

**Fit
v každém
věku**

**Rituály
v běžném
životě**

Téma:

Důležitost vztahů prarodičů s vnoučaty



Eko okénko:

Zero Waste - jak žít bez odpadu

Novinky projektu Senior Pas Jihomoravského kraje

REHAPROTEX



Veletřh pro seniory proběhl **19. – 22. září na brněnském výstavišti**. Návštěvníci se mohli těšit na přednášky, workshopy, ukázky sportovních i volnočasových aktivit, ale také na zajímavý kulturní program. Vystoupila Naďa Urbánková nebo Zdeněk Junák.

SVÁTEK SENIORŮ



Na první den v měsíci říjnu připadá každoročně Mezinárodní den seniorů. Zastavte se na chvíli, vzpomeňte na svoje blízké a v tento den udělejte radost rodičům, babičkám a dědečkům. Zajděte spolu třeba na kávu nebo do divadla, udělejte si spolu výjimečný den, na který budete všichni rádi vzpomínat. Budte součástí budování tradice oslav svátku seniorů a podpořte dobrou myšlenku, vždyť senioři si zaslouží naše poděkování za své celoživotní zásluhy pro rodinu a blízké. Letos proběhne již sedmý ročník oslav svátku seniorů. **1. října na Zelném Trhu** se odehraje ten brněnský, to si nesmíte nechat ujít!

KONFERENCE Senioři v 21. století



Knihovně Jiřího Mahena. Účastníci se zde dozví spoustu novinek ze zdravotnictví, bezpečnosti ale i zajímavostí, které jim mohou zpestřit každodenní život.

Další tradiční záležitostí, je podzimní konference pro seniory, která proběhne **30. 11. v brněnské**



Senior Pas

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 • Jana Hrubá • Lukáš Vaculík • Kateřina Mikulášková
Neoznačené fotografie: archiv redakce • Foto na titulní straně © Shutterstock / Ruslan Guzov • 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.



Milí čtenáři,

tropickým letním dnům už odzvonilo a o slovo se hlásí barevný podzim, kterému snad i letos bude dělat doprovod prosluněné babí léto.

Do rukou se Vám právě dostává další vydání časopisu Novinky Senior Pas. Aktivní třetí věk vyžaduje celospole-

čenskou podporu. Unikátní a úspěšný projekt Senior pas patří do oblasti rodinné politiky podporované Jihomoravským krajem. Velice mě těší, že na jižní Moravě si jen od začátku letošního roku zažádalo o Senior pas přes 7 tisíc zájemců, celkem už tak máme v našem kraji více než 140 tisíc držitelů kartičky plné výhod, která velmi výrazně dokáže zpříjemnit život lidem nad 55 let věku.

Senior pas Vám pomůže smysluplně trávit čas, prožít nové a zajímavé zážitky prostřednictvím cenových slev a jeho pořízení přitom nic nestojí. Příjemné počtení, načerpání spousty inspirace a především krásné prožití následujících podzimních dnů s notnou dávkou životního optimismu Vám přeje

Váš

Bohumil Šimek,
hejtman Jihomoravského kraje



Milí senioři,

léto je pryč a jaro za rohem, jako se zpívá v písničce bratří Ryvolů.

Čím jsem starší, tím víc se učím užívat života ve všech ročních obdobích. A tak

než se vrátí tažní ptáci, můžete se těšit na mnoho akcí, bude čas na vzájemná setkání, posezení u kávy nebo s knihou. Protože letní počasí nás již neláká k procházkám, zahradničení a výletům. Proto i podzimní aktivity mohou být, tak rozmanité!

Těšme se tedy na besedy, konference, workshopy a mnoho jiných akcí, které vám nabídnou spoustu možností, jak si užít nejen letošní astronomický podzim, ale především, aby ten Váš podzim byl krásným časem, který prožijete aktivně v okruhu svých blízkých.

Marek Šlapal,
náměstek hejtmána Jihomoravského kraje

Sbližujeme generace a aktivně stárneme v Jihomoravském kraji



Jihomoravský kraj se zapojil do výzvy MPSV na podporu krajských samospráv v oblasti stárnutí.

Projekt s názvem „Sbližujeme generace a aktivně stárneme v Jihomoravském kraji“ je realizován Jihomoravským krajem od letošního léta za dotační podpory Ministerstva práce a sociálních věcí. Hlavní náplní projektu je podpořit sbližování generací a aktivní stárnutí v Jihomoravském kraji. Tento cíl bude naplňován prostřednictvím uspořádání mezigeneračních dnů v příspěvkových organizacích kraje v oblasti sociálních služeb, dovybavení těchto organizací herním nebo fitness prvkem, uspořádání konference a vytvořením webu pro seniory.

Více informací o rodinné politice Jihomoravského kraje na www.rodinnapolitika.cz



Foto © Shutterstock / Vostockstudio

Audit familyfriendlycommunity



► Proč má audit anglický název?

Prorodinný audit familyfriendlycommunity je iniciativou společnosti Famile&Beruf Management GmbH, Rakousko. Používat originální anglický název auditu je závazné, protože se jedná o mezinárodní značku. Výhodou ovšem může být, že zapojené a oceněné obce se tak stanou součástí sítě u nás i v zahraničí, které se tímto označením budou moci pochlubit.

► Kdo to všechno zajistí?

Projeví-li obec či město zájem se do auditu zapojit, Jihomoravský kraj zdarma zajistí základní proškolení zástupců obcí a následně bude přihlášeným obcím garantovat metodickou pomoc v průběhu celého procesu auditu i podporu vyššího poradce, který bude zapojeným obcím přidělen.

V první pilotní fázi v roce 2016 se auditu zúčastnilo 7 obcí a jejich zástupci již slavnostně převzali certifikát. V letošním roce je do auditu zapojeno dalších 9 obcí a jejich představitelé společně s organizací a občany již intenzivně pracují na mapování toho, co v současnosti pro rodiny ve městech a obcích funguje, a postupně plánují nové aktivity.

Chcete-li se o auditu dovědět něco více, navštivte webové stránky www.auditfamilyfriendlycommunity.cz



► Co je audit familyfriendlycommunity?

Audit familyfriendlycommunity je jedním z nástrojů, jak rozvíjet v obcích a městech prostředí přívětivé rodině. Slovo „audit“ je odvozeno z latinského „audire“ SLYŠET, NASLOUCHAT, KONZULTOVAT. Nejedná se tedy o auditní proces, jak ho známe z firemního prostředí, ale o zapojení široké veřejnosti na utváření prostředí, ve kterém se žije dobře všem obyvatelům napříč generacemi.

► Kdo se může zapojit?

Do auditu se může zapojit každá obec nebo město z Jihomoravského kraje. Každý občan od nejmladší po nejstarší generaci zapojené

obce má pak možnost přispět se svými nápadmi a nápady.

► Co je možné od auditu očekávat?

Otevřený dialog mezi občany a vedením obcí, ze kterého vzejde návrh nových aktivit a opatření tak, aby byly prospěšné pro všechny generace.

► Kde se audit vzal?

Audit je realizován od roku 2006 v Rakousku. Jihomoravský kraj převzal licenci v roce 2015 a stal se tak národním realizátorem v ČR. Hlavní výhodou licence je možnost používat odzkoušeného a zavedeného nástroje pro realizaci rodinné politiky na úrovni obcí.

Fit v každém věku

Postupem času stárnou všechny části našeho těla a mozek není výjimkou. Nyní však víme, že stárnutí mozku spojené se ztrátou některých jeho funkcí můžeme oddálit. To díky koníčkům, činnosti, které nám dělají každodenní radost se mohou stát i lékem.



Foto © Shutterstock / Photographee.eu

Hra na hudební nástroj

Lékaři se již delší čas věnují propojení pravidelného hraní na jakýkoliv hudební nástroj a funkcí jako je paměť, řešení problémů či schopnost logického myšlení. Zjistilo se, že hra na hudební nástroj zvyšuje v mozku objem šedé hmoty a vytváří nová nervová spojení mezi hemisférami mozku. Mozek tak dlouhodobě funguje mnohem lépe.

Čtení

Bez ohledu na váš oblíbený žánr, nepřestávejte číst. Vědci totiž dokázali, že čtení zvyšuje mozkovou činnost hned v několika oblastech. Čtení posiluje i ty části mozku, které jsou zodpovědné za řešení problémů či schopnost empatie. Čtení také zlepšuje naši paměť a výrazně podporuje schopnost představitosti.

Cvičení

Je dokázáno, že cvičením si tělo v krevním řečišti vytváří specifickou bílkovinu, která

krví putuje do mozku. Tam je mozem absorbována, což následně výrazně zvýší jeho schopnost soustředění a paměti. Mnoho lidí tak praktikuje ranní cvičení, které jim pomáhá nastartovat celý den. Po ranní rozcvičce se lidé cítí méně unavení.

Meditace

Meditace už dávno není výsadou jen mnichů. Nejnovější výzkumy prokázaly, že meditace pomáhá nabýt lepší kontrolu nad svým myšlením a vědomím. Dále výrazně zlepšuje schopnost paměti a soustředění a v neposlední řadě dokáže regulovat hladinu stresu a úzkosti.

Kumulativní učení

Kumulativní učení je definováno jako proces, kdy „vrstvíme“ na již nabyté informace nějaké další, které na ně navazují. Skvělým příkladem pro lepší pochopení je například matematika. Už v raném věku se ji učíme prostřednictvím poznávání čísel a nejjednodušeji například při multitaskingu.

dušších příkladů a naše znalosti postupně narůstají. Stejným způsobem se však můžete vzdělávat v jakékoli oblasti.

Puzzle

Mozek lze přirovnat jak k počítači, tak i ke svalům. Čím více informací do něj vložíš, tím se stává výkonnější. Pokud ho zase pravidelně procvičuješ, stává se silnějším. To můžeš podpořit i relaxačními činnostmi, jako je např. skládání puzzle. Vhodné je však také hraní šachů či některých PC her, které tě nutí strategicky přemýšlet.

Učení se nových jazyků

Dnes je již prokázáno, že učení se nového jazyka v jakémkoliv věku má na mozek nezapomenutelné účinky. Lidé, kteří mluví více jazyky, mají totiž v některých oblastech mozku více šedé hmoty, než ti jazykově méně zdatní. Znamená to, že jejich části mozku zodpovědné za uvažování, plánování a paměť jsou více rozvinuté, což mohou užít například při multitaskingu.

ROZCVIČKA nejen PRO SENIORY

Po padesátce je třeba přistupovat ke cvičení obezřetně, ale i tak je cvičení v každém věku velmi prospěšné. Pro udržení tělesné, ale i duševní kondice.

žené nebo pokrčené v kolenou s chodidly na zemi. JAK SE CVIČÍ: s výdechem zatneme spodní část břicha a hýždě, snažíme se zvednout

končetiny pokrčené v kolenou. JAK SE CVIČÍ: Provedení cviku spočívá ve střídavém spouštění nohou na jednu a druhou stranu podél těla. Během cviku musí být podsazena pánev. Mírný rozsah pohybu (ramena zůstávají na podložce). Při pohybu dolů je nádech, nahoru výdech. Celý pohyb musí být vykonáván pomalu a plynule. Ruce, lopatky a ramena jsou stále na zemi. Cvik vykonáváme ve třech sériích po 15 opakováních. Cvik procvičuje šikmé svaly břišní a svaly podél páteře.

4. Upažování vleže na boku

VÝCHOZÍ POLOHA: Vleže na boku, nohy pokrčené v kolenou, pánev je podsazena, hlava v prodloužení páteře, volně leží na pokrčené paži. JAK SE CVIČÍ: Pohyb je veden hřbetem ruky z předpažení do upažení. Ruka je mírně pokrčena v lokti. Výdech je při pohybu ruky nahoru. Musíme dávat pozor na zvedání ramene během pohybu. Cvik provádíme ve čtyřech sériích po 10 až 12 opakováních. Cvik procvičuje zadní stranu ramen a mezi lopatkové svaly.

5. Zanožování vkleče

VÝCHOZÍ POLOHA: Vkleče na rukách, záda rovná, hlava v prodloužení trupu, pánev je podsazená, noha pokrčená v kolenu. JAK SE CVIČÍ: Pohyb vede pata ve směru čistého zanožení. Pozor na konec pohybu, nesmí se vysazovat pánev. Výdech je při pohybu nahoru. Cvik vykonáváme ve třech sériích po 15 až 25 opakováních. Cvik procvičuje hýžďové svaly.

Vyřadit by se měli cviky hlavou dolů, také změny poloh by neměly být tak rychlé, jde třeba o zvedání se ze země. Protahování by se nemělo podceňovat v žádném věku, je však nutno mít na paměti, že vazy a šlachy jsou už méně elastické. Pomalejší je i metabolismus, a proto regenerace trvá déle.

I v tomto věku lze cvičením zlepšit postavu. Kromě toho dokáže příznivě ovlivnit využívání energie ve svalu a tlumí příznaky osteoporózy.

TRÉNINKOVÝ PLÁN:

Je optimální cvičit dvakrát týdně. Přestávky mezi jednotlivými cviky by měly být dvě minuty.

1. Podsazování pánve

VÝCHOZÍ POLOHA: Vleže na zádech, ruce volně podél těla, nohy jsou zvednuté a nata-

pánve od země. Bedra tlačíme do podložky. Pohyb se musí vykonávat pomalu bez švihů a pohybu dolních končetin v kyčli. Snadnější varianta, nohy pokrčené v kolenou položíme na židli. Cvik bychom měli vykonávat ve třech sériích po 10 až 30 opakováních. Cvik procvičuje spodní část břicha a hýždě.

2. Zkracovačky

VÝCHOZÍ POLOHA: Vleže na zádech, nohy pokrčené v kolenou, ruce zkřížené za hlavou, brada směřuje k hrudníku. JAK SE CVIČÍ: Pohyb začíná s výdechem do břicha. Postupně balíme páteř. Horní část trupu se nadzvedává od podložky, v dolní části začínáme a končíme pohyb kousek nad zemí. Cvik vykonáváme ve třech sériích po 12 až 30 opakováních. Cvik procvičuje horní část břišního svalu.

3. Metronomy

VÝCHOZÍ POLOHA: Vleže na zádech, ruce položené v úrovni ramen, přednožené dolní

ramena od země. Bedra tlačíme do podložky. Pohyb se musí vykonávat pomalu bez švihů a pohybu dolních končetin v kyčli. Snadnější varianta, nohy pokrčené v kolenou položíme na židli. Cvik bychom měli vykonávat ve třech sériích po 10 až 30 opakováních. Cvik procvičuje spodní část břicha a hýždě.

6. Tlak dlaní k sobě

VÝCHOZÍ POLOHA: Vsedě na židli s rovnými zády, prsa tlačíme dopředu, ramena dozadu a dolů, ruce jsou na úrovni ramen a jsou mírně pokrčené v loktech, dlaně směřují k sobě. JAK SE CVIČÍ: Tlačíme dlaně k sobě a snažíme se o zatnutí prsních svalů, vydržíme vždy asi 10 vteřin. Při začátku je výdech, poté dýcháme plynule. Opakujeme šestkrát. Měníme polohy rukou vůči hrudníku. Druhá poloha rukou je asi v polovině hrudníku a třetí poloha rukou je pod hrudníkem. Vždy opakujeme šest stažení svalů po 10 vteřinách. Cvik procvičuje prsní svaly.

Nebojme se stárnutí a děkujeme za bohatě prožívaný život



Nabízím Vám možnost projednání Vašich záležitostí a hledání vhodného řešení v našem konzultačním a poradenském místě. Všechny Vaše obtíže, které na Vás ve stáří doléhají, se v obecné rovině stávají problémem celé společnosti. Pracovní skupina sestavená z odborníků různých profesí se bude po celé čtyři roky v rámci projektu snažit reagovat na potřeby seniorů přijímaním opatření, ať už na krajské či okresní úrovni.

Privítáme Vaši spolupráci na projektu. Máte-li čas, chuť a dobrou motivaci, zúčastněte se připravovaných kulatých stolů, které budou zaměřeny na témata, která Vás zajímají. Pište nám své podněty, připomínky a především o místní dobré praxi. Pokud máte zájem, můžete se také stát na pořádaných akcích průvodci a průvodkyněmi dalších seniorů a seniorek, tato pobídka se týká žen i mužů ☺.

Na závěr bychom Vám chtěli popřát, abyste své stáří dokázali prožívat s vnímáním každodenních radostných maličkostí všedních dnů, bohatí svými vztahy, dychtiví po volnočasových a vzdělávacích aktivitách. Věřím, že dobří lidé kolem Vás Vám dají najevo i v těžkých chvílích, které prožíváte, že si Vás, za Váš prožitý život, vážíme. Kancelář, kde se po předchozím objednání můžeme setkat a řešit životní situace seniorů, rodinných příslušníků nebo konzultovat práci se seniory na obcích, naleznete v Brně-Řečkoviciích, na ulici Terezy Novákové 62a. Je to konečná zastávka tramvaje č. 1 a ještě kousek pěšky ☺. Budova i kancelář je plně bezbariérová. Objednat se můžete telefonicky na mobilním čísle **770 11 65 65** nebo e-mailem na dana.zizkovska@mpsv.cz

Za Ministerstvo práce a sociálních věcí Dana Žizková

- Projekt Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň
- Krajská koordinátorka projektu pro Jihomoravský kraj
- Odbor rodinné politiky a politiky stárnutí



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

Ministerstvo práce a sociálních věcí
Na Poříčním právu 1/376
128 01 Praha 2

Stárneme od narození, je to přirozenost našeho života, ve které se projevují naše zkušenosti, nabyté znalosti a dobrá rozhodnutí. Dokonce i špatná rozhodnutí v životě dostávají ve stáří punc neocenitelného a mnohdy nepředatelného poznání.

Stárnutí populace je nejcharakterističtější rysem demografického vývoje nejen v České republice, ale i v dalších zemích Evropy a celého civilizovaného světa. Výrazně narůstající podíl starších věkových kategorií je důsledkem nízké porodnosti a postupného prodloužování pravděpodobné délky dožití.

V roce 2014 žilo v ČR 1,9 milionu obyvatel ve věku 65 let a vyšším, což představuje 17,4 % populace. Z demografických prognóz vyplývá, že v roce 2030 to bude již 27 % populace a v roce 2050 dokonce 40 %, to je přibližně 3,2 milionu osob starších 65 let. Tyto demografické změny představují celou řadu výzev pro českou společnost, v médiích se však mluví většinou pouze o udržitelnosti důchodového systému. Stát přinesl novou koncepci v politice stár-

nutí již v roce 2012, a to strategickým dokumentem Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 – 2017 (dále jen NAP). Ministerstvo práce a sociálních věcí od letošního roku realizuje projekt s názvem Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň, zkráceně Politika stárnutí na krajích (CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_017/0006207). Smyslem projektu je kromě poradenství také výměna informací a přenos osvědčených postupů v oblasti politiky stárnutí mezi samosprávou a státem a jejich prosazení do praxe.

Pomoc při řešení Vašich obtíží

Projekt bude trvat 48 měsíců a pro každý kraj byl/a ustanoven/a krajský/á koordinátor/ka. Jako koordinátorka za Jihomoravský kraj se těším na setkávání s Vámi, ať už to bude při společenských akcích, které pořádáte, nebo přijedete na některé z námi pořádaných akcí. Setkat se spolu můžeme také při řešení Vašich životních situací.

Důležitost rituálů v běžném životě



V každodenním životě mají rituály své nezastupitelné místo. Možná si ani neuvědomujeme, kolik jich je zahrnuto do našeho všedního dne. Jinak bychom je také mohli pojmenovat jako stereotypy, které jsme vědomě či nevědomě začali ve svém dni opakovat, prožívat a považovat za jeho samozřejmou součást.

Rituál však nemusí být vždy významnou událostí. Také naše pravidelná ranní káva či šálek čaje je rituálem. Každý z nás by ve svém životě určitě našel několik drobných, ale i významných činností, zvyků, které k našemu životu neodmyslitelně patří. Jsou to okamžiky, kterými všední dny prokládáme, dávají našemu dni strukturu, jsou přechodem od jedné činnosti ke druhé a většinou jsou nám příjemné. Okamžiky, kdy se můžeme na chvíli zastavit, přemýšlet nebo naopak úplně „vypnout“. Ať už jsou tyto pravidelnosti vnášeny do našeho života vědomě či nevědomě, je velmi dobré si tyto zvyky udržovat a chránit. Naše pravidelně probíhající návyky nám poskytují určitý druh pohodlí. Bylo by velmi vyčerpávající, kdybychom měli například každé ráno vstávat jiným způsobem. Navykly stereotyp nám umožňuje naši pozornost zaměřovat na jiné věci, které jsou pro nás aktuálně důležité a které potřebujeme řešit.

Také nám dovoluje vykonávat činnost mechanicky, a přesto správně, například v období vyčerpání, nemoci či únavy. Někdy však můžeme narušení rituálu prožít i pozitivně. Například již zmíněné každodenní vstávání s radostí jednou za čas oželíme. Po dvou týdnech dovolené však i ranní vstávání někomu může začít chybět.

Rituály jsou tedy důležitou součástí našich životů. Zejména v životě starších lidí mají

velký význam, neboť ti jsou velmi citliví na každou změnu, která do jejich života vstupuje. Přináší jim nejistotu, zmatek, rozladěnost. Je proto potřeba být citlivými a ohleduplnými na zvyklosti lidí, se kterými žijeme, a respektovat je. Tento respekt se jistě netýká pouze starších lidí, přestože jejich citlivost na změnu je daleko vyšší, ale také všech dalších, se kterými sdílíme život, našich partnerů, dětí a rodičů, přátel i kolegů.

Zdroj: www.rodinnyzivot.eu



PODZIM je tady!

Podzim je tím nejbarevnějším obdobím roku - snad proto, že příroda nám chce vynahradit zimu, chce se s námi rozloučit.

Dýňový koláč



Ingredience:

- ▶ 1 středně velká dýně butternut
- ▶ 100 g moučkového cukru
- ▶ 100 g másla + trocha na vymazání formy
- ▶ 2 vejce
- ▶ 200 g mletých mandlí
- ▶ 1 vrchovatá lžička prášku do pečiva
- ▶ šlehačka k podávání

Oloupejte dýni škrabkou na brambory, odřízněte stonek i spodní část. Dýni rozpujte a lžicí vydlabejte semínka a dužinu nakrájejte na asi centimetrové kostky. Uvařte je doměkka v páře. Trvá to asi 10–15 minut. Osušte.

Uvařenou dýni rozmačkejte nebo umixujte na pyré (mělo by ho být 400 g) a nechte vychladit. Předehřejte troubu na 180 °C.

Utřete máslo s cukrem na hladkou nadýchanou pěnu. Přidejte vejce, dvě lžice mletých mandlí, prášek do pečiva a znovu důkladně promíchejte. Přidejte dýňové pyré.

Vmíchejte zbytek mletých mandlí – nyní byste měli získat těsto, které se dá snadno míchat. Pokud bude příliš tuhé, rozřeďte ho

po lžičkách trochou vychladlé tekutiny, nad kterou jste dýni napařovali, nebo mlékem. Vymažte kulatou dortovou formu o průměru 22 cm. Vlijte do ní těsto a rovnoměrně ho rozprostřete. Pečte asi tři čtvrtě hodiny. Pokud začne koláč příliš rychle hnědnout, zakryjte ho alobalem. Podávejte s kopečkem šlehačky nebo zakysané smetany.



Foto © Shutterstock / Daniel Novoa



Foto © Shutterstock / Syda Productions

HALLOWEEN versus DUŠIČKY...

Halloween a Dušičky jsou svátky spojené se vzpomínáním na zesnulé. Zatímco Památka zesnulých má u nás tradici, dlabání dýní se u nás objevilo teprve nedávno.

Halloween se z Irska nejdříve rozšířil do anglicky mluvících zemí a pak po vzoru americké kultury do ostatního světa. Jeho, pro naše trochu krkolomný, název je zkratkou anglického All Hallows' Evening,

tedy Předvečer všech svatých, což připadá na 31. října. Legendy praví, že v té době se setkávají živí s mrtvými, že živí ukazují mrtvým cestu zapálením svíček a jejich světlo zároveň chrání živé před případnými zlými duchy. Typická oslava Halloweenu je v barvách oranžové a černé. Děti se převlékají za duchy, čarodějky, černé kočky, kostlivce a příšery všeho druhu a vyrážejí do ulic koledovat.



Foto © Shutterstock / holbox

...DUŠIČKY versus HALLOWEEN

U nás na Dušičky nikdo nekoleduje, čímž se od Halloweenu zásadně liší. A nejen tím, neboť tento svátek s oficiálním názvem Památka zesnulých připadá až na 2. listopad. V tento den ale již zůstává jen velmi málo hrobů bez rozsvícené svíčky a květinové výzdoby.

Dávným lidovým zvykem, bylo pečení rohlíků ve tvaru kostí, které se prý dříve rozdávaly pobožným, žebrákům a chudým. Co z našich tradic však zůstává zachováno, jsou bohoslužby, návštěva hřbitovů a vzpomínání.

Dušičky oslavují pokoru, skromnost, upomínku na smrt jako životní zkušenost, a vracejí se k těm, které jsme měli rádi a kteří odešli z tohoto světa. „Dušičková“ cesta na hřbitov, zdobení hrobů svíčkami, věnci a květinami, je nejen tichou vzpomínkou, ale i společenskou událostí, kdy se spolu scházejí příbuzní, sousedé i známí.



Foto © Shutterstock / Martin Mehes

PODZIMNÍ PRANOSTIKY:

- ▶ 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.
- ▶ VLAŽNÝ A DLOUHÝ PODZIMEK HOVÍVÁ ZIMNÍMU OSENÍ.

Obyčejní lidé, neobyčejné příběhy



Máte ve své blízkosti člověka, který je ochoten věnovat zdarma svůj volný čas pomoci ostatním? Navštěvuje nemocné, pomáhá jim s nákupem, opraví polámanou houpáčku v místní školce, uklidí černou skládku na kraji lesa nebo třeba uspořádá benefiční kulturní program ve prospěch potřebných? Dobrovolníkem se lze stát v každém věku, stačí se jen rozhlédnout a zapojit se.

DOBROVOLNÍKEM V SENIORSKÉM VĚKU

Nikdy není pozdě začít. Ba právě naopak! Dobrovolnictví nemusí a ani nechce být parketou pouze mladých, jak je často mylně vnímáno.



Lidé 55+ mají k dobrovolnické službě ty nejlepší předpoklady: osobnostní vyzrálост, empatii, praktické životní zkušenosti a často i potřebnou vytrvalost. Každý z nás umí něco, co může nabídnout druhým. Dobrovolnictví jen nebere, ale také hojně dává. Je vhodnou aktivitou pro ty, kteří hledají aktivní trávení volného času, společenské vyžití, vytváření nových vztahů a upevnění pocitu vlastní důležitosti a společenské prospěšnosti. Můžete si najít trvalou výpomoc, nebo dáte přednost jednorázovým událostem a vyzkoušíte pokaždé něco jiného, vždy si můžete být jisti, že: "Nejllepší způsob jak najít sám sebe je ztratit sám sebe ve prospěch ostatních" (Mahátma Gándhí).

Bez dobrovolníků by spousta užitečných a smysluplných aktivit nebylo možné uspořádat, nejen za to jim patří velký dík.



přál bych jižní Moravě, aby lidí ochotných nezištně pomáhat přibývalo a mezilidské soužití bylo pro všechny obohacující," říká hejtmán Jihomoravského kraje Bohumil Šimek. Jak už přes dva tisíce let tvrdí Ezop ve svých bajkách, žádný dobrý skutek, jedno jak malý, nikdy není zbytečný. Někdy stačí jen pár hodin týdně, které pomůžou na svět velké věci.

Informační portál o dobrovolnictví v ČR:
www.dobrovolnik.cz

CHCI SE STÁT DOBROVOLNÍKEM... Kde hledat informace a příležitosti?

Cena pro obyčejné lidi, kteří dělají neobyčejné věci

Poděkování za nenápadnou přesto velmi potřebnou pomoc připravuje Jihomoravský kraj společně s městem Brnem a neziskovou organizací Maltéžská pomoc, o.p.s. V prosinci 2017 udělí poprvé několika dobrovolníkům působícím na území jižní Moravy cenu **KŘESADLO**. Porota bude vybírat z kandidátů, které do konce října navrhne veřejnost. Všichni nominovaní budou pozváni na vyhlášení výsledků 7. prosince. O nevěšední

zážitek se postará nezapomenutelný program. „Cena **KŘESADLO** patří lidem, kteří mají vůli a hlavně se chtějí zasadit pro jiné lidi mimo vlastní rodiny. Každý příběh je originální, každý stojí za zviditelnění. Bez dobrovolných dobrovolníků by na světě bylo méně radosti. Dobrovolník dělá i něco pro sebe, vždyť touto cestou vznikají nová přátelství, vytváří se pouto napříč generacemi. Protože dobrovolnictví tvoří lepší svět,

NOMINUJTE DOBROVOLNÍKA:

- Spusťte webové stránky www.kr-jihomoravsky.cz
- Na titulní straně naleznete odkaz na **KŘESADLO**.
- Nominační formulář včetně informací se zobrazí na jednom místě.
- Přečtěte si příběhy nominovaných a přidejte k nim vlastního kandidáta.
- Sledujte aktuality. Na začátku listopadu bude spuštěno hlasování veřejnosti.
- Buďte u toho! Vyberte prvního držitele Křesadla v Jihomoravském kraji.



Zero Waste - jak žít bez odpadu



Recyklace odpadů, o té se mluví již dlouho a s množstvím vytríděného odpadu jsou na tom obyvatelé Česka poměrně dobře! V poslední době k nám začal pronikat nový trend Zero Waste, tedy nulového plýtvání. Zde nejde o třídění a recyklaci, jako takové. V této životní filosofii jde o zamezování vzniku odpadu.

Zero Waste vyžaduje od lidí, aby přijali zodpovědnost za to, co nakupují a kolik odpadů produkuje. Od firem Zero Waste vyžaduje, aby převzali odpovědnost za své výrobky v celém jejich životním cyklu.

Znamená Zero Waste, že nebudeme produkovat žádné odpady? Neznamená. Jde o to, v reálném čase se tomuto cíli přiblížit.

Jedním ze základních kroků, když chcete začít se Zero Waste, je vědět, co teď ještě končí u vás v koši. Zmapujte si, co stále vyhazujete!

Nemusíte dělat sáhodlouhé rozbory a hrabat se v odpadcích, to vůbec ne. Zkuste se jen při každém odklopení víka na chvíli zastavit a uvědomit si, co tam házíte a jestli by to příště šlo udělat jinak. A jak se o to pokusíte?



Věřím, že pokud čtete tyto řádky, poznámku o tom, že by se mělo recyklovat s klidným srdcem můžu přeskochit. Recyklace ale není nejlepším řešením, pořád stojí naše peníze a spotřebovávají se na ni cenné zdroje.

Nejlepší řešení? Zero Waste – přestaňte produkovat odpad!

**Pořídte si
plátěný pytlík.
Podpořte sebe
i potřebné.**

**Kupujte jídlo,
NE ODPAD!**



JAK TO TEDY UDĚLAT - JAK ZAČÍT?

- Nosit si vlastní obaly, pytlíčky, nádoby na všechny nákupy.
- Jednorázové produkty nahradit těmi znovupoužitelnými.
- Postupně přejít na kvalitní výrobky, které vydrží dlouhé roky – dát přednost kvalitě před cenou.
- Zvolit papírový nebo skleněný obal před plastovým, pokud je na výběr.
- Znovu používat věci, které už doma máte.
- Nakupovat lokálně.



Vztahy prarodičů a vnoučat



Senior má v dnešním světě více možností, jak své životní období pojmout. Prodlužuje se věk, zkvalitňuje se zdravotní péče, nabízí se příležitosti k cestování, sportu, kulturnímu a společenskému životu. Stále více lidí využívá možnosti vzdělávání i v pozdním věku. Už asi 20 000 seniorů a seniorek u nás navštěvuje univerzity třetího věku, které existují na téměř všech českých univerzitách.

» KDYKOLI SE NARODÍ DÍTĚ, ZRODÍ SE I PRARODIČ «

Ideální prarodičovství?

Stejně tak prarodič má dnes více možností, jak pojmout svoji roli. Pochopitelně neexistuje žádné "ideální nebo normální prarodičovství". Stejně jako u všech životních rolí i zde kolem sebe vnímáme různost a proměnlivost. Někteří prarodiče se na vnoučata těší už dlouho předtím, než jejich děti vůbec o dětech uvažují, jiní naopak nejví o vnoučata žádný zájem. Někteří prarodiče jsou až příliš aktivní, jiní fungují jen na dálku. V některých případech vnoučata s prarodiči bydlí a pak má vzájemný kontakt zcela jinou podobu. Někdy prarodiče zastihne vážná nemoc a vše je najednou jinak, jindy se po rozvedech rodičů babičky a dědové dětem vzdalují nebo naopak přibližují. Stále častěji se objevuje i prarodičovství, které není založeno na biologické příbuznosti. Přitom pokaždé se v prarodičovském vlivu na jedno dítě prolínají odlišné zvyklosti a zkušenosti z různých rodin, ještě více léty zakořeněné, než jak je tomu u setkání dvou rodů v nově zformované mladé rodině.

Naše dítě nepatří jen nám

Naše dítě nepatří jen nám, rodičům, a dobré vztahy s prarodiči ho mohou v jeho životě významně obohatit. Většina dnešních prarodičů se shoduje, že čas strávený s vnoučaty pro ně neznamená jen příležitost k předávání dovedností, zkušeností a vědomí rodu. Není to jen genetická investice do budoucna. Je to také šance pro ně samotné, jak se mnohému od dětí naučit, šance opět si hrát a sledovat znovu ten úžasný vývoj člověka.

Mluvte spolu již před narozením dětí/vnoučat

Před narozením dítěte nebo brzy po něm mluvte se svými rodiči o tom, jak si kontakty širší rodiny představujete. Očekáváte pravidelné nebo občasné hlídání? Nebo spíše jen vzájemné návštěvy? A ptejte se, jak to vidí oni. Možná plánují ještě pracovat, cestovat a studovat nebo si naopak přejí trávit s vnoučaty více času.

Sdílejte své představy o výchově

Jak děti rostou, mluvte se svými rodiči o vašich postojích k výchově – co dětem dovolovat, jaké dárky jsou vhodné, co dávat k jídlu, kdy večer spát..., ale buďte zároveň benevolentní. To pravé kouzlo času s babič-



Foto © Shutterstock / Martin Novák

kou a dědou bývá i v tom, že všechno je trochu "jinak". Počítejte s tím, že vše se vyvíjí a může měnit. Své představy, plány a postoje byste měli být schopni upravovat jednak v rámci svého vývoje, pak i vzhledem k dozrávání a dospívání vašich dětí, ale také s ohledem na stárnutí a změny životních okolností prarodičů.

Najděte si na prarodiče čas

Když jsou vaše děti větší, dbejte na to, aby měly nějaký skutečně „volný čas“, do kterého se plánovaně nebo neplánovaně občas vejdu i jejich prarodiče.

Umožněte dětem a prarodičům společné zážitky

Umožňujte svým dětem a prarodičům společné zážitky. Nabízí se dnes spousta možností, které zaujmou prarodiče i vnoučata: výlety do přírody, filmy, divadla, muzea, výstavy, společné oslavy, hudební setkávání, čtení knížek, stolní a jiné hry, a dokonce i pobyty pro prarodiče s vnoučaty. Je-li v rodině více vnoučat, zajistěte občas, aby prarodiče mohli trávit čas jen s jedním z nich a prožívali tak vzácný čas v úzkých vztazích.

Podporujte komunikaci v čase odloučení

Dnešní trend mladých rodin cestovat a žít ve světě, daleko od prarodičů, není už takový problém díky dopravní dostupnosti i moderním komunikačním možnostem. Podporujte v čase odloučení komunikaci mezi dětmi a prarodiči – ať už moderními způsoby, nebo i klasicky tak, jak to potěší obě strany – fotografie, dopisy, pohledy, telefonáty.

Vytvářejte prostor pro předávání zkušeností a hodnot

Dbejte v rámci rodiny a rodu na předávání zkušeností, dovedností, vzpomínek, hodnot, i třeba cenných rodinných drobností. Podporujte komunikování rodinné historie, vytváření rodokmenů, kladení otázek i čas na odpovědi a vyprávění.

Pomáhejte prarodičům s výzvami současné doby

Pro dnešní seniory je velkou výzvou porozumět světu dětí, který je zrychlený a plný zkratk. Pomáhejte svým rodičům držet tempo s vývojem doby, v které žijí vaše děti, aby si mohli navzájem rozumět.

Zdroj: aperio.cz, Lucie Suchochlebová Ryntová – PRARODIČE V NAŠÍ RODINĚ

Senioři a domácí mazlíčci

Domácí mazlíčci jako pes nebo kočka jsou českým fenoménem. Nejen, že nám zlepšují náladu, ale ve starším věku mají blahodárný vliv i na naše zdraví. Existuje totiž několik důvodů, proč si na důchod pořídit domácí zvíře.

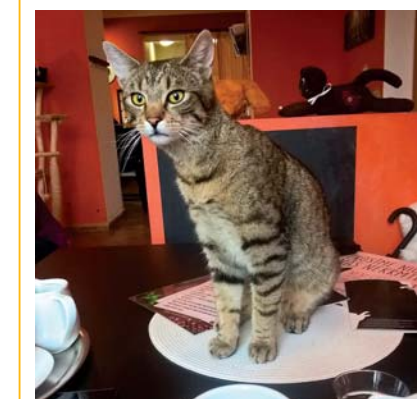


Foto © Shutterstock / Budimir Jevtic

S láskou Čechů k domácím mazlíčkům se můžete setkat třeba i v tzv. Kočičích kavárnách. Majitelky jedné z těch brněnských, jsme se zeptali, jak vnímá ona lásku nejen seniorů ke kočkám.

► Je podle vás vhodný kontakt seniorů s kočkami?

Myslím si, že nejen vhodný, ale i velmi užitečný. Kočičky se nechají rozmazlovat velmi rády a senioři v nich najdou spřízněnou duši. Říká se, že kočky mají léčivé schopnosti – dokáží nejen rozpoznat bo-
lavé místo, ale léčí také psychiku. Spousta seniorů si nechce pořizovat živé zvíře domů, jelikož starost o něj už by pro ně mohla být náročnější, ale v kočičí kavárně se s kočkami mohou mazlit, užívat si jejich spokojené vrnění nebo si s nimi i pohrát.



► Chodí k Vám často senioři?

Senioři chodí do kavárny poměrně často. Dalo by se říci, že tvoří asi 40 % všech návštěvníků kavárny. Chodí sami, v páru nebo s vnoučaty, a to je skvělé, jelikož díky kočičkám si tu nepřipadají nikdy sami a pokud přijdou s dětmi, tak ty zase učí, jak se ke zvířatům správně chovat.

► Vrací se k vám někteří hosté vyloženě kvůli kontaktu s kočkami?

Ano, vrací se a rádi s sebou berou další příbuzné či kamarády. Senioři u nás mohou uplatnit Senior Pas a jezdí sem i mnoho mimobrněnských seniorů. Výjimkou nejsou ani rezervace pro skupinku seniorů z domovů důchodců.

Jaké zvíře vybrat?

Příznivě působí i akvarijní rybky. Nejsou náročné na čas. Stačí občas vyměnit vodu a přisypávat krmivo. Ukázalo se, že pouhé pozorování rybiček v akváriu má uklidňující vliv. Z ptáků jsou vhodné andulky. U nich je ale důležitá fixace na partnera, proto je vhodné pořídit samičku a po pár týdnech samečka. Není třeba se bát, že budete mít doma další mladé. Pokud andulky nemají budku, tak neuhnějí.

O zvířata se člověk musí starat každý den. Díky tomu a dalším aktivitám mohou zvířata utvářet pravidelnou strukturu našeho vlastního denního programu. Starší lidé jsou pak méně pasivnější a celkově zdravější. Je vyzkoušeno, že senioři, kteří se starají o zvíře mají i nižší tlak.

Jedno nebo více domácích mazlíčků tak chová podle statistik polovina českých domácností. V počtu chovaných zvířat na počet obyvatel jsme v Evropě na samé špičce. Zhruba čtvrtina českých psů má navíc doklad o původu.



