinku. Tyto dvě odpočinkové veličiny si dopřávejte bez výčitek. Představují totiž cestu ke zdraví a radosti ze života. Naopak jejich nedostatek často vede ke zdravotním problémům a podrážděné náladě.

Aktivní odpočinek je nejlepším lékem na rozumové a informační přetížení, kterým v moderní, zrychlené době trpí většina populace. Když odpočíváte aktivně, rozhodně nesedíte s rukama v klíně – právě naopak, věnujete se svým koníčkům nebo trávíte čas na vzduchu. Ať už se rozhodnete pro turistiku, zahradničení, cvičení nebo třeba cestování, aktivní forma relaxu uleví zejména vaší mysli.

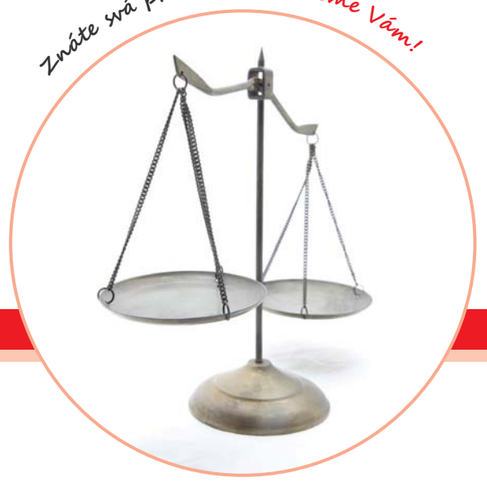
Tělo si pak odpočine při pasivní relaxaci – tedy klasickém „nicnedělání". Můžete sedět v křesle s napínavou knížkou nebo třeba s vlastními myšlenkami. Počítá se ale i snění s otevřenýma očima.

Tipy pro kvalitní spánek

Zásadní pro celkový stav těla a pro to, zda se po osmi hodinách v posteli cítíme odpočatí, nebo jako bychom ani nešli spát, je i kvalita spánku. I přesto, že výrazně souvisí s vyváženou denní zátěží fyzična a psychiky, je spánek možné ovlivnit vnějšími faktory. V místnosti, ve které spíte, by rozhodně měla být co největší tma, nejlépe i ticho. Váš mozek si tak v noci bude moct opravdu odpočinout, nikoli stále vnímat další a další podněty. Důležitý je i dobrý vzduch – ten je čerstvý a ani moc vlhký, ani suchý. A pokud ještě nemáte spánkový režim, začněte na jeho vytvoření pracovat.

Jestli máte potíže s usínáním nebo si potřebujete odpočinout, vyzkoušejte relaxační techniky. Jednou z nich je autogenní trénink. Při něm pomocí sugesce navodíte celkem 6 pocitů (tíhu v končetinách, teplo v končetinách, klidný dech, pravidelnou srdeční činnost, teplo v nadbřišku, chladné čelo), které vedou k uvolnění a relaxaci. Myšlenky zase zklidníte při meditaci, při které vyprázdníte mysl a soustředíte se na své dýchání.

S námi se nemusíte bát podvodníků!



SOS ASOCIACE
SDRUŽENÍ OBRANY SPOTŘEBITELŮ

Jsme nestátní nezisková organizace založená za účelem pomáhat spotřebitelům a prosazovat jejich práva.

Jako samostatná organizace pomáháme spotřebitelům od roku 2009. V ochraně spotřebitele volně navazujeme na odkaz organizace, jíž jsme dříve sami byli součástí jako spotřebitelská poradna v Brně od roku 2003. Naši pracovníci tak mají s ochranou spotřebitele dlouholeté zkušenosti. Od samého počátku stojí v čele naší organizace jako předsedkyně paní Gerta Mazalová. Nyní již máme v 9 krajích ČR 18 osobních bezplatných poraden.

- Máte problémy s reklamací?
- Chcete odstoupit od smlouvy?
- Řešíte problémy s předváděcí akcí, podomním či pouličním prodejem nebo s nákupy přes internet?
- Věc, kterou jste si nechali zhotovit na zakázku, neodpovídá smlouvě?
- Uzavřeli jste nevýhodnou smlouvu s dodavatelem energií?
- Znáte dozorové orgány a víte, kdy se na ně obracet?

Poradenství spotřebitelům poskytují naši odborní právní poradci, kteří jsou pravidelně proškolováni a jejichž znalosti jsou opakovaně ověřovány zkouškami odborných právních poradců.

- Poskytujeme osobní, telefonické a internetové poradenství pro spotřebitele.
- Pořádáme besedy a přednášky.
- Spolupracujeme s médii, dozorovými orgány i dalšími organizacemi.
- Snažíme se zlepšovat spotřebitelsko-podnikatelské prostředí – školení podnikatelů.
- Realizujeme program Garance ochrany spotřebitele (GOS), v jehož rámci propůjčujeme podnikatelům s prověřenými obchodními podmínkami naši značku GOS, která spotřebitelům pomáhá v orientaci na trhu.
- Podílíme se na připomínkování zákonů.
- Poradíme i v otázkách řešení zadlužení a exekucí.

Jsme členy Spotřebitelského poradního výboru při MPO ČR, Asociace nestátních neziskových organizací JMK a pracovních komisí některých ministerstev.

Jsme tu pro Vás!

KONTAKTY

Bezplatná osobní poradna v Brně

Mečová 5, 602 00 Brno
PO–ČT: 9–18 hod., PÁ: 9–15 hod.

Poradenská linka

tel.: 542 210 549, 542 210 778
PO–ČT: 9–18 hod., PÁ: 9–15 hod.

Elektronická poradna

poradna@asociace-sos.cz

www.asociace-sos.cz

Jsme na Facebooku
https://www.facebook.com/SOS.Asociace/

A Twitteru
https://twitter.com/SOS_Asociace_zs

Pomohla Vám naše činnost, myslíte si, že je naše činnost prospěšná? Staňte se naším sympatizujícím členem a můžete nám přispívat občasně či pravidelně jakoukoliv částkou dle Vašich možností.

Číslo bankovního účtu **2600115708/2010**

avion SHOPPING PARK
Pro váš úsměv
19. – 20. 10
10.00 – 18.00
ZDARMA
SENIOŘI V AKCI
2018
WORKSHOPY
• SMARTPHONE A JEHO APLIKACE
• ZLATÁ NITKA
Zájemci o workshopy se mohou přihlásit na adrese: info@seniorivitani.cz
VERNISÁŽ
FOTOGRAFIÍ Z FOTOSOUTĚŽE SE SENIOR PASEM
VYSTOUPENÍ
JIŘÍ HELÁN A STANISLAV HLOŽEK
PÓDIOVÝ PROGRAM • ZDRAVOTNÍ ZÓNA • IQ ZÓNA • VÝTVARNÁ DÍLNA • TRÉNINK PAMĚTI • UKÁZKA SPORTŮ PRO SENIORY
Senior Pas
Knihovna Jiřího Mahena v Brně
Senioři České republiky
Rada seniorů České republiky občanské sdružení

Vzdělávání v každém věku:
jak se rozvíjet, i když už vám není –náct

Ačkoli si při slově „vzdělávání“ vybavíme spíše školní lavice a dospívání, rozhodně se nejedná o pravidlo ani o podmínku. Rozvíjet, vzdělávat a zdokonalovat se je možné v jakémkoli věku – stačí jen chuť a odhodlání. Způsobů je mnoho, snadno si tedy vyberete ten, který vám vyhovuje.

Foto © Shutterstock / Photographee.eu

Univerzity třetího věku jsou v kurzu

Objevily se teprve před pár lety, ale i tak získaly obrovskou popularitu. Takzvané Univerzity třetího věku (U3V) umožňují rozšířit si obzory i setkávat se na kurzech s vrstevníky. Absolvovat U3V můžete i bez vysokoškolského vzdělání.

Foto - zdroj: www.brno.lisen.cz

Za symbolické zápisné můžete v Brně studovat široké spektrum oborů: na Masarykově univerzitě, která zápis podmiňuje maturitou, a Mendelově univerzitě, která maturitní zkoušku nevyžaduje. Populární je víceoborové studium, které se skládá z přednášek různých zaměření. Posluchači si rozšíří znalosti o zdravém životním stylu, České republice i v odborných disciplínách. Studovat můžete i kulturu a umění, na své si přijdou též fanoušci vědy.

E-learning potěší fanoušky techniky

Je pro vás dojíždění náročné, zato využíváte internet? Takzvaný e-learning, tedy online učení se, vám umožní absolvovat kurzy z pohodlí domova. Najdete je na specializovaných stránkách, videokurzy tvoří i firmy nebo vysoké školy. Ne vždy jsou zdarma,

Foto © pxhere.com

ale za úspěšné ukončení často získáte i certifikát. Pokud chcete využít této možnosti, zadejte do vyhledávače výrazy jako „váš obor videokurz“ nebo „váš obor online školení“.

Online se navíc můžete učit i jazyky. Zvolit si můžete připravený kurz, který studujete sami po internetu, nebo doučování na dálku s živým lektorem. Obě cesty jsou vysoce efektivní.

Komunitní vzdělávání aneb Seznamte se při učení

Vzdělávací akce organizují i seniorská centra, neziskové organizace a knihovny (zejména ty ve větších městech). Za znalostmi se sice budete muset vypravit, na druhou stranu se při nabývání nových vědomostí seznámíte s novými lidmi se stejnými koníčky.

TiP:

Obě velké brněnské knihovny, Moravská zemská knihovna i Knihovna Jiřího Mahena, pořádají množství přednášek a kulturních akcí, na které bývá vstup ZDARMA.

Vzdělávání pomocí koníčků

Kurzy a přednášky nejsou to jediné, co se „počítá“. Rozvíjíte se i tím, že se věnujete svému koníčku nebo cestujete. Proto se vydejte na výlet, přečtěte si zajímavou knížku, nechte vnoučka, ať vás naučí s počítačem nebo si vyluštěte několik sudoku. I to jsou vzdělávací aktivity – a když vás učení baví, je mnohem efektivnější.

FOTOSOUTĚŽ
se Senior Pasem

Letos již podruhé jsme držitelům karty Senior Pas z Jihomoravského kraje připravili Fotosoutěž. Stejně, jako v minulém roce se těšila velkému zájmu z řad seniorů, opět nám dorazilo na dvě stě krásných fotografií. Všem účastníkům mockrát děkujeme!

Na rozličná témata nám doputovala spousta krásných snímků, znázorňujících nejen krásy naší přírody, cíle výletů nebo rodinnou pohodu. Bylo možné nakouknout i mezi koníčky nebo vidět váš umělecký pohled na běžný den. Ze zaslaných snímků bude velmi těžké vybrat jednoho vítěze, který se bude moci těšit na lákavou výhru!

Ptáte se, kde bude možné vidět soutěžní fotografie?
Fotografie, které nám senioři zaslali budou vystaveny od 20. září až do 20. října v brněnském Avion Shopping Parku, kde bude také možnost, po celý měsíc, hlasovat. Rozpečetění hlasovací urny a následné vyhlášení výsledků proběhne v rámci akce **SENIOŘI V AKCI**, na kterou jste srdečně zváni. Více informací o této události naleznete na straně 9.

Organizace Spokojený senior – KLAS z.s.

Organizace Spokojený senior - KLAS z.s. byla založena v roce 2014. KLAS je zkratka slov KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ, unikátního aktivizačního programu pro seniory. Důvodem, proč organizace vznikla, bylo jasné vymezení a zacílení na problematiku stárnutí populace, aktivizaci seniorů, vzdělávání jak seniorů, tak osob pečujících o seniory, podpora koordinátorů státní samosprávy při práci se seniory dobrovolníky a realizace mezigeneračních aktivit.

Co Vám naše organizace může nabídnout?

Na 2. pololetí roku 2018 připravujeme opět množství oblíbených i nových kurzů.
Pro zájemce z řad seniorů stále nabízíme volná místa v následujících kurzech:

Název kurzu	Termín	Počet lekcí	Cena
PC kurz pro začátečníky	Bude upřesněn	14	1470,- Kč
PC kurz pro pokročilé	Bude upřesněn	12	1260,- Kč
Tablet krok za krokem	Úterý 2. 10. – 4. 12. 2018 9:00–10:30; 10:45–12:15	10	800,- Kč
Trénink paměti	Úterý 25. 9. - 27. 11. 2018 13:30-14:30	10	1000,- Kč
Kurz angličtiny – úplní začátečníci	Úterý 11. 9. – 1. 12. 2018 16:00-17:30	14	1 680,- Kč
Skupinové tance	Čtvrtek 4. 10. – 13. 12. 2018 13:00-14:00	10	820,- Kč

Kromě pořádání kurzů a klubů pro seniory nabízíme celou škálu aktivit zcela zdarma. Velice vyhledávané je **Právní poradenství pro seniory nebo PC poradenství pro seniory**, které je novinkou roku 2018. Seniorům zprostředkujeme hodinovou schůzku s IT specialistou pro vyřešení konkrétního problému na vlastním notebooku, který si senior přinese. Stačí jen zavolat nebo napsat e-mail.

Nemáte prostor účastnit se pravidelných aktivit?
V roce 2018 dále připravujeme tyto akce pro veřejnost (veškeré akce jsou **ZDARMA**, ale je nutno se předem přihlásit, kapacita je omezena):

Tablet pro začátečníky – ukázková lekce
18.9. 9.30 – 11.00
Místo konání: Bašty 8, 4. Patro

Skupinové tance – ukázková lekce
27.9. 13.00 – 14.00
Místo konání: Biskupská 7

KLAS – KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® – ukázková lekce na téma 100. výročí založení Československa
2.10. 13.00 – 15.00
Místo konání: Bašty 8, 4. patro

Zdravá výživa v seniorském věku – seminář s výživovou poradkyní
4.10. 10.00 – 15.00 (s přestávkou na oběd)
Místo konání: Bašty 8, 4. patro

Přednáška Prevence úrazů v seniorském věku
16.10. 12.30 – 14.00
Místo konání: Bašty 8, 4. patro

Den pro seniory, téma „Paměť národa“
8.11. 9.30 – 14.00
Místo konání: Nová radnice
Tradiční akce se koná v reprezentačních prostorách sálu zastupitelstva na Nové radnici. Kromě jedinečné možnosti prohlédnout si tyto prostory, připravujeme zajímavé přednášky o historii naší země, o paměti a Alzheimerově demenci, představíme aktivity organizace Spokojený senior – KLAS z.s. Zajištěno bude také drobné občerstvení.

Pokud chcete vědět více o naší činnosti, přihlásit se do některého z našich kurzů či se zeptat na podrobnější informace, využijte těchto kontaktů:

Kontakty a informace o KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®:

Sídlo organizace:
Biskupská 7, 602 00 Brno
tel.: +420 / 518 328 813
mobil: +420 / 730 805 857
e-mail: info@spokojenysenior-klas.cz
www.spokojenysenior-klas.cz

Od září 2018 poskytujeme naše služby také v nových prostorách, které najdete v samotném centru Brna – na ulici Bašty 8.

TĚŠÍME SE NA SETKÁNÍ S VÁMI.

Jak naložit s volným časem

Máte pocit, že už jste vše vyzkoušeli a bez každodenního chození do práce nebo jiné pravidelné činnosti se doma unudíte? Berte nově nabytý volný čas jako příležitost k novým věcem – máme pro vás tipy na smysluplné aktivity, které můžete vyzkoušet!

Věnujte se vzpomínkám

Volný čas je ideální příležitostí k rekapitulaci toho, co jste už prožili. Sepište pro potomky knížku o svém životě, sestavte fotoalba s popisky nebo si projděte staré deníky. Anebo si s vnučkou či vnoučkem sedněte a prostě vyprávějte. Nejen, že vás to vzájemně sblíží, ale také si ujasníte, čeho ještě chcete dosáhnout a jaké sny si můžete splnit.

Začněte s novým sportem

Ani v pozdějším věku není pozdě na sport. Pokud existuje fyzická aktivita, která vás lákala, nebojte se a vyzkoušejte ji. A když na vysněný sport „nemáte zdraví“? Pak se můžete začít věnovat například józe, plavání nebo se naučit dechová cvičení. Pohyb působí příznivě nejen na tělo, také vás dostane do pohody po psychické stránce.

Plňte si sny

Pokud při vzpomínání zjistíte, že jste si nesplnili některý sen, napravte to! Chcete se naučit italskou kuchyni? Nebo namalovat obraz? Toužíte napsat knížku? Tak začněte! Když se budete věnovat svému snu, budete spokojenější a smysluplně vyplníte své dny. Navíc nikdy nevíte, kam vás osud zavede – možná půjde jen o vaši zábavu, ale třeba se vám knížku podaří vydat nebo uspořádáte výstavu. Jedno je jisté: dokud to nezkusíte, nezjistíte výsledek.

Naučte se něco nového

Zajímala vás biologie, ale nemohli jste ji studovat? Nebo jste chtěli hrát na hudební nástroj, ale prostě nebyla příležitost? Teď máte perfektní možnost. Můžete ovládnout nový obor, naučit se další jazyk nebo objevit kouzlo internetu. Učení se navíc udržuje mozek v kondici, zpomaluje jeho stárnutí a rozvíjí mozková centra. Výmluvy tedy odložte stranou – tady jde i o zdraví.

Vydejte se do divadla

Doby, kdy fungovalo pouze pár divadel a sehnat lístky se podobalo zázraku, jsou dávno pryč. Snad v každém větším městě najdete oficiální divadlo, vzniká nespočet ochotnických spolků a na hostování přijíždí soubory z celé republiky. Lístky koupíte i po internetu a je jich dost nejen pro vás, ale i pro celou rodinu. Na seniory navíc často čekají sympatické slevy.

Zahrajte si s rodinou Aktivity

Hra, která otestuje vaši kreativitu a schopnost kooperace v týmech – legendární Aktivity. Možná už hru znáte; pokud ne, snadno se ji naučíte. Jestli nevíte, jak byste se zabavili, svolejte rodinu a rozložte herní plán! Zahrát si pochopitelně můžete i další deskovky, fantazii se meze rozhodně nekladou.

Foto © Shutterstock / wavebreakmedia

Senior Pasy vám přinášejí novinky o levnějším cestování pro seniory

Od 1. září 2018 startují nové slevy na jízdenky pro studenty a seniory. Představují tak největší změnu pravidel ve veřejné dopravě. Přinášíme vám jednoduchý přehled, jak a kdy je možné slevu čerpat.

Návrat slevy pro důchodce

S výjimkou městské hromadné dopravy budou 75 % slevy platit ve všech hromadných dopravních prostředcích (vlaky i autobusy). V nich důchodci musí dosažení 65 let prokázat průkazem, ve kterém je jejich věk uvedený, stačí OP nebo řidičský průkaz. Nic se naopak nemění u cestování lidí s tělesným postižením. Držitelé průkazů ZTP i po prvním září budou cestovat se 75 % slevou a jejich doprovod, případně vodící pes, pojede tak jako doposud zcela zdarma.

Kde všude sleva platí?

Zlevněné jízdné platí po celé republice s výjimkou tras městské hromadné dopravy. U té existuje výjimka. Pokud vozy MHD zajíždějí za území vlastního města. V takovémto případě platí sleva alespoň na tu část trasy, která se nachází mimo městskou tarifní zónu.

Řada měst se slevám pro důchodce a studenty přizpůsobí. Třeba v Brně. „Pro MHD sice nařízení neplatí, ale sleva byla nutná k tomu, aby zůstal tarif Integrovaného dopravního systému Jihomoravského kraje přehledný, brněnská MHD je jeho součástí“., řekl primátor Petr Vokřál (ANO). Lidé ve věku 65 až 70 let budou mít slevu výraznější. Roční jízdenka DMPB bude stát 1.187,- Kč místo 2.950,- Kč, obdobně zlevní měsíční a čtvrtletní jízdenka.

Mohou existovat výjimky

Dopravci však mají nárok některé spoje ze zlevněného tarifu vyjmout. Mělo by se jednat o tzv. „špičkové spoje“. Zatím však k žádným výjimkám nedošlo. Dále tato sleva platí pouze do vozů 2. třídy.

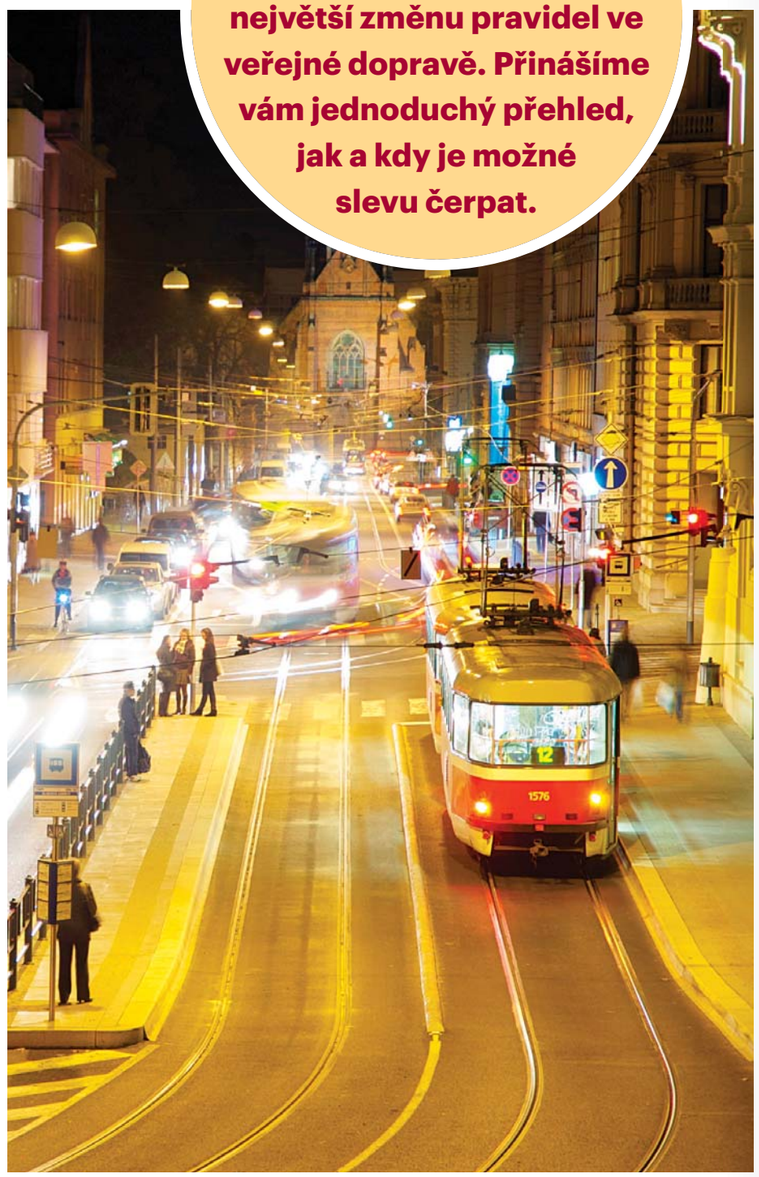


Foto © Shutterstock / Juraj Micka

Senior Pas | Jihomoravský kraj

NOVINKY projektu Senior Pasy JMK

Podzim se již přiblížil, letní horka jsou za námi, ale i tak se máte se Senior Pasem na co těšit!

- **Svátek seniorů**
  30. 9. 2018, Zelný trh, Brno, 14:30 – 17:30.
  Oslavme společně Svátek seniorů v Brně letos opět na Zelném trhu. Těšit se můžete na cimbálku Hudci z Kyjova, vystoupení Martina Zounara a Martiny Randové a Dětský sbor Brno. Připraven pro vás bude také bohatý doprovodný program.

- **Vernisáž fotografií z Fotosoutěže se Senior Pasem**
  20.9. - 20. 10. 2018, Avion shopping park Brno.
  Umístěna výstava z druhého ročníku Fotosoutěže se Senior Pasem a následné vyhlášení vítězů.

- **Senioři v akci**
  19. – 20. 10. 2018, Avion shopping park Brno, 10 – 18 hod.
  Dny určené pro seniory se zdravotnickou částí a bohatým doprovodným programem.

- **Zlatá nitka - workshop pro seniory**
  20. 10. 2018, Avion shopping park Brno, 10 – 18 hod.
  Seniorům bude vysvětleno, jak si mohou sestavit rodokmen, budou pracovat s Knihou vzpomínek, která je pomocí jednotlivých kapitol provede jejich životem. Tuto knihu si mohou odnést domů, doplnit fotografiemi atd. a vytvořit tak kroniku života.
  Rezervace nutná!
  Na e-mailu sd-c.cz nebo na telefonu 725 534 865.

- **Smartphone a jeho aplikace - workshop pro seniory**
  20. 10. 2018, Avion shopping park Brno, 10 – 18 hod.
  Seniorům, kteří chtějí držet krok s dobou, budou prezentovány výhody chytrých telefonů a široká škála aplikací a jejich využití v běžném životě. Nebojte, rozhodně se nejedná o prodejní akci. **Rezervace nutná!** Na e-mailu sd-c.cz nebo na telefonu 725 534 865.

- **Konference pro seniory**
  28. 11. 2018, Knihovna Jiřího Mahena v Brně, 9 – 12 hod.
  Odborná konference pro seniory s aktuálními tématy a informacemi určena pro držitele Senior Pasu. **Rezervace nutná!** Na e-mailu info@seniorpasy.cz nebo na telefonu 725 534 865 a 543 210 790.

- **Benefiční koncert pro Nadační fond dětské onkologie**
  2. 12. 2018, Kulturní centrum Semilasso, 15.00 a 19.00 hodin.
  Senior Pas ví, jak důležité je pomáhat, každoročně se podílíme na přípravě benefičního koncertu. Koncert je určený na podporu dětské onkologie, finance vybrané za vstupného jsou všechny věnovány na Nadační fond dětské onkologie Brno.

O aktualitách v projektu jste pravidelně informováni prostřednictvím newsletteru, dále na webových stránkách **www.seniorpasy.cz** a také nás můžete sledovat **na Facebooku Senior Pasy**, kde se zaručeně, jako první dozvíte nejnovější informace z projektu, ale i co se kde, ve vašem okolí děje.

facebook

Věnujte pozornost GDPR

Milí držitelé karty Senior Pas,

dovolujeme si Vás informovat o obecném nařízení o ochraně osobních údajů (angl. General Data Protection Regulation neboli GDPR). Je to nový právní přepis Evropské unie, který výrazně zvýší ochranu osobních údajů občanů. GDPR vstupuje v účinnost od 25. května 2018 a představuje nový právní rámec ochrany osobních údajů, s cílem hájit co nejvíce práva občanů EU proti neoprávněnému zacházení s jejich daty včetně osobních údajů.

I nám záleží na ochraně vašich osobních údajů, proto navštivte níže uvedený odkaz, kde udělíte potřebný souhlas. Při uvedení nového souhlasu vám nadále bude možné zasílat časopis, informace o připravovaných akcích apod. Váš souhlas je kdykoli odvolatelný!

Můžete se na nás obrátit i telefonicky, na infolince **840 111 122** nebo **725 534 865**, kde vám pomůžeme s udělením tohoto souhlasu.

Stejně tak je vám k dispozici i e-mail: **info@seniorpasy.cz**

Jsme rádi, že jste součástí tohoto projektu a vaší podpory si velmi vážíme.

SVÁTEK SENIORŮ

VSTUP ZDARMA

neděle 30. 9. 2018

Brno, Zelný trh

14.30–17.30

Doprovodný program akce od 14.00

Podrobný program oslav na www.SvatekSenioru.cz.

Změna programu vyhrazena.

SENIOR KAVÁRNA – KÁVA ZDARMA

Záštitu převzali: **JUDr. Bohumil Šimek**, *hejtman Jihomoravského kraje*
Ing. Petr Vokřál, *primátor statutárního města Brna*

MODERÁTOR **Zbyněk Loucký**

MARTINA RANDOVÁ

vystoupí v **15:20**

MARTIN ZOUNAR

Dětský sbor Brno

vystoupí v **14:30**

Karel Gott revival Morava

vystoupí v **16:30**

CIMBÁLOVÁ MUZIKA

Hudci z Kyjova

vystoupí v **17:00**

SRDEČNĚ VÁS ZVOU PARTNEŘI A POŘADATELÉ

projekt vznikl za finanční podpory

Jihomoravský kraj

realizátoři projektu

SunDrive Communications

SeniorPas

Seniori České republiky

Rada seniorů České republiky

Senior Point

RODINNÉ PASY

Chytrá lékárna

ifmsa brno

TRHY NA ZELŇÁKU

TRŽNICE BRNO

kovotour plus cestovní kancelář

NeoVize Oční klinika Brno

Kaiser

městská část BRNO-STŘED

BRNO

Knihovna Jiřího Mahena v Brně

Scala univerzitní kino

SNIP & CO reklamní společnost

Rádio Petrov 103,4 FM