



Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň

*Projekt Ministerstva práce a sociálních věcí ČR
Operační program Zaměstnanost ESF EU*

2017 - 2020

Elektronický týdeník Povzbuzení



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Elektronický týdeník Povzbuzení začal vydávat projekt Politika stárnutí na krajích v Jihomoravském kraji, jako **zpětnou reakci na telefonáty a dotazy, které řešili krajsí koordinátoři na krizové lince 1221 v době trvání nouzového stavu na jaře 2020.**

□ Jaro 2020:

- vydávání týdeníku začalo na Velikonoce a trvalo do konce nouzového stavu v květnu; celkem vyšlo šest čísel;
- distribuce probíhala ve spolupráci s Krajským úřadem Jihomoravského kraje;
- spolupracující organizace – Biskupství brněnské, Spokojený senior – KLAS z. s., U3V Mendelova univerzita.



Ohlasy čtenářů:

- ✓ **Dobrý den**, děkuji Vám děkujeme za podnětné čtení a Váš zájem o nás všechny.
- ✓ **Dobrý den**, mnohokrát děkuji za všechny Vaše kontakty a zprávy, které posíláte. Je to pro mne velice povzbuzující a přínosné. Zvláště v dnešní době, kdy jsem prakticky sama, manžel leží na oddělení dlouhodobé ošetrovatelské péče. Od února s ním nejsem v kontaktu. Nejprve chřipková epidemie, nyní koronavirus. Zprávy o něm mám zprostředkované od sester, on sám nedokáže komunikovat ani telefonicky. Někdy si říkám, že už to nezvládnou. Proto jsem Vám nesmírně vděčná za každý email.
- ✓ **Dobrý den**, moc děkuji za rady na vyplnění volného času.
- ✓ **Děkuji Vám** za poslání týdeníku *Povzbuzení*. Je moc hezké, že na svoje posluchače U3V myslíte i této době. Budu se těšit na další vydání tohoto týdeníku. Ještě jednou díky.
- ✓ **Děkuji** za vaši snahu poskytnout nám alespoň náhradní variantou samostudium v oblasti zajímavých témat.

Jaro

- ✓ **Dobrý den**, mockrát děkujeme za posláni týdeníku *Povzbuzení*. Je to pěkně zpracované, potěšilo nás to. Přejeme pěkné jarní dny.
- ✓ **Dobrý den**, je milé, že na nás myslíte, týdeník je opravdu zajímavý, plný námětů. Přejeme Vám všem na mnoho sil, mnoho trpělivosti a hlavně mnoho, mnoho zdraví.

Desatero pro život (nejen) za zavřenými dveřmi

- Vstaň! Nebe na tebe čeká, pohled k němu a **poděkuj za tento nový den života! Děkuji!**
- **Udělej něco krásného** a usměj se! Usměv produkuje život. **Směj se!**
- **Věnuj trochu času rozjímání.** Rozjímání uzdravuje srdce. **Rozjímej!**
- **Unikěj nudě** a víšmej si všech malých věcí, které můžeš dělat. **A dělej je s láskou.** Taková gesta zachraňují svět. **Buď činný!**
- **Všimni si**, koho máš vedle sebe a miluj ho dnes více než včera. **Miluj!**
- Zkontaktuj způsobem sobě vlastním člověka, který je **potřebný**. Zatelefonuj mu, **buď v kontaktu!**
- **Dej se do studia** něčeho moudrého. Moudrost občerstvuje ducha. **Studuj!**
- Všimni si, že **jsí na světě** proto, abys žil, nikoli přežíval. **Zij!**
- **Dej prostor** tichu. Dům bez ticha je jako komín s jedovatým dýmem, nedovoluje dýchat. **„Dýchej!“**
- **Pamatujěš** na modlitbu, než večer usneš? Zkus to. Modlitba pomáhá myšlenkám **setrvat v dobrém**. Modli se!

(redakčně upraveno ze zdroje:
<https://www.radiovatcama.cz/clanek.php?id=30891>
od sestry Marie Císařiny Dagařové z umbríjského kláštera
augustinánských mmBek sv. Kláry z Montelalco)

VAŠE OHLASY

..... děkujeme!

Dobrý den, děkuji Vám za podnětné čtení a Váš zájem o nás všechny.

Moc děkuji za Vaše *Povzbuzení*. Jste úžasní. Velké díky.

Dobrý den, mnohokrát děkuji za všechny Vaše kontakty a zprávy, které posíláte. Je to pro mne velice povzbuzující a přínosné. Zvláště v dnešní době, kdy jsem prakticky sama, manžel leží na oddělení dlouhodobě ošetrovatelské péče. Od února s ním nejsem v kontaktu. Nejprve chřipková epidemie, nyní koronavirus. Zprávy o něm mám zprostředkované od sestry, on sám nedokáže komunikovat ani telefonicky. Někdy si říkám, že už to nevládnou. Proto jsem Vám nesmírně vděčná za každý email.

Dobrý den, moc děkuji za rady na vyplnění volného času. Některé jsem hned vyzkoušela a dobrý - díky.


Děkuji Vám za posláni týdeníku *Povzbuzení*. Je moc hezké, že na svoje posloucháte U3V myslíte i této době. Budu se těšit na další vydání tohoto týdeníku. Ještě jednou díky.

Děkuji za vaši snahu poskytnout nám alespoň náhradní variantou samostudiem v oblasti zajímavých témat.

Dobrý den, mockrát děkujeme za posláni týdeníku *Povzbuzení*. Je to pěkně zpracované, potěšilo nás to. Přejeme pěkné jarní dny.

Dobrý den, je milé, že na nás myslíte, týdeník je opravdu zajímavý, plný námětů. Přejeme Vám všem na mnoho sil, mnoho trpělivosti a hlavně mnoho, mnoho zdraví.

23



Dnešní číslo je poslední.
Doba trvání nouzového stavu skončila a tím i naše *Povzbuzení* pro tuto dobu. Těšíme se, že se pomalu budeme zase povzbuzovat tváří v tvář!
K ukončení patří i poděkování. Děkuji spolupracujícím - organizaci Spokojený senior - KLAS z. s. i U3V Mendelovy univerzity v Brně a Krajskému úřadu Jihomoravského kraje, seniorské politice, za distribuci. **Každému, kdo se podílel na tvorbě nebo distribuci, patří poděkování. Nejvíce však patří poděkování vám, seniorkám a seniorům.** Za trpělivost i odvalu tento čas žit a za vaše zpětné reakce na tento týdeník, které nás těší. Jejich ukázký nás budou provázet v tomto čísle doslova na každém kroku 😊

A témata? Trošku je pro tentokrát předhánáme do brzké „budoucnosti“. Brzy začne léto a pak budeme očekávat i to „Babi“. Podíváme se tedy na **Letní pránostiky**, pak si zkusíme jít **Zpátky do lavic** a třetí téma bude bratrské, **o sv. Václavovi**. Dozvíte se také, jak dodržovat etiketu při telefonování nebo jak cestovat nejlevněji. 🍷

Každé pondělí, počínaje Velikonočním, od 13. 4. 2020, jsme pro Vás připravovali a elektronicky distribuovali *Povzbuzení*. Naším záměrem bylo činit tak do konce trvání nouzového stavu, abychom jednotlivcům, seniorům, dětem i rodinám mohli přinášet několik tipů, jak by se mohly „potkat“ jednotlivé generace.

Děkujeme, že jste od nás tento malý „dárek“ přijali!

**MĚJME ČAS JEDEN NA DRUHÉHO V DOBÁCH ZLÝCH,
ALE I V DOBÁCH DOBRÝCH A SPOLEČNĚ BOJUJME PROTI AGEISMU
A JAKÉMUKOLIV VYLOUČENÍ ZE SPOLEČNOSTI TÍM,
ŽE BUDEME DRŽET JEDNODUŠE PŘI SOBĚ 😊**

Jak odebrat: Skrze obce, farnosti, U3V nebo přímým odběrem. Ti z vás, kteří již dali souhlas s použitím emailové adresy, získávají do svého emailu vždy v pondělí složenou publikaci „Povzbuzení“. Snažili jsme se o rozšíření všemi směry. Vydává MPSV, projekt Politika stárnutí s neziskovou organizací Spokojený senior - KLAS z. s. a U3V Mendelovy univerzity v Brně. Distribuce časopisu probíhá ve spolupráci se seniorskou politikou Jihomoravského kraje. Zpětná vazba na vydávání týdeníku *Povzbuzení*: dana.tizkova@mps.cz, krajská koordinátorka projektu MPSV Politika stárnutí na krajích pro Jihomoravský kraj.

18. května 2020 • pondělí • *Povzbuzení* 6



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Ukázky rubrik – Krajánci

KRAJÁNCI

Srdečně vás zdravím z jižní Moravy, z kraje vína a dobrosrdečných obyvatel!

Protože jsme týdeník Povzbuzení vydávali na jaře v Jihomoravském kraji, připadlo mi i nyní toto první podzimní číslo, jako takové propojení. Právě *propojení* je slovo, které je pro mě synonymem slova vzpomínání. *Propojují* minulost se současností s pohledem do budoucnosti – jaké bude vzpomínání na mne? Možná tyto pocity zažívá při návštěvě hrobů svých blízkých v této době každý z nás.

Nejvíce nás asi oslovují pro vzpomínání fotografie, ale ruku na srdce, kolik fotografií dnes už tiskneme? Mým tipem pro vás, dříve narozené, je **třídění starých fotografií pro budoucí generace**. Kdo z mladých bez vás pozná na fotografiích strejdu z Čech či tetu z Moravy? Ať se to ještě nezdá, ale za necelé dva měsíce budeme prožívat Vánoce. Možná právě takové dárky z fotografií – **rodokmeny, fotoknihy, krabice popsaných knih, fotoalba, fotografie na různých předmětech, foto kalendáře** mohou být velmi vítané. Reminiscence, odborný název pro (zjednodušeně řečeno) provázení vzpomínáním, jde ještě dál – můžeme **vyprávět druhým**, jak to bylo, když jsme vešli do našeho domu když jsme jako malí vešli do našeho domu, když jsme šli poprvé do školy, jak vypadal náš pokoj nebo naše hračky. Právě vyprávění, tolik oblíbené v dlouhých podzimních a zimních měsících za dob našich předků může mít své kouzlo i dnes. A že k tomu použijeme techniku? Žijeme v jednadvacátém století! Telefon už dávno umí přenést zvuk i obraz, existují různé aplikace jak pro mobil, tak i pro počítač, které zachytí náš hovor „tváří v tvář“ alespoň na dálku.

Možná mi namítnete, že nám bude chybět dotyk. Ano, máte pravdu. Paměť máme i „hmatem“. Můžeme si, spolu s nákupy, předat nějakou maličkost. Když ji budeme mít ve svých rukou, budeme vnímat i toho, kdo nám ji dal. Můžeme cítit tento přenesený dotek toho, kdo nás má rád, komu na nás záleží, kdo pro nás něco udělal, třeba i dotek toho, kdo je pro nás cizím člověkem, ale stal se pro nás dobrovolníkem.

To nám všem společně přeji!
Dana Žizková



TÉMA

Reminiscence

Informace získáte na těchto odkazech:

Konkrétně se v krajském městě Jihomoravského kraje, Brně, můžete setkat s reminiscencí v různých podobách, může se jednat o projekty, vzdělávání veřejnosti a kurzy pro pracovníky v sociálních službách nebo pečovatele o seniory.

Charita Brno – kurzy
<https://vzdelavanidchb.charita.cz/akreditovane-kurzy/prace-s-klientem/reminiscence-vyuziti-vzpominek/>



Reminiscenční centrum Praha – rady, informace, inspirace, kurzy
<https://reminiscencnicentrum.cz/>



CRSP Brno – pracovní listy na doma
https://www.crsp.cz/wp-content/uploads/2020/08/reminiscence_pracovni_listy.pdf



CRSP Brno – návštěvy osob 55+ s povídáním
<https://www.crsp.cz/nabizime/sluzby/terenni-sluzba-pro-seniory/>



Metody tréninku paměti

Při trénování paměti se snažíme posilovat krátkodobou i dlouhodobou paměť. Můžeme k tomu využít, a také podvědomě využít, např. **paměťové strategie asociace a vizualizace**. Atraktivní vizuální vjem spojený s daným pojmem výrazně přispívá k jeho ukotvení v paměti. Tato metoda využívá samozřejmě i ostatní smysly.

K zapamatování si nákupního seznamu lze zase s výhodou využít **metodu LOCI**, tzn. spojení informací a specifického místa. Zkuste si například zapamatovat několik položek ze seznamu tím, že si je ve své vlastní představě položíte na různé části svého těla, nejlépe od nohou směrem k hlavě (nárt, lýtko, koleno, stehno, břicho ...)

Známé jsou také **mnemotechniky**, třeba věta na zapamatování si římských číslic (1, 5, 10, 50, 100, 500 a 1000) „Ivan vedl Xenii lesní cestou do města.“



Podrobné seznámení s metodami tréninku paměti je tématem kurzu, kterým účastníky provází lektorka **Michaela Nešporová**, certifikovaná Trenérka paměti III. stupně České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging, lektorka rakouského programu LIMA zaměřeného na trénink paměti a psychomotoriky a certifikovaná Instruktorka zdravotní tělesné výchovy. Ve své praxi se soustředí na propojení trénování paměti a psychomotoriky, tedy koordinace vědomého ovládání pohybového aparátu. O psychomotorice si povíme více příště.

Dnešní procvičení je zaměřeno na **soustředění a udržení pozornosti**. Tyto dvě schopnosti jsou zodpovědné za to, že se informace, které si potřebujeme zapamatovat, do našeho mozku skutečně dostanou. Na tom, jak pozorně něco vnímáme a jak dlouho jsme schopni tuto pozornost udržet, závisí výsledné množství informací, které následně bude náš mozek zpracovávat.



Pracovní list

Cvičení je zaměřeno na **soustředění a udržení pozornosti**.

Vášim úkolem je pojmenovat, pokud možno nahlas, barvu daného slova. Není to vůbec jednoduché. Je nutné se opravdu soustředit. Jak dlouho jste schopni udržet koncentraci a barvy nečíst?

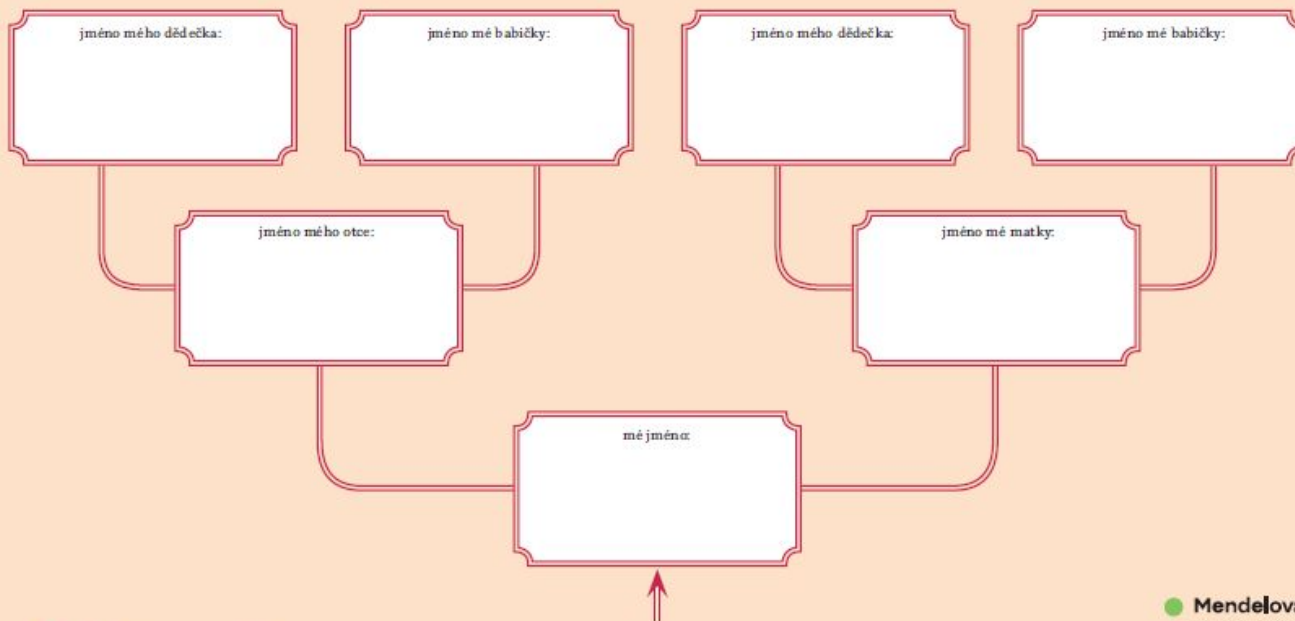
ČERVENÁ ZELENÁ ŽLUTÁ MODRÁ ČERNÁ
ŽLUTÁ ČERNÁ ČERVENÁ MODRÁ ZELENÁ
MODRÁ ZELENÁ ČERVENÁ ČERNÁ ŽLUTÁ
ČERVENÁ FIALOVÁ ŠEDÁ ZELENÁ MODRÁ

Ukázky rubrik – Mezigenerační

Pracovní list k tématu Procházka rodinnou historií

Rodokmen naší rodiny – prarodiče

Tento rodokmen vyplňuje prarodič.



POMOC

Posezení na lavičce první...

V prvním zastavení našich rozprav je připomenuto, že ve všech nesnadných, složitých a nebezpečných časech si má člověk především připomenout nesamozřejmost, křehkost a ohroženost člověkovy existence, a to jako něco, s čím by měl stále počítat. Na to však moderní člověk poněkud pozapomněl, což má několik povážlivých následků – odsunul pomoc a zdroje naděje, které se mu už odedávna nabízí, v domnění, že už to nebude potřebovat. To připomenutí ohroženosti kdysi člověku přinášela i ona sousedská setkání na lavičce, kde pamětníci vyprávěli pohnuté příběhy ze svého života, a z onoho vyprávění vždy vyplynula i naděje – ten člověk to přežil, přečkal a dokonce ho to v něčem posílilo, obohatilo, něco mu to dalo. A to bylo to důležité očkování pro život! A tak se tedy jakoby opět posadíme na lavičku...

Medailonek autora:

<https://chcipomoc.cz/video-pro-seniory.html>

Postupně vám zde budeme přidávat odkaz na videonahrávky, které jsou určeny přímo pro vás, pro seniory a seniorky v dnešní nesnadné době. Věříme, že pro vás dříve narozené, stejně jako pro nás třeba o trochu mladší budou opravdovým pohlazením pro duši. Příjemné poslouchání!

<https://chcipomoc.cz/video-pro-seniory.html>

kontakt:



Ing. Jaroslav Švec
ředitel
Akademické centrum studentských aktivit
Údolní 53 • Brno
www.acsa.cz

chcipomoc.cz

chcipomoc.cz

NABÍZÍM
POMOC



POŽADUJI
POMOC

Celostátní portál pro organizaci pomoci dobrovolníků

Pomoc pro sociální, zdravotní služby nebo obce:



- při řešení personálních problémů
- desinfekce prostor ozónem
- při nastavení krizového řízení

DOBROVOLNÍKY
PROŠKOLÍME
V ZÁKLADECH
OŠETŘOVATELSTVÍ

Kamarád na telefonu nebo na videohovoru:

linka **777 778 538** pro seniory i další ohrožené osoby,
osoby se sluchovým postižením mohou psát SMS
a posléze se spojit přes video

Odborná pomoc:

evidujeme řadu odborníků připravených pomoci
(např. psychology, IT techniky),
neváhejte napsat, co potřebujete

Jsme připraveni i na:

- distribuci obličejových štítů a roušek
- doučování a hlídání dětí ZŠ i SŠ
- pomoc se zajištěním nákupů
- venčení domácích mazlíčků



**Žádost o pomoc i nabídku pomoci můžete zadat
přes portál www.chcipomoc.cz**



VOLEJTE
604 229 529



VÝZVA

Zapal svíčku za babičku / za dědečka

Možná se v dnešní době vaše babička či dědeček, tetička či strýček, sousedka či soused nedostane z různých závažných důvodů na hřbitov, aby zavzpomínali a pomodlili se za své blízké.

Udělejme tento skutek lásky za ně a prohlédněme si fotografie těch, před kterými zapálíme svíce.

Možná se právě tato fotografie stane předmětem našeho vyprávění s našimi blízkými. Možná právě tato zapálená svíčka přinese druhým naději, že život, který žijí, nekončí, ale v dobru druhých přetrvává věčně.

**Zveme vás srdečně,
zapojte se do této
kampaně!**

**Svoje příběhy
nebo fotografie
nám můžete
posílat do *Ohlasů*.**

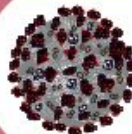
Těšíme se!

Ukázky rubrik – Informace

INFORMACE

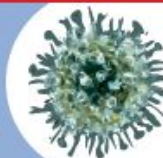
COVID - 19

- nakažlivé onemocnění způsobené novým koronavirem
- inkubační doba je 2 - 14 dnů, nejčastěji 5 - 6 dnů
- vyvolává především onemocnění dýchacího a trávicího ústrojí



CHŘIPKA

- nakažlivé onemocnění způsobené virem chřipky
- inkubační doba je 1 - 3 dny
- začíná náhle z plného zdraví horečkou, zimnicí, bolestí svalů a kloubů, později přistupuje suchý dráždivý kašel.



Nejčastější příznaky



zvýšená teplota



horečka



suchý kašel



únava

Časté příznaky



obtížné dýchání



bolest hlavy



bolest svalů



bolest kloubů



bolest v krku



zánět spojivek



ztráta chuti



ztráta čichu



svědivá vyrážka



covidové prsty

Méně časté příznaky



průjem



závratě



rýma

Závažné příznaky

- závažná dušnost
- bolest na hrudi
- tlak na hrudi
- ztráta řeči
- ztráta pohybu
- zmatenost
- vykašlávání krve
- selhávání ledvin

Nejčastější příznaky



horečka



zimnice



únava



suchý kašel



bolest hlavy



schvácenost



bolest svalů



bolest kloubů

Časté příznaky



bolest v krku



rýma



nechutenství



bolestivý pohyb očních bulbů, bolest za očima

Méně časté příznaky



průjem



závratě



zvracení

Závažné příznaky

- závažná dušnost
- bolest na hrudi
- tlak na hrudi

OBJEDNÁVKY



■ Další číslo vyjde **9. 11. 2020**

Právě jste dočetli první podzimní vydání Povzbuzení až do konce. Pokud opravdu přineslo povzbuzení, příjemně prožitý čas nebo i úsměv na tváři při vzpomínání, jsme za něj rádi.

Můžete se těšit na druhé číslo, které bude vydáno, jako vždy v pondělí, 9. 11. 2020. Už teď prozradíme, že v něm zamíříme do Kraje Vysočina.

Pro objednávky, informace a distribuci využijte čísla na krajanů:

Kontaktní místa v regionech

Příjmení, jméno	krajský koordinátor/ka v kraji	Kancelář	Mobil	E-mail
Mgr. Andrej Dan Bárdoš	Praha	Na Maninách 876/7, 170 00 Praha 7	778 716 523	andrej.bardos@mpsv.cz
Bc. Alena Bártíková, DIS.	Jihočeský kraj	Žitkova 309/12, 370 01 Česká Budějovice	770 147 923	alena.bartikova@mpsv.cz
Bc. Miroslav Čermák	Karlovarský kraj	Závodní 152, 360 06 Karlovy Vary	731 670 007	miroslav.cermak@mpsv.cz
Bc. Martina Doupovcová	Středočeský kraj	5.20A, Na Maninách 876/7, 170 00 Praha 7	778 455 760	martina.doupovcova@mpsv.cz
Mgr. Jana Fröhlichová	Královéhradecký kraj	Gočárova třída 1620/30, 500 02 Hradec Králové	728 483 919	jana.frohlichova@mpsv.cz
Mgr. Zuzana Gašková	Zlínský kraj	Zarámí 92, MANAG s.r.o., 760 01 Zlín	737 931 390	zuzana.gaskova@mpsv.cz
Mgr. Irena Kadlíčková	Pilzeňský kraj	Kollárova 942/4, 301 00 Plzeň	776 292 573	irena.kadlickova@mpsv.cz
Ing. Pavla Kasásová	Moravskoslezský kraj	U Tiskárny 578/1, 702 00 Ostrava	778 455 759	pavla.kasasova@mpsv.cz
RNDr. Marie Kružiková	Kraj Vysočina	Žitkova 1872/89, 586 01 Jihlava	770 116 500	marie.kruzikova@mpsv.cz
Mgr. Michaela Müllerová	Pardubický kraj	Masarykovo nám. 1484, 530 02 Pardubice	778 716 719	michaela.mullerova1@mpsv.cz
Mgr. Pavla Rehtáčeková	Liberecký kraj	Fstbarova 604, 460 01, Liberec - Kristiánov	777 137 839	pavla.rehtackova@mpsv.cz
Ing. Lenka Tomanová	Ústecký kraj	Bělehradská 1338/15, 400 01 Ústí n. Labem	734 616 901	lenka.tomanova@mpsv.cz
Ing. Václav Zatloukal	Olomoucký kraj	AB centrum, tř. Kosmonautů 989/8, 779 00 Olomouc	778 716 720	vadlav.zatloukal@mpsv.cz
Dana Žitkovská	Jihomoravský kraj	Terezy Novákové 1947/62a, 621 00 Brno	770 116 565	dana.zitkovska@mpsv.cz

Copyright © 2020, MPSV





Děkuji za Vaši pozornost!

Dana Žižková

Krajská koordinátorka pro Jihomoravský kraj
Projekt Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň
e-mail: dana.zizkovska@mpsv.cz

mobil: **770 11 65 65**

detašované pracoviště: Terezy Novákové 62a,
Brno-Řečkovice a Mokrá Hora
621 00

Ministerstvo práce a sociálních věcí

Na Poříčním právu 1, 128 01 Praha 2

Sekce podpory seniorů – Sekce 2

Odbor sociálních služeb a sociální práce – Odbor 22

Oddělení stárnutí a sociálního začleňování – Odd. 226

