



#seniořivkrajích

ZDRAVÉ STÁRNUTÍ

ZDRAVÉ STÁRNUTÍ

Vážené čtenářky a vážení čtenáři,

za námi jsou druhé, poněkud netradiční velikonoční svátky a jaro už je v plném proudu. Probouzí se příroda a sluneční paprsky nám do žil vlévají životní energii. Nejhezčí dny v roce nás přímo vybízejí k vycházkám do přírody. Pojďme toho naplno využít, inspirujme se našimi příspěvky a zapojme se do nějaké ze sportovních výzev, kterými se naše dubnové číslo jen hemží.

Zpravodaj Senioři v krajích tentokrát otvíráme **rozhovorem** s Kristinou Hovorkovou, předsedkyní spolku FIT SENIOR Příbram, z.s., která se s námi podělí o svoje zkušenosti se zvládním nouzové stavu pomocí online aktivit, jež spolek připravil nejen pro svoje klienty. V článku **Stravování seniorů a poruchy výživy** nás MUDr. Eva Balnerová, primářka oddělení geriatrické a následné péče z Nemocnice Jihlava, upozorní na nejčastější problémy starších lidí v této oblasti. Sladkou tečku za tématem stravování udělá naše kolegyně z Vysočiny, Marie Kružíková, která je zároveň vášnivou včelařkou. Její příspěvek a **recept** vás pohladí po duši.

Kvůli stále trvající pandemii koronaviru covid-19 se po novém roce rozhodl projekt Senioři v krajích aktualizovat již zaběhnutou **Seniorskou obálku** (I.C.E. kartu). Reflektuje v ní nově například očkování. Zároveň tým udělal zcela novou Seniorskou obálku Mini, kterou strčíte snadno do kapsy. O žhavých novinkách se rovněž dočtete v tomto dubnovém zpravodaji.

A jako obvykle nebude chybět oblíbená rubrika **Strípky z krajů**, v níž se dozvíte novinky ze spolupráce krajských koordinátorů s různými organizacemi zaměřenými na zdravé stárnutí. Krásné a vtipné ilustrace nám pak poskytl Ing. Jan Heralecký. Děkujeme!

Příjemné počtení vám přeje

realizační tým projektu Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň

Stravování seniorů a poruchy výživy

Kvalita stravy = kvalita života. A to nejen u seniorů

Kvalitní výživa hraje poměrně velkou roli v životě našich seniorů. Správná výživa má pozitivní vliv na kvalitu života. Ovlivňuje celkovou kondici, zvládání nemocí, stresu, psychických problémů, ovlivňuje imunitu. Existuje řada faktorů, které správnou výživu ovlivňují a nejde jen o samotnou konzumaci jídla. Ve stáří se hromadí stravovací návyky z předchozích let, které nemusí být vždy prospěšné a staří lidé nemají vůli je měnit. Často v jídle vidí poslední dobrou věc, která jim dělá radost.

Zdravá výživa má mít vyvážený obsah cukrů, tuků a bílkovin, dostatek vitamínů, stopových prvků a minerálů, což znamená, že má být pestrá s dostatkem syrové zeleniny, ovoce a vlákniny. To bývá u starší populace problém, hlavně ve stravitelnosti a obecně menší toleranci potravin v syrovém stavu. Poruchy výživy vznikají při nepoměru mezi potřebami organismu a dodáním energetického příjmu. Pokud převažuje příjem energie v potravě nad jejím výdejem, mluvíme o obezitě. **Na obezitě se podílí** hlavně přejídání a snížená pohybová aktivita. Uplatňuje se však i genetický faktor, hormonální vlivy, chronické nemoci-cukrovka, nemoci štítné žlázy a kloubů. Náprava spočívá v dietě s omezením hlavně živočišných tuků a pohybové aktivitě, která vychází z možností seniora. Určitě je dobré doporučit aspoň častější rychlejší chůzi a plavání.

Opakem je tzv. **malnutrice**, kdy je malý energetický přívod, který nestačí potřebám organismu. Často probíhá pozvolně a zpočátku můžeme tento problém přehlédnout. Jak se malnutrice projevuje? Pokud chybí hlavně kalorie a bílkoviny, projevuje se celkovou slabostí, sníženou výkonností, úbytkem svaloviny, nechutenstvím, hubnutím. Další projevy pak nastávají z nedostatku vitamínu A - poruchy zraku, suchá kůže, sklon k infekcím, z nedostatku vitamínu B - záněty dásní, chudokrevnost, poruchy čítí, z nedostatku vitamínu C - krvácivé projevy, z nedostatku vitamínu D

- odvápnění kostí provázené bolestmi, deformity páteře. Také nedostatek železa, vápníku, zinku a hořčíku se v organismu negativně projeví. K malnutrici přispívá snížení chuti k jídlu při menší pohyblivosti, úbytek chuťových pohárků a obecně snížení chuťových i čichových vjemů ve stáří. Dalšími faktory jsou i poruchy chrupu jako ztráty zubů nebo špatně sedící protézy, poruchy polykání v důsledku chronických chorob. Nesmíme zapomínat i na nechutenství při užívání některých léků.

Problémy s nedostatečnou výživou mohou být také z okruhu sociálního: například neschopnost si nakupovat, uvařit, objednat dovoz stravy, samostatně konzumovat jídlo nebo z okruhu ekonomického: nedostatek finančních prostředků či neochota kupovat dražší, ale kvalitnější potraviny. Někdy bývají příčiny nedostatečného příjmu potravy kombinované, jak to vidíme například u demencí. Zde se kumuluje ztráta pocitu hladu, neschopnost si stravu připravit a nakonec ji i konzumovat. Další skupinou ohroženou špatným stravováním jsou ovdovělí senioři-muži. O jídlo se staraly manželky a nyní si tito bezradní muži nedokážou sami uvařit a uchylují se k jednoduché a nevyvážené stravě. Proto bychom měli stravování ve stáří věnovat dostatečnou pozornost, hlavně ze stran pečujících a zavčas nabídnout účinnou pomoc. Kromě odstranění nebo alespoň zmírnění příčiny, která k nedostatečné výživě vedla můžeme nabídnout celou řadu nutričních doplňků, které jsou energeticky bohaté, dobře stravitelné a dají se bez receptu volně koupit v lékárnách. Také je vhodné si pravidelně kontrolovat hmotnost a při progredujícím snižování váhy zavčas kontaktovat lékaře. Vždyť správná a zdravá výživa přináší do stáří kvalitu a je dobrým prognostickým faktorem.

MUDr. Eva Balnerová, primářka oddělení geriatrické a následné péče, Nemocnice Jihlava



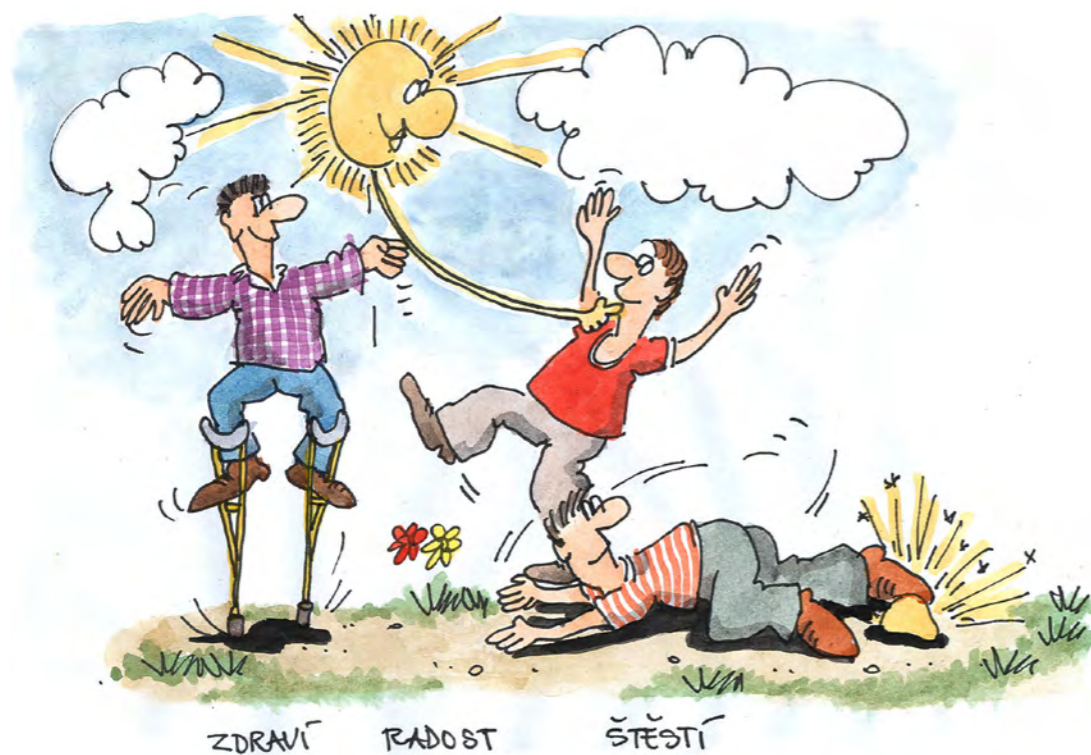
#seniořivkrajích

Med může být i lékem

Med pomáhá upravovat činnost vnitřních orgánů, zvyšovat imunitu, zlepšovat krevní obraz, ale také zabraňuje předčasnému stárnutí organismu. Pozitivně na nás působí i samotná péče o včelstvo.

Hippokrates, známý lékař starověku, nazývaný „otec medicíny“, hojně využíval produktů včel a učil, že med „chladí a ředí krev“. Asklepiades, další starověký lékař, který přišel z malé Asie do Říma, učil, že med je příjemná potravinu, která vyjasňuje mysl a prodlužuje život. Staří Egypťané věřili, že v medu je růstový faktor, který činí člověka tělesně krásného, ale i dokonalého. Mladí lidé, zvláště děti zámožných kast, byli pravidelně živeni medem a vedeni k umění chovat včely. Při egyptských chrámech se chovaly také včely a od jara s nimi kočovali podél řeky Nilu směrem na jih, aby získali větší množství medu. Ve starém Řecku užívali zápasníci před zápasy med k posílení svalové činnosti a dosažení lepších výsledků. Byl to neškodný doping. V Apolónově chrámu v Delfách byl nápis, jakýsi **recept na klidné stáří**: *Nerozčilujte se, pijte med s mlékem, pěstujte tělocvik a divadlo a dočkáte se spokojeného stáří*. Přidáme-li k tomu ještě radu – nepřejídejte se – platí to i jako recept pro současnou dobu. V řeckém bájesloví byli bohové na Olympu živeni medem a nápojem z medu – medovinou. Lze tedy usuzovat, že medovina jako nápoj zlepšující náladu je starší než víno. (Zdroj: [1] Jiří Kareš; Med jako lék; vydala Agentura VPK, Praha 2004)

Včelí produkty nejsou všelékem, ale mohou být složkou, která může příznivě ovlivnit léčení některých nemocí. Lžící medu se vyčerpaný člověk velmi rychle osvěží.



Recept na medové sušenky k čaji aneb online výuka má také své výhody

Tři vnuci a jejich máma učitelka tráví čas doma na on-line výuce. Obytný prostor malý a počítačové techniky se nedostává. Tak se postupně děti střídají v pobytu u prarodičů a využívají nejen jejich pohostinství, ale i počítačové vybavení. Jedna generace od druhé se učí a vzájemně spolupracují. Vnučata nás naučila určité „fígle“ jednotlivých počítačových programů a zasvětila nejen do hledání na internetu, ale i „kešek“ venku v terénu. Nečekala jsem, že se přiučím i něčemu v kuchyni. Vnuk dostal úkol přeložit recept z němčiny a pak podle návodu uvařit či upéct. No a my jsme si pochutnali na skvělých sušenkách. O recept se s vámi podělím. Je jednoduchý. Zvládly ho děti bez rozdílu pohlaví.

INGREDIENCE

- 150 g másla
- ½ lžičky soli
- 100 g medu
- 1 vanilkový cukr
- 1 vejce
- 225 g polohrubé mouky
- ½ balíčku prášku do pečiva
- 150 g nasekané čokolády

POSTUP PŘÍPRAVY

Troubu předehřejeme na 180°C. Plechy vyložíme pečícím papírem. V míse smícháme máslo, vejce, sůl a med. Potom přidáme polohrubou mouku s práškem do pečiva a nadrobno nasekanou čokoládu. Můžeme přidat i kandované ovoce. Po pořádném promíchání děláme pomocí lžice malé hručky cca 2-3 cm v průměru, které klademe na plech (přibližně 8 ks na jeden plech) tak, aby se při pečení nespojily. Plech s hručkami dáme do trouby a pečeme, dokud nezačnou hnědnout okraje.

Marie Kružíková,
koordinátorka projektu pro Kraj Vysočina



Kristina Hovorková

předsedkyně spolku FIT SENIOR Příbram se podělí o svoje zkušenosti se zvládáním nouzového stavu pomocí online aktivit, které spolek připravil pro seniory.



autor fotografie Ondřej Košík

Jaký vliv má současná situace na zdraví seniorů?

Vzdělávací a volnočasové aktivity, které jsou seniori zvyklí pravidelně navštěvovat, během lockdownu nefungují. Tyto aktivity mají v životě seniorů nepochybně velký význam, pomáhají jim s udržení sociálních kontaktů, dobrého zdravotního a psychického stavu a s orientací v dnešním světě. Ať už senior navštěvuje zdravotní cvičení, vzdělávací programy či kreativní kurzy, všechny mají společný přínos v zapojení seniora do života společnosti. V současné pandemické situaci nelze tyto aktivity provozovat, což je samo o sobě negativním jevem. Když přidáme strach o zdravotní stav svůj a své rodiny, nedostatek pohybu, sociální izolaci a další tlaky ze vzniklé situace, máme problém, který vede k zvýšeným fyzickým i psychickým problémům seniorů. Seniori tedy nemají jak vzniklou situaci kompenzovat, ztrácí chuť si sami hledat aktivity a tráví většinu času před televizorem.

Jakým způsobem jste se připravili na přesun vašich aktivit na online platformu? Setkali jste se ve fázi příprav s nějakými problémy?

V našem spolku FIT SENIOR Příbram jsme se na tzv. podzimní lockdown připravovali během letních prázdnin a naplánovali tak přeložení aktivit do online podoby. Naším cílem bylo neudělat v programu pauzu a plynule přejít do setkávání přes obrazovky počítačů a jiných chytrých zařízení. Toto samozřejmě spočívalo ve dvou oblastech, jednak technické zvládnutí ze strany organizace, proškolení lektorů a celková změna fungování spolku, což byla ta jednodušší část. Těžším úkolem bylo v první fázi vůbec klienty přesvědčit o tom, že tato cesta bude ne sice adekvátní, ale alespoň přijatelnou náhradou. Ve druhé fázi jsme se soustředili na pomoc seniorům s připojením k platformě Teams, kterou jsme zvolili jako nejlepší pro naše účely. Byť již nyní využíváme prémiovou verzi, díky non-profit podpoře Microsoftu

bezplatně, tak i základní neplacená verze nám umožnila až 300 připojených k jedné schůzce a český jazyk. Nebylo potřeba vytvářet registrace a stahovat aplikaci. To pro nás bylo stěžejní kritérium výběru komunikační platformy.

Někteří lidé spatřují v online aktivitách pouze jakousi náhražku. Můžeme v nich přesto najít nějaké výhody oproti reálnému setkávání?

Během října jsme začali organizovat první lekce online zdravotního cvičení pro pár uživatelů a zároveň pomáhali klientům s připojováním, telefonicky i osobně. Díky daru nadace SENSEN Konta Bariéry se nám povedlo deset osamělých či nízkopříjmových seniorů vybavit tabletem s internetem. Z naší zkušenosti, pokud uživatel online program vyzkoušel, většinou byl překvapen, že to není až takový rozdíl oproti živým lekcím. Potká svého známého lekta, vidí přihlášené kolegy, zažívá pocit sounáležitosti se skupinou

Kristina Hovorková

předsedkyně spolku FIT SENIOR Příbram

Chceme udržet seniory aktivní a společenské

Můžete čtenářům organizaci FIT SENIOR Příbram představit?

Spolek funguje od roku 2012, byl založen s cílem být seniorům partnerem v jejich novém životním období. Jako komunita, jako poradce, jako prostor pro aktivní stárnutí. Během devíti let se naše základna rozrostla z počátečních třiceti na více než 280 aktivních členů. Aktivity mají nyní ši-

roký záběr od cvičení, vzdělávacích akcí, rukodělných aktivit, poznávacích výletů, kulturních akcí a dalších. Klademe důraz na osobní individuální vztah s klientem, nechceme být organizací pro masu, dáváme přednost kvalitě nad kvantitou. Hlavním pojítkem programů je společně strávený čas. Cílem našich projektů je udržet seniory ve fyzické, psychické a mentální aktivitě, rozvíjet jejich zachovalé

schopnosti a dovednosti, zprostředkovávat jim kontakt se společenským prostředím a vytvářet podpůrnou komunitu. Jsme přesvědčeni, že fungující komunita dokáže do jisté míry suplovat chybějící rodinu. Všechny tyto aktivity seniorům v dobách izolace chybí. To nás vedlo k potřebě vytvořit projekt FIT SENIOR online, díky kterému seniorům nabídneme aktivity, na než jsou zvyklí.



a zároveň má živá lekce příznivý vliv na udržení denního režimu. Těch negativních rozdílů je tam samozřejmě celá řada, nicméně našla se i pozitivní. Během této online éry se do našich řad vrátili senioři, kteří už ze zdravotních či jiných důvodů (doprava atd.) nemohli klub navštěvovat. Oslovili jsme i klienty z okolních obcí, pro které je komplikované za programem dojíždět.

Jaké aktivity svým klientům nabízíte?

V dnešní době zahrnuje týdenní program tři lekce zdravotního cvičení - na podložkách i na židlích, klienti si mohou vybrat obtížnost, kterou jim jejich zdravotní stav umožní. Pro muže, které se nám obecně daří méně oslovovat pak máme lekci "posilovna". Je to cvičení s trenérem uzpůsobené této věkové skupině. Posilovnu samozřejmě mohou virtuálně navštěvovat i zdatnější dámy. Dále nám probíhá kurz trénování paměti. Dvakrát měsíčně zařazujeme tvoření z dostupných materiálů, většinou vztažené k ročnímu období nebo probíhající svátkům. Absolvovali jsme také přednášku o správné technice nordic walking a besedy s psychologem. Jediné, na co jsme zatím nepřišli, jak vést online pěvecký sbor! (smích)

Abychom podpořili seniory k pobytu venku a bezpečným aktivitám mimo domov, posíláme jim měsíční výzvy, kde plní určitý počet odchozených minut/hodin za týden, ale také úkoly z oblasti péče o sebe - např. je mo-

tivujeme k tomu, aby sami sobě porídili květinu, udělali si automasáž, přečetli si novou knihu nebo pustili oblíbenou písničku z jejich mládí.

Jak vaše nové aktivity vnímají klienti?

Z reakcí klientů vidíme, že jim zmiňované aktivity velmi pomáhají překonat těžkou dobu, plnou nejistoty a strachu. Chodí nám velké množství zpráv, zde alespoň jedna vybraná od paní Olgy P., které je 75 let: „Ahoj, přečtěte si zprávu na novinky.cz - Senioři nemají chuť žít, vzdávají to... moc pozorně jsem to nečetla, ale stačilo. My v Příbrami máme štěstí, že máme Fit senior. Vymýšlíte nám různé aktivity, a i když se na vše nepřihlásím, vím, že můžu. Vždycky kouknu na seznam přítomných, vidím plno známých jmen a vím, že jsou tu se mnou. Někdy posílám rozvrh dětem, aby viděly, že se o mě nemusí bát. Velký dík za vaši práci." Jsme pyšní na naše klienty, jak se poprali s technikou a naučili se mnoho nového.

Přemýšleli jste o možném přesahu i do jiných krajů?

Tyto ohlasy nás dovedly k myšlence zapojit, když nejsme limitováni místem působení, do námi vytvářeného programu co nejvíce seniorů. Proto bychom rádi touto cestou nejen inspirovali, ale také oslovili zástupce proseniorských organizací z celé ČR, jejichž klienti zůstali po dobu lockdownu bez programu, s nabídkou využití námi nabízeného živého

vysílání i pro jejich klienty. Pro více informací navštivte náš web www.fitseniorpříbram.cz nebo pište na fit-seniorpb@gmail.com, případně volejte na 777 176 713.

Rádi vás uvítáme mezi námi! Při práci s touto věkovou skupinou vidíme v online aktivitách velký potenciál. K aktivizaci se tak mohou dostat i senioři z odlehklých oblastí, hůře pohybliví, ale i ti, kteří nevyhledávají společnost. Proto je naším plánem v určitém rozsahu v online projektu pokračovat i po skončení stávajících opatření. Věříme, že se nám povede oslovit seniory z celé ČR.

Březen ve znamení pohybu a krásy kolem nás a v nás

týden 1

60 min rychlé chůze	<input type="checkbox"/>
30 min rychlé chůze	<input type="checkbox"/>
60 min rychlé chůze	<input type="checkbox"/>
30-60 min rychlé chůze v kopcovitém terénu	<input type="checkbox"/>
cvičení fit senior	<input type="checkbox"/>
cvičení fit senior	<input type="checkbox"/>
chvilka pro krásu *	<input type="checkbox"/>
zelenina nebo ovoce ke každému jídlu	<input type="checkbox"/>
pustím si meditaci	<input type="checkbox"/>

týden 2

60 min rychlé chůze	<input type="checkbox"/>
30 min rychlé chůze	<input type="checkbox"/>
60 min rychlé chůze	<input type="checkbox"/>
30-60 min rychlé chůze v kopcovitém terénu	<input type="checkbox"/>
cvičení fit senior	<input type="checkbox"/>
cvičení fit senior	<input type="checkbox"/>
chvilka pro šatník *	<input type="checkbox"/>
zařadím víc bílkovin *	<input type="checkbox"/>
každý den si napíšu jednu věc, za kterou jsem vděčný/á	<input type="checkbox"/>

týden 3

60 min rychlé chůze	<input type="checkbox"/>
30 min rychlé chůze	<input type="checkbox"/>
60 min rychlé chůze	<input type="checkbox"/>
30-60 min rychlé chůze v kopcovitém terénu	<input type="checkbox"/>
cvičení fit senior	<input type="checkbox"/>
cvičení fit senior	<input type="checkbox"/>
vyhodte něco, co vás už dlouho rozčiluje a nebaví	<input type="checkbox"/>
koupím si pročišťující čaj nebo najdu kopřivy (piji celý týden)	<input type="checkbox"/>
společná výroba jarní dekorace	<input type="checkbox"/>

týden 4

60 min rychlé chůze	<input type="checkbox"/>
30 min rychlé chůze	<input type="checkbox"/>
60 min rychlé chůze	<input type="checkbox"/>
30-60 min rychlé chůze v kopcovitém terénu	<input type="checkbox"/>
cvičení fit senior	<input type="checkbox"/>
cvičení fit senior	<input type="checkbox"/>
pustím si hudbu z mládí (a pořádně nahlas)	<input type="checkbox"/>
spánková hygiena	<input type="checkbox"/>
pustím si přednášku	<input type="checkbox"/>

***RYCHLÁ CHŮZE** = jdete po určený časový úsek tak, abyste se zadýchali/zapotili. Jdete opravdu jen za účelem této sportovní chůze. Nelze počítat např. půlhodinovou chůzi po obchodech. Vnímejte své tělo a dech.

CHVILKA PRO KRÁSU = naplánujte si sebepečující rituál, proceduru (maska, manikúra s výrazným lakem, koupel, maska na vlasy ...).

CHVILKA PRO ŠATNÍK = mrkněte do skříně a vytáhněte šaty, sukni, pánové třeba klobouk nebo jarní sako, jděte ven a buďte šik. Dost bylo tepláků a domácího oblečení!

VÍC BÍLKOVIN = každé jídlo by mělo zahrnovat dostatek bílkovin - zařadte bílý jogurt, sýr, mozzarella, řecký jogurt, cottage, vejce, maso, ryby a mořské plody (i tuňák, sardinky v plechu), slanina, vysokoprocenní uzeniny (nepřehánět! zařazovat vždy jen o trochu víc než běžně jíte, může mít vliv na horší trávení).

I.C.E. KARTA

ÚDAJE SLOUŽÍ K INFORMACI
V SITUACI TÍSNĚ A OHROŽENÍ
ZDRAVÍ NEBO ŽIVOTA

!!! V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI !!!

Seniorské obálky

Seniorská obálka pomáhá zachraňovat životy tři roky. Nově ji strčíte do kapsy a obsahuje informace o očkování

Seniorská obálka bezmála tři roky pomáhá nejen seniorům v situacích ohrožení zdraví nebo života v jejich domácím prostředí. V případě potřeby pak pomůže složkám IZS urychlit záchranu života. Nyní jde do světa kapesní verze tiskopisu. Takzvanou Seniorskou obálku Mini může mít každý u sebe. Obě obálky jsou aktuálně navíc vybaveny informacemi o očkování majitele.

„Pro naše zdravotníky je Seniorská obálka jed-

noznačně přínosem, rychle se tak dostanou k aktuálním informacím o zdravotním stavu pacienta, to pochopitelně

usnadní jejich zákrok na místě. Od starších lidí navíc máme zpětnou vazbu, že už samotná přítomnost obálky v jejich domácnosti jim přináší klid a psychickou pohodu. Berou to tak, že správně vyplněný tiskopis bude v případě poskytnutí přednemocniční péče významnou pomocí,“ uvádí tisková mluvčí Zdravotnické záchranné služby Jihomoravského kraje Michaela Bothová.

Díky úspěchu domácí Seniorské obálky, kterou zájemci umísťovali ve svých domovech na vnitřní stranu vchodových dveří či dveře lednice, se projekt Senioři v krajích rozhodl udělat také menší, kapesní verzi obálky.

Mini obálka se díky rozměrům necelých 8x10 centimetrů vejde do peněženky či kapsy. Senior, člověk se zdravotním postižením či omezením nebo řidič ji tak může mít neustále při sobě.

„Myšlenka Seniorské obálky Mini vznikla loni a nyní ji chceme s projektem Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň zužitkovat. Budeme ji šířit ve stejné vizuální podobě, jakou má nyní klasická domácí verze v rozměru A4, která je již v celé republice rozšířena a těší se veliké obli-

bě mezi uživateli, ať jsou jimi senioři, lidé se zdravotním postižením či samotné složky záchranného systému,“ říká jeden z iniciátorů obálky

mini Václav Zatloukal, koordinátor projektu Senioři v krajích pro Olomoucký kraj. U obou obálek pak **nově přibýly kolonky pro očkování**, což je v současné době velmi užitečné.

Kam pro ni?

„Těší nás, že se seniorská obálka uchytila v domácnostech nejen seniorů a plní účel, ke kterému byla vytvořena - k pomoci. Děkujeme všem krajům a spolupracujícím organizacím v České republice, jako jsou poskytovatelé sociálních služeb, knihovny a seniorské organizace, protože bez jejich pomoci by nebylo možné ji mezi potřebné distribuovat. Budeme rádi, když budou spolupráce a šíření obálky v tomto duchu pokračovat také u její menší verze, která je dostupná na webových stránkách seniorivkrajich.mpsv.cz,“ sdělila odborná gestorka projektu Senioři v krajích Michaela Vodrážková.

Seniorské obálky získají zájemci buď na svém krajském, městském či obecním úřadě, u poskytovatelů sociálních a zdravotnických služeb, v knihovnách, seniorských klubech, nebo si je mohou **zdarma** stáhnout v *Souborech ke stažení* na webových stránkách projektu Senioři v krajích <https://seniorivkrajich.mpsv.cz>. Tam najdou i pokyny k jejímu vyplnění a užívání. „U obálky mini doporučujeme tisk na tvrdší papír. **Seniorské obálky jsou určeny všem, kdo o ně mají zájem, bez ohledu na věk,**“ shodují se tvůrci.



Z historie obálky

Seniorskou obálku neboli **I.C.E. kartu** (In Case of Emergency, z ang. Použit v případě nouze) vytvořil projekt Senioři v krajích Ministerstva práce a sociálních věcí ČR ve spolupráci s Jihomoravským krajem, především s jeho zdravotnickou záchrannou službou a dalšími složkami Integrovaného záchranného systému v červnu 2018 jako výstup kulatého stolu Stárneme ve zdraví. Díky projektu Senioři v krajích je distribuována po celé ČR. Na základě kladné zpětné vazby z jejího používání v mnoha zapojených obcích ve všech krajích vznikla nyní aktualizace „domácí“ obálky a kapesní verze.

„Seniorská obálka prokázala od začátku svůj důležitý význam v praxi zdravotníků. Známe případy, kdy výrazně urychlila pomoc a následnou péči. V tomto roce, spojeným s pandemií covid-19, její úloha ještě vzrostla. Například dobrovolníci předávají formuláře seniorům společně s nákupem. Seniorská obálka sloužila lékařům také jako návod pro rychlé získání nezbytných informací o ošetřovaném. Nyní reagujeme v projektu na probíhající očkování seniorů, pamatujeme na něj v aktualizaci a doufáme, že právě mini verze bude hrát v tomto směru velkou roli,“ dodala „duše“ Seniorské obálky Dana Žižková, koordinátorka projektu Senioři v krajích pro Jihomoravský kraj.

YouTube: animované video k obálce <https://www.youtube.com/watch?v=0e8HrIWD7Jc&t=6s>.


David Peltán, PR projektu Senioři v krajích



Seniorskou obálka | I.C.E. karta

OČKOVÁNÍ (chřipka, covid, tetanus atd.)		
Datum	Vakcína	Přeočkování

Souhlasím s využitím těchto údajů pro potřeby IZS v případě mého ošetření. PODPIS

155 ZÁCHRANNÁ SLUŽBA		#seniořivkrajích
158 POLICIE ČR		
150 HASIČI		
156 MĚSTSKÁ POLICIE		
112 INTEGR. ZÁCHRANNÝ SYSTÉM		


Projekt: Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_017/0006207







+ **I.C.E. KARTA**
!!! V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI !!!

JMÉNO, PŘÍJMENÍ (titul)	
JINÉ DŮLEŽITÉ (alergie, diabetes, epilepsie, poruchy chování a paměti...)	DATUM NAROZENÍ
OMEZENÍ (zakřížkujte)	ZDR. POJIŠTOVNA
<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 	
ÚDAJE O BLÍZKÉ OSOBE (např. Jan Novák, syn)	DATUM VYPLNĚNÍ
	MOBIL
KONTAKT PŘÍPADNĚ PRAKTICKÉHO LÉKAŘE	

CHRONICKÉ NEMOCI	OD KDY	LÉKY	DÁVKA	DÁVKOVÁNÍ
(např. hypertenze, ICHS, astma...)	(např. od 2013)	(např. Prestance)	(např. 5 mg)	(např. 1-0-0)



ÚDAJE SLOUŽÍ K INFORMACI
V SITUACI TÍSNĚ A OHROŽENÍ
ZDRAVÍ NEBO ŽIVOTA



#seniořivkrajích

!!! V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI !!!

VYPLŇTE TISKACÍM PÍSMEM

JMÉNO, PŘÍJMENÍ
(titul)

JINÉ DŮLEŽITÉ (alergie, diabetes, epilepsie, poruchy chování a paměti...)	<input type="text"/>	DATUM NAROZENÍ	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	DATUM VYPLNĚNÍ	<input type="text"/>
	<input type="text"/>		

CHRONICKÉ NEMOCI (např. hypertenze, ICHS, astma...)	OD KDY (např. od 2013)	LÉKY (např. Prestance)	DÁVKA (např. 5 mg)	DÁVKOVÁNÍ (např. 1-0-0)

KONTAKT A ÚDAJE O BLÍZKÉ OSOĚ (např. Jan Novák syn)	MOBIL
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

KONTAKT, RAZÍTKO PRAKT. LÉKAŘE

Souhlasím s využitím těchto údajů pro potřeby IZS v případě mého ošetření.
 PODPIS

OČKOVÁNÍ (chřipka, covid, tetanus atd.)		
Datum	Vakcína	Přeočkování



ÚDAJE SLOUŽÍ K INFORMACI V SITUACI
TÍSNĚ A OHROŽENÍ ZDRAVÍ NEBO ŽIVOTA

DALŠÍ POZNÁMKY:
Informace o službách v obci / ORP



ÚDAJE SLOUŽÍ K INFORMACI V SITUACI
TÍSNĚ A OHROŽENÍ ZDRAVÍ NEBO ŽIVOTA

Projekt: Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň
CZ.03.2.63/0.0./0.0./15_017/0006207

<https://seniorivkrajich.mpsv.cz> | www.facebook.com/seniorivkrajich



ÚDAJE SLOUŽÍ K INFORMACI V SITUACI
TÍSNĚ A OHROŽENÍ ZDRAVÍ NEBO ŽIVOTA

- | | | |
|------------|---------------------------------|--|
| 155 | ZÁCHRANNÁ SLUŽBA | TÍSNOVÁ VOLÁNÍ
pro území České republiky |
| 158 | POLICIE ČR | |
| 150 | HASIČI | |
| 156 | MĚSTSKÁ POLICIE | |
| 112 | INTEGR. ZÁCHRANNÝ SYSTÉM | |

OMEZENÍ
(zakřížujte)



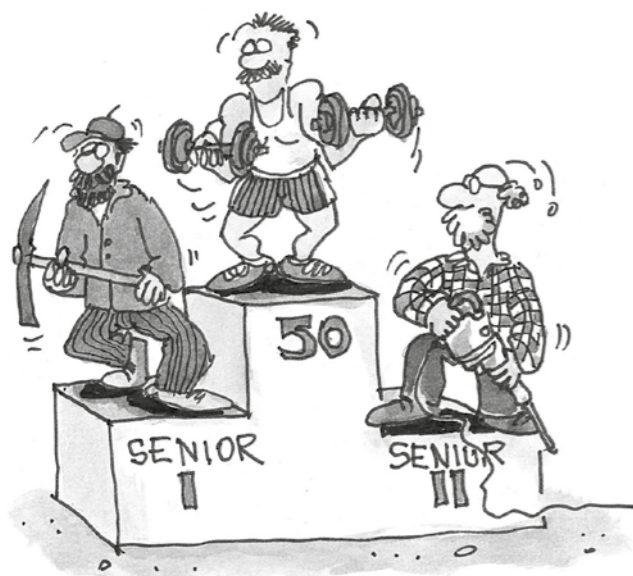
STŘÍPKY Z KRAJŮ



Hlavní město Praha

Patřičná pohybová aktivita může předcházet mnoha chorobám jako například cévní mozkové příhodě, osteoartróze, osteoporóze, artróze, degenerativnímu onemocnění mozku apod. Jsou to onemocnění, která postihují především lidi vyššího věku. Tohoto faktu si je dobře vědom Život 90, z.ú., a proto se zaměřil na účinnou prevenci. Výsledkem je videoseriál **Cvičením proti bolesti**, který vznikl v roce 2013 za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR. Autorkou scénáře je Mgr. Eliška Novorná, která zároveň poskytla i odbornou supervizi. Na tomto DVD naleznete celkem dvanáct dílů zaměřených na procvičení různých tělesných partií. Každý díl trvá zhruba 20 minut a předchází mu komentář odborného garanta doc. MUDr. Zdenka Kalvacha. Jednotlivá videa naleznete na stránkách Život 90, kde si podle nich můžete nejen zacvičit, ale můžete si i objednat celý seriál na DVD.

<https://www.zivot90.cz/cs/komunita/cvicenim-proti-bolesti>



Andrej Dan Bárdoš

Jihočeský kraj



V Jihočeském kraji se již potřetí zapojila Mateřská škola v Šindlových Dvorech do vyrábění přání k Velikonocům a svátkům jara. Přáníčka byla předána Městské Charitě České Budějovice. Terénní pracovnice jimi pak potěšily své klienty. Také vzdělávací videospoty vytvořené projektem **Senioři v krajích**, které mají za úkol informovat veřejnost o problémech nejen starší generace jsou promítané v Očkocentrum v Prachaticích, kde již také tisknou první **Seniorské obálky Mini**. Jihočeský kraj se na svém zastupitelstvu rozhodl podpořit protidrogovou politiku, paliativní péči, sociální služby a rodinnou politiku celkovou dotací 18,6 milionů korun.

Alena Bártíková



Jihomoravský kraj

Na zasedání platformy odborníků projektu v Jihomoravském kraji byla prezentována spolupráce projektu a Střední zdravotnické školy a Vyšší odborné školy zdravotnické Brno, Merhautova, p.o. Ve školním roce 2019/2020 se uskutečnila iniciativa, která vznikla na podzim 2019 při besedě se studenty této SŠ a VOŠ. Následovala rozvaha obsahu edukačních materiálů s pedagogy a vlastní tvorba **interaktivních edukačních materiálů** se studenty v období říjen 2019 - únor 2020. Příprava materiálů finisovala k termínu kulatého stolu v dubnu 2020, který byl z důvodu pandemie covid-19 odložen. Nový termín kulatého stolu se plánuje na září/říjen 2021. Cílová skupina edukačních materiálů jsou senioři 60+ žijící v domácím prostředí. Díky projektu se plánuje jejich využití nejen v Jihomoravském kraji. Přesah této iniciativy je rozsáhlý. Jednak slouží jako výzva pro vznik mezioborových, mezipředmětových, meziročníkových prací; jsou v něm aplikovány teoretické poznatky žáků do praxe; uskutečňuje se v ní smysluplná práce pro reálné využití ve společnosti; žáci získávají ve formálním prostředí školy neformální informace a poznatky o cílové skupině senioři; dochází k větší motivaci žáků pro práci se seniory; zvyšuje se povědomí žáků o demografickém vývoji; vytváří se prostor pro mezigenerační příležitosti; posiluje mezigenerační solidarita a uskutečňuje

edukace v rámci rodinné a seniorské politiky.

Z obsahu vybíráme - podpora iniciativy z pohledu lékařů (ortopedie, neurologie), pohled na výživu ve zdraví a v nemoci 60+, bílkoviny, tuky, sacharidy, ovoce, zelenina, vitamíny, pitný režim, nemoci – obezita (hubnutí), cukrovka, hypertenze, dentální hygiena a pohyb. Pevně věříme, že tato pozitivní zkušenost se uplatní díky projektu Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň i v jiných částech ČR.

Dana Žižková



Karlovarský kraj



Ani současná pandemie nezabránila Karlovarskému kraji i letos vyhlásit již osmý ročník velmi oblíbené výtvarné soutěže **Věk pro nás není překážkou**, která se zaměřuje na naše nejstarší občany. Senioři z regionu ve věku nad 60 let se tak mohou chopit malířských potřeb, fotoaparátů a dalších propriet pro ruční práce a vytvořit jedinečná díla, která se budou ucházet o umístění v soutěži. Mohou tak alespoň na chvíli zapomenout na starosti, jež přináší současná situace. Cílem soutěže je ukázat, že i senioři v Karlovarském kraji jsou aktivní a dokážou vytvořit hodnotná umělecká díla. Každý účastník mohl přihlásit jednu práci do každé z kategorií, kterými jsou ruční práce, kresba, malba, grafika a fotografie.

Oceněné budou vždy tři nejlepší práce v každé kategorii. Příspěvky přihlášené do soutěže nejsou starší více než dva roky. Mediálním partnerem osmého ročníku soutěže se stal Český rozhlas Karlovy Vary, který vybere a udělí zvláštní cenu Českého rozhlasu Karlovy Vary jednomu ze soutěžících. Výsledky soutěže budou zveřejněny v měsíci dubnu na webu Karlovarského kraje, jeho Facebooku a v Krajských listech. Chybět nebude ani tradiční výstava všech soutěžních prací, která se uskuteční v prostorech Krajského úřadu Karlovarského kraje.

Kraj také letos plánuje milionem korun podpořit projekt **Senior Pas**, zaměřený na vytvoření sítě partnerských míst, kde jsou poskytovány slevy držitelům karty Senior Pas. O kartu, kterou si může pořídit každý obyvatel kraje starší 55 let, si jen za rok 2020 zažádalo 1325 lidí a celkem je v kraji již 18 389 registrovaných držitelů. Loni se také podařilo získat dalších 59 poskytovatelů služeb, kteří rozšířili stávající možnosti čerpání slev v oblasti volnočasových a sportovních aktivit, zdraví, lázeňství a wellness, stravování, ubytování a cestování. Držitelé Senior Pasu také mohou využít zvýhodněného vstupného do muzeí a galerií nebo uplatnit slevu na nákupy spotřebního zboží bez ohledu na odvětví.

Miloslav Čermák

Kraj Vysočina

Evropská unie
Operační program Zaměstnanost
Projekt: Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň MPSV ČR
TČE.03.2.03.0-0-03.01.18.01.0000007

MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ
#seniořivkrajích

Projekt Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň MPSV ČR
ve spolupráci s Krajem Vysočina
zve na kulatý stůl

POZVÁNKA
Co můžeme dělat se seniory či pro seniory

DATUM KONÁNÍ: 8. 4. 2021 od 13.00 do 15.00 hod. | on-line

PROGRAM:

12.30 – 13.00	Připojení účastníků
13.00 – 13.05	Zahájení
13.05 – 13.20	Digitální gramotnost seniorů a jejich izolace v souvislosti s Covid-19 Tomáš Hubálek, Moudrá Sovička z. s.
13.20 – 13.35	Krajská knihovna Vysočiny dnes Hana Lacinová, Marcela Valečká, Krajská knihovna Vysočiny, p. o.
13.35 – 13.50	Aktivity pro seniory v době nouzového stavu Stanislava Holbová, Odbor sociálních věcí Krajského úřadu Kraje Vysočina
13.50 – 14.05	Osobní asistence a Tísňové péče v době koronavirové a naše plány do budoucna Kamila Vondráčková, ŽIVOT 99 – Jihlava, z. ú.
14.05 – 14.20	Jak se žije s kognitivním deficitem... Marcela Rýpalová, Alzheimer poradna Vysočina
14.20 – 14.35	Zůstaňme ve spojení a aktivní Marie Bohuslavová, Český svaz žen, p. s.
14.35 – 14.50	Nabízená pomoc v rámci Policejní akademie pro seniory Antonín Křoustek, Nebojte se Policie z. s.
14.50 – 15.00	Shrnutí a závěr

Svoji účast, prosím, potvrďte do 6. 4. 2021 na e-mail marie.kruzikova@mpsv.cz

V Jihlavě, dne 22. 3. 2021

RNDr. Marie Kružíková
Krajská koordinátorka
Kraj Vysočina

Žitkova 89
586 01 Jihlava
770 136 500 | marie.kruzikova@mpsv.cz

<https://seniořivkrajich.mpsv.cz>

www.facebook.com/seniořivkrajich

Při zdravém stárnutí populace je kladen důraz na zdravou vyváženou stravu, pravidelný při-

měřeně namáhavý pohyb a vhodnou náplň volného času. Současná doba nás postavila do nových neznámých podmínek. Určité zkušenosti máme z jara loňského roku a snažíme se je využít ve prospěch seniorů. Pro zájemce nejen z Kraje Vysočina se konal 8. dubna online kulatý stůl na téma **Co můžeme dělat se seniory či pro seniory** (v covidové době). Pozvání přijal Tomáš Hubálek ze zapsaného spolku Moudrá Sovička, kterou znají senioři v mnoha krajích, kde pomáhá starším osobám a seniorům skamarádit se s novými technologiemi a online světem (používat chytrý telefon, tablet, notebook). Mobilní centrum, což je upravený vůz typu tranzit (pojízdna učebna), umožňuje zajet za seniory „kamkoliv“, třeba do odlehle vesničky, a individuálně se věnovat zájemcům o bezpečné užívání počítačové technologie.

Další příspěvek kulatého stolu se týkal činnosti Krajské knihovny Vysočiny, p. o. pro seniory. Ta se snaží, aby mozek nejen seniorů nezledivěl. Stanislava Holbová představila celoroční aktivity připravované Odborem sociálních věcí Krajského úřadu Kraje Vysočina. Aktuálně online **Rodinář** je určen pro všechny generace. Věnuje se mezilidským vztahům, digitální bezpečnosti, řešení konfliktů atd.

ŽIVOT 99 se zaměřil především na seniory v domácím prostředí, na jejich bezpečnost, osobní asistenci a uslyšíme také o jejich plánech do budoucna. Marcela Rýpalová z Alzheimer poradny Vysočina se podělila o bohaté zkušenosti s tím, jak se žije s kognitivním deficitem...

V Kraji Vysočina je velmi aktivní **Český svaz žen**, jehož členky organizují spoustu různých akcí s pestrou náplní pro lidi ze svého okolí. Krajská předsedkyně Marie Bohuslavová povykládala o činnostech během nouzového stavu.

Na závěr se všichni dozvěděli, jak v této nelehké době pracuje zapsaný spolek **Nebojte se**

policie. Jím pořádaná Policejní akademie má rok od roku větší počet zájemců a případová manažerka více práce.

Ten, kdo má raději pohyb, se může zapojit do **akce Senior Pointu Kraje Vysočina Každý krok se počítá**, která je vyhlášena ve spolupráci se Státním zdravotnickým ústavem, Zdravou Vysočinou a Zdravým městem Jihlava. Přeji všem spoustu bezpečně nachozených kroků nejen v tomto roce.

Marie Kružíková

SeniorPoint
Kraj Vysočina
Zdravá Vysočina

„KAŽDÝ KROK SE POČÍTÁ!“

Senioři, pojďme počítat své nachozené kilometry!
Ve spolupráci se SZÚ, Zdravou Vysočinou a Zdravým městem Jihlava budeme počítat, jak daleko za měsíc dojdete!

Stačí si jenom každý den zapisovat do přiložené tabulky (k vyzvednutí v Senior Pointu Jihlava, Palackého 26) své nachozené kilometry (případně postačí součet za celý měsíc) – a tento počet nachozených kilometrů přinést osobně do našeho Senior Pointu, poslat sms nebo emailem přímo na SZÚ: lenka.vrzalova@szu.cz, případně telefonicky: 728 821 617 – nejpozději do 11.4.2021.

Víme, že se hýbete kvůli sobě a své kondici, přesto na všechny zúčastněné čeká malá odměna!

Budete-li mít nějaký ten zážitek na svých procházkách, o který byste se rádi podělili, můžete krátko svůj zážitek či zkušenost sepsat a poslat a podělit se o něj s ostatními.

FP a SP Jihlava, Palackého 26, 586 01 Jihlava
Telefon: 794 602 445, 605 690 445 | E-mail: familypointjihlava@gmail.com
Web: <http://www.jihlava.familypoint.cz/> | Facebook: FamilyPointJihlava

Královéhradecký kraj

Největší sportovní slavností celého kraje jsou **Letní sportovní hry** v Borohrádku, které se konají již od roku 2013. V roce 2020 byl v důsledku epidemiologické situace zrušen plánovaný VIII. ročník. Sportovní hry mají silnou tradici, která se jistě, jakmile to bude možné, obnoví. Každoročně se celodenního sportovního programu účastnilo více než 350 seniorů

v týmech z celého kraje. Podobný osud v roce 2020 potkal i Sportovní hry města Hradce Králové, které pořádá Centrum sociální pomoci a služeb od roku 2012 každoročně pod záštitou statutárního města Hradec Králové. U příležitosti her je využit senior fit park v blízkosti domů Harmonie I. a II. Sportovní aktivity v karanténě si elegantně vynahradili Senioři Hradec Králové, z.s. svou akcí **Sejdeme se u Svitav**. Reportáž ČT (od 2:50 min.).



na téma Bitva na Bílé hoře a české dějiny; „Byla to velká věc, být člověkem!“ Život a dílo Karla Čapka; Dvacet let Univerzity Hradec Králové; Vývoj vztahu dospělých k dětem od starověku do 20. století; Proměna vztahu dospělých k dětem ve 21. století; Předsudky. Kde se berou? Dají se změnit? Kdy škodí a kdy jsou naopak užitečné?; Já a oni v současném světě. Sebe-pojetí a zdroje duševní pohody ve zralém věku, zaujmou kde koho!

Jana Fröhlichová

Liberecký kraj

Tak jak opatření k eliminaci následků epidemie covidu-19 ovlivňují celou naši společnost, o to více postihují i naše seniory, kterým chybí společné aktivity, a především vzájemné kontakty. Zimní plán společných aktivit se nedaří realizovat z důvodu omezení vzájemných kontaktů. Z životních zkušeností víme, že nikdy nic netrvá věčně a na konci každého brodu je opět pevná země. Doufáme, že se opět na pevnou zem vrátíme a budeme moci pokračovat ve svých aktivitách.

Věříme, že příchod jara bude ve znamení ústupu epidemie, proto se připravujeme na novou a snad i lepší sezonu. Do plánů akcí bychom opět rádi zařadili velmi populární **autobusové zájezdy**, kde máme i dluh z loňského roku, kdy se nám některé nepodařilo uskutečnit.

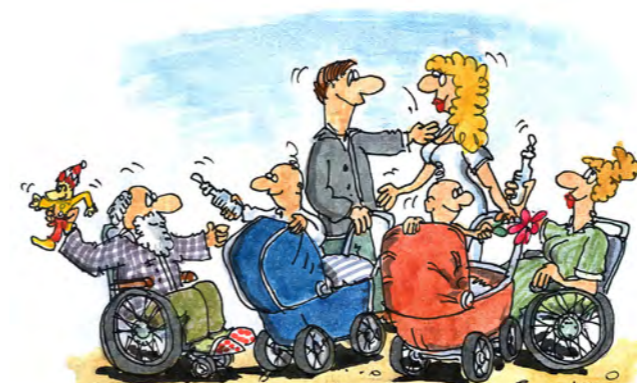
V měsících květnu a červnu bychom rádi realizovali plánované a odkládané zájezdy na Říp a do polského Kladska. Pokud by situace neumožnila cesty do zahraničí, tak bychom zamířili do okolí Broumova. Jako další bychom přidali zájezd do Žlebů a Slatiňan. Rovněž připravujeme i oblíbený třídní zájezd, který plánujeme ve dnech 7. až 9. září. Tentokrát jsme zvolili za cíl Beskydy a Valašsko. Rádi bychom navštívili

Frenštát pod Radhoštěm, Jablunkov, slovenskou Čadcu, Velké Karlovice a Vsetín.

V tomto duchu připravíme plán a jakmile to situace dovolí, budeme přijímat přihlášky zájemců. Zbývá tedy jen přání, abychom se všichni uchovali v plném zdraví a mohli se tak opět věnovat našim, zcela jistě prospěšným a oblíbeným činnostem.

Pavla Řečtáčková

Moravskoslezský kraj



PODPORUJME VŠEMI MOŽNÝMI PROSTŘEDKY NAŠE RODINY JE TO INVESTICE I DO BUDOUCNA. RODINA JE ZDROJEM LÁSKY, JEDNOTY, ODPOVĚDNOSTI, MOUDROSTI I ODVAHY

Centrum pro rodinu a sociální péči z. s. připravuje pro seniory v Ostravě každoročně Akademii pro třetí věk. Každý měsíc organizovali zajímavou přednášku, na kterou se sjížděli senioři nejen z Ostravy, ale z celého kraje. V současné době nemoci covid, kdy není možné, aby se senioři scházeli, připravili zaměstnanci centra on-line přednášky. V měsíci dubnu to bude přednáška na téma **Síla a užitek léčivých rostlin**, na níž vystoupí doc. Ing. Roman Pavla, Ph.D.

Odkaz je na vyžádání na adrese seniori@doo.cz nebo zde: <http://bit.ly/AkademieBylinky>

Pracovníci centra v době pandemie vydávají on-line měsíčník Seniorské okénko, které je zaměřeno nejen na duchovní potřeby seniorů, ale přináší i jiná témata. O konání akcí je mož-

né se informovat na: www.doo.cz/pastoracni-aktivita/seniori/.

Senioři Moravskoslezského kraje mohou získat informace o akcích, které se pro ně pořádají prostřednictvím časopisu **SeniorTip**, z. s., který vychází již více než 20 let. Časopis SeniorTip je periodikum vydávané Společností senior, z. s. z grantu Krajského úřadu Moravskoslezského kraje, Statutárního města Ostravy a Městského obvodu Moravská Ostrava a Přívoz. Vychází čtvrtletně tiskem a je distribuován na území celého Moravskoslezského kraje. V úplné podobě je převáděn do elektronické formy, kterou je možné získat na <http://www.seniortip.cz>. Mezi spoustou zajímavých rubrik je také rubrika s názvem Kuchařka, do které přispívají sami senioři. Přinášíme **recept** z této kuchařky:

Bílá zelňačka:

INGREDIENCE

- 200 g kysaného zelí
- 2 brambory
- 200 ml smetany ke šlehání
- mletý kmín, masox, vegeta a sůl
- tuk a mouka na světlou jíšku

POSTUP PŘÍPRAVY

V jednom hrnci vaříme oloupané a na kostičky nakrájené brambory se solí a kmínem. Do druhého hrnce dáme překrájené a propláchnuté kysané zelí a také uvaříme. Mezi tím si uděláme světlou jíšku. Když je obojí uvařené, přidáme brambory k zelí a zahustíme jíškou, povaříme, případně ještě rozředíme. Ke konci přidáme masox a smetanu a dochutíme. Přejeme dobrou chuť z Ostravy.

Pavla Kasášová

<http://www.seniortip.cz>

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

ONLINE PŘEDNÁŠKY U3V UHK

přednášky se konají vždy od 16:00

7. 4. Bitva na Bílé hoře a české dějiny
PhDr. Ondřej Tikovský, Ph.D.

14. 4. „Byla to velká věc, být člověkem!“ Život a dílo Karla Čapka
Mgr. Jan Bílek, Ph.D.

21. 4. Dvacet let Univerzity Hradec Králové
Mgr. Sylva Sklenářová, Ph.D.

28. 4. Vývoj vztahu dospělých k dětem od starověku do 20. století
Dr. Oldřich Bubák

5. 5. Proměna vztahu dospělých k dětem ve 21. století
PhDr. Jiří Kuželek, Ph.D.

12. 5. Předsudky. Kde se berou? Dají se změnit? Kdy škodí a kdy jsou naopak užitečné?
doc. PhDr. Pavel Vacek, Ph.D.

19. 5. Já a oni v současném světě. Sebe-pojetí a zdroje duševní pohody ve zralém věku
PhDr. Josef Kasal, MBA, Ph.D.

Výuka se koná prostřednictvím MS Teams.
Více na katerina.krupkova@uhk.cz a iveta.uncajtikova@uhk.cz

Do distanční podoby a virtuálního světa přešla i oblíbená Univerzita třetího věku Univerzity Hradec Králové. Pravidelné kurzy byly pozastaveny, jejich výuka se vynahradí zapsaným seniorům v následujícím akademickém roce. Namísto toho U3V připravila **sérii online přednášek**, které startují od dubna. Přednášky

Olomoucký kraj

KRAJSKÁ
TÁBOROVÁ ŠKOLA V PŘÍRODĚ
PRO SENIORY 2021 V. ROČNÍK

21.-26. 6. 2021

Rekreační středisko Sigmgy Lutín v Domašově nad Bystřicí

CENY
budova **3 800 Kč**
chatky, srub **3 400 Kč**

Strava: plná penze, svačinky, pitný režim
Ubytování: pokoje, chatky, sruby
Doprava klientů autobusy z Olomouce, Litvle, Zábřehu tam a zpět
Celodenní výlet autobusem
Bohatý zážitkový program plný překvapení
soutěže, hledání pokladu, stezka odvahy, taneční a zábavné večery s živou hudbou, karnevalový rej u táborového ohně
Zájemci hláste se na e-mailu: MilenaHesova@seznam.cz

Táborovou školu v přírodě Vám přináší:
Krajská rada seniorů Olomouckého kraje
Senior Pas



Táborová škola se koná pod záštitou Mgr. Ivo Slavotínka, 1. náměstka hejtmána Olomouckého kraje

V Olomouckém kraji výborně funguje Krajská rada seniorů v čele s předsedkyní Milenou Hesovou, která je zároveň poradkyní hejtmána pro seniorskou oblast. O tom svědčí nespočet akcí, které již byly organizovány, jako například soutěž **Babička roku**, která se mimochodem připravuje i v letošním roce. Bohužel v loňském roce se musela částečně uskutečnit on-line, ale nebylo to zas až tak zlé, protože se tak soutěž dostala pomocí České televize k velkému počtu televizních diváků. Stejně jako v minulých letech se plánuje velmi oblíbená akce **Krajská táborová škola v přírodě**. Letos to bude pátý ročník. Podmínkou účasti bude očkování, testování a dodržování proticovidových opatření. Ale zato čeká seniory pobyt v krásné přírodě Domašova.

Dalšími plánovanými akcemi bude **seriál přednášek** na téma zdraví, výživa, bezpečnost, které pořádá Krajská rada seniorů s Krajským úřadem Olomouckého kraje. S olomouckým

hejtmanstvím je výborná spolupráce, náměstek Ivo Slavotínek, který má na starosti seniorskou problematiku, je srdcař a určitě se zapojí do všech budoucích aktivit. Například i do plánované mezigenerační akce **Jdeme celá rodina**, která je již tradičně plánovaná v olomouckých Poděbradech. Další plánovanou mezigenerační aktivitou je pěvecká soutěž **Zazpívej slavičku**, která je pořádána na konci roku v olomouckém kině Metropol.

Z důvodu protiepidemických opatření muselo dojít k mírné redukci činnosti bezplatné **právní poradny**, ale on-line na mailu poradna.olomouc@rscr.cz funguje stále. Bohužel v loňském roce se nepodařilo uskutečnit první reprezentační ples, tak doufejme, že letos tomu už nic nezabrání a na konci roku si na té naší rovné Hané dáme po kalíšku.

VELIKONOČNÍ CESTA ZA ZAJÍČKEM

park Michalov s úkoly pro děti s (pra) rodiči, individuální procházka pro rodiny

Kdy: 29.3. – 5.4.2021
čas: 10:00 – 16:00
začátek trasy: vstup do Michalova od Bistra u Králíčka a následujte zajíčky * * * * *
Vstup zdarma/s sebou papír a tužku.

Odměnu si můžete vyzvednout ve výdejním okénku Restaurant Michalov/10:00 – 16:00/po - pá. Můžete podpořit provoz restaurace zakoupením libovolného nápoje.

Olomoucký kraj | Město Domašov nad Bystřicí | RESTAURANT MICHALOV | TESCO Nadační fond

V našem kraji jsou i další organizace, které se věnují seniorům a kterým patří velký dík v této

složitě době. Jednou z nich je i Maltéžská pomoc, která pomáhá starším lidem s registrací na očkování, ale třeba i zvládat taje moderních technologií, jako je práce s počítačem či tabletem. Poděkování patří i doktorce Dagmar Malotové z olomouckého AGE Centra, která se systematicky věnuje celostní medicíně seniorů ve svém zdravotnickém zařízení.

A na závěr bych nechtěl zapomenout na rodinná centra, jako jsou olomoucký Heřmánek či přerovské Sluníčko, které nezapomínají na mezigenerační aktivity a jakmile na jaře vysvitne sluníčko a covid se jej lekne a zaleze, tak věřím, že se zase všichni budeme na jejich akcích potkávat a usmívat se na sebe.

Václav Zatloukal

Ráda bych vám také představila **recept z Pardubického kraje**, konkrétně z Chrudimi. Na Chrudimsku se sice močáky jedí tradičně až začátkem srpna, ale jistě není na škodu si recept dopředu zapsat a vytáhnout ho až během „okurkové sezóny“.



Pardubický kraj

Tentokrát se zpravodaj věnuje zdravému stárnutí. Myslím, že je dobré si připomenout, že vařit a jíst zdravě a úsporně se dá v každém věku! Chybí vám inspirace? Nevíte kde hledat zdravé recepty? Naladte si v pátek internetovou televizi **Hurá TV**, kde vás paní Dana Šťastná každý týden naučí připravit jinou dobrotu. A pokud máte pocit, že jste mlsali už dost, vezte, že si můžete při sledování Hurá TV i zacvičit jógu s paní Mrkvičkovou. Hodina jógy každý týden – potěší tělo i ducha.

Jak si internetovou Hurá televizi naladit?

- Nejprve si pusťte počítač
- Poté internetový prohlížeč (Explorer, Google Chrome, Mozilla, ...)
- Do lišty v prohlížeči zadejte: www.huranavylet.cz/tv
- Klikněte na červené tlačítko spustit



Chrudimské močáky

SUROVINY PRO ZAVAŘOVACÍ

- sklenici o objemu 3 litry
- okurky „nakládačky“ – spíše větší
- 1¾ l vody
- ½ l octa
- 40 pecek sladidla Cukerin nebo 35 dkg cukru
- 1½ sáčku koření DEKO

POSTUP KROK ZA KROKEM:

Okurky pečlivě očištíme a důkladně celé propíchneme vidličkou. Poté okurky naskládáme do čisté 3l zavařovací sklenice. Vodu s octem a kořením DEKO přivedeme k varu, poté odstavíme a přidáme pecky cukerinu nebo cukr a pořádně zamícháme. Vlažným nálevem pak zalijeme okurky a sklenici necháme odpočívat někde v teple. Je dobré sklenici přikrýt plátýnkem či utěrkou, abychom zamezili okurkám přístup světla. Po dvou dnech odpočinku jsou již močáky hotové. Dobrou chuť!

Michaela Müllerová

Plzeňský kraj



Velikonoční speciál

VOCHOMŮRKY, z.s.

Příchod jara, Velikonoce a tradiční zvyky
 se nedají pozastavit, a proto pro Vás připravujeme veškeré tyto aktivity bezkontaktně a online, v neděli 21.3. takto proběhlo tradiční Vynášení Morany: Zimo pryč! Jaro vítěj - více záznam na: WWW.VOCHOMURKY.CZ/VELIKONOCE

Umíte uplést pomlázku? Budeme ji plést bezkontaktně a online. Máte zájem o pomlázku, zaregistrujte se: www.vochomurky.cz/pomlazka

Spoj správné dny:

Velikonoční	Neděle
Bílá	Pondělí
Květná	Úterý
Velký	Středa
Zelený	Čtvrtek
Modrý	Pátek
Škaredá	Sobota
Velikonoční	Neděle
Sedivá	Pondělí

Bezkontaktní aktivity www.vochomurky.cz/hra
 Po celou dobu nouzových stavů pro Vás vytváříme bezkontaktní aktivity, hry, stezky v přírodě, křížovky a jiné

Křížovkové okénko
 Křížovka je slosovateľná, kušit můžete do 5.4.2021, tajenku zašlete na krizovky@vochomurky.cz nebo vhodíte do schránky. Všechny řádky v křížovce se vztahují k místům v obci Vochov.

Kamínková výzva
 Namaluj si svůj kamínek! Prohlížeš, vyměňuj, odnášej, užij si je!
 Point: Vochov do Vochomůrek

WWW.DRAKKORONAK.CZ
 VOCHOMŮRKA
 POZNÁVÁ DOMOV
 Celokrajská hra!








V loňském roce náš projekt Senioři v krajích navázal výbornou spoluprací s mezigeneračním a volnočasovým centrem **Vochomůrky, z.s.**, který působí ve Vochově. Vochomůrkám se dobře osvědčuje propojování generací. Pravidelně organizují stmelovací akce pro děti a seniory, kteří se například společně podívali do svíčkárny. Seniorky by se za normálních okolností do tohoto provozu nedostaly a díky dětem získaly možnost svést se společným autobusem a dětičky jim vlastnoručně vytvořily svíčky. V nouzových stavech, kdy nelze realizovat společné akce, Vochomůrky pravidelně vytvářejí přáníčkové akce, kdy děti malují a tvoří obrázky seniorům nejen v obci. Otevřely také **Křížovkové okénko** s křížovkami, přesmyčkami či jinými způsoby trénování paměti. V současné době začaly vytvářet vycházkové trasy. Jednou z nich je tzv. **Lavičková trasa**, jež mapuje lavičky v obci a zároveň tyto body slouží i pro různé bezkontaktní aktivity. Pod záštitou

MPSV ČR jsou také distributory Seniorských obálek neboli I.C.E. karet a moc se těší, až ji po skončení nouzového stavu budou moci představit všem kontaktně.



Mezigeneračnímu stmelování se dobře daří i Plzni. Zde sklízíme plody našich výzev pro mateřské školky, které mají zájem o další spolupráci. Například 60. MŠ v Plzni nám pod vedením ředitelky Natalie Hvozdové vytvořila **přání pro seniory k Velikonocům**, které jsme předali sociálním pracovnícům Pobytové sociální péče 2 FN Plzeň. Navíc celá školka spojila



své síly s Klubem aktivních seniorů při DoRA centru v Plzni a svými 2 827 km přispěla ke krásným celkovým 7 010 km nachozeným v rámci únorové chodecké štafety **La Manche na suchu**. Seniorky z výše zmíněného klubu na pohyb rozhodně nerezignovaly a dál cvičí.

Jen se z tělocvičny přesunuly do parku a rozdělily do malých skupin, aby mohly ve velkých rozestupech dodržovat hygienická opatření. A jistě nemusíme zdůrazňovat, jak se těší, až se budou moct naživo setkat s dětmi ze školky a poděkovat jim za podporu.

Irena Kadlčíková

Středočeský kraj



Koronavirová pandemie sužuje společnost už rok. V naprosté izolaci se ocitli mnozí senioři, kteří patří mezi nejohroženější skupiny. Ve snaze uchránit se před strašákem nákazy někteří z nich ztratili kontakt se světem a v současnosti je nejvíce trápí samota. Alespoň částečný návrat k aktivnímu životu jim nově může nabídnout projekt **Kladno seniorům**, který se v uplynulých týdnech přesunul na internet. Zhruba 90 jeho klientů už se připojilo do speciální facebookové skupiny, v níž lektoři vysílají hodiny zdravotního cvičení, tance či jógy online.

Jitka Kopernická, koordinátorka projektu Kladno seniorům, se svými kolegy lektory založila soukromou facebookovou skupinu, v níž podle předem připraveného rozpisu už od poloviny února probíhá pravidelné živé vysílání lekcí jógy, tance či zdravotního cvičení. Po skončení přímého přenosu se záznamy ve skupině ukládají a zůstávají k dispozici pro pozdější přehrá-

ení, takže ti, kdo nemohou z jakéhokoli důvodu s lektory cvičit „živě“, mají možnost resty kdykoliv dohnat.



Je samozřejmé, že kontakt s lidmi je nenahraditelný. Ale cvičení po internetu je pro ně aspoň pomyslným světlem na konci tunelu. Zřejmě ještě několik měsíců potrvá, než si zase budou moci v kolektivu zacvičit a po hodině pohybu zajít někam poklábat nad šálkem kávy, ale i teď se mají na co těšit, když vědí, že je zítra dopoledne čeká třeba lekce jógy. Mnozí z nich za standardní situace využívají týdně až tři různé aktivity, které projekt poskytuje, takže nucená odmlka projektu v jejich denním programu zanechala velkou díru, jíž se ale postupně daří alespoň zčásti zacelit. V tuto chvíli jsou na internetu přesunuty veškeré pohybové aktivity. Vzdělávací programy by se tam dočasně měly přesunout také – přinejmenším lekce angličtiny, případně i kreativní workshopy. Kladno seniorům je rádo za každého seniora, se kterým se daří prostřednictvím e-mailu, telefonu a pro mnohé nově i Facebooku kontakt udržet a dělá maximum pro to, aby byly online lekce co nejprínosnější.

Martina Doupovcová

Zdroj: Sportovní areály města Kladna. [online]. [cit. 22. 3. 2021]. Dostupné z: Cvičíme doma! Projekt Kladno seniorům se kvůli pandemii přesunul na internet | Sportovní areály města Kladna (samk.cz)

Ústecký kraj

Ústecký kraj i v letošním roce podal žádost o finanční podporu v Programu prevence kriminality na místní úrovni 2021 „**Ústecký kraj – Vzdělávání seniorů – větší bezpečí pro seniory – 2021**“.

Primární cílovou skupinou jsou senioři a posluchači univerzity třetího věku, sekundární cílovou skupinou jsou senioři z okruhu známých primární cílové skupiny, kterým budou „vzdělání“ senioři nabyté informace předávat. Vzdělávání je plánováno ve dvou dnech v Lounech a v jednom dni v Jílové u Děčína a Kadani.

V každém vzdělávacím dni budou přednesena dvě, respektive čtyři témata z oblasti prevence kriminality, která seniory ohrožují. Vzdělávání ke každému dni bude zahrnovat vzdělávání seniorů ve formě interaktivních přednášek a krátkého divadelního představení, aktivita je plánována jako partnerská ve spolupráci s Krajským ředitelstvím Policie ČR a vysokými školami, které v Ústeckém kraji realizují vzdělávání pro posluchače univerzity třetího věku. Podpůrnou aktivitou bude tisk brožur, které vzdělávání seniorů podpoří. Plánováno je výtisk 800 kusů brožur, 400 kusů bude určeno pro seniory zapojené do tohoto projektu. Brožury, které zúčastnění obdrží navíc, budou mít pro své vrstevníky, kterým získané informace budou předávat. Plánováno je zapojení 150 seniorů. Zbývajících 400 kusů brožur bude předáno pro potřeby Policie České republiky. Celkový rozpočet projektu je 103.000 Kč (požadavek na dotaci je 83.000 Kč).

Lenka Tomanová

Zlínský kraj

Také Klub seniorů Rožnov pod Radhoštěm se letos v únoru zúčastnil chodecké štafety **La Manche na suchu**. Klub v průběhu šesti předchozích ročníků tohoto projektu, kdy se jedna-

lo o štafetové plavání, získal krásná umístění: třikrát první místo a třikrát druhé místo v rámci celé České republiky.

„Letos bylo zaregistrováno 68 našich seniorů, kteří si vedli záznamy o nachozených kilometrech a ty byly odeslány do Prahy k vyhodnocení. Celkem rožnovští senioři „našlapali“ úctyhodných 7968 km. Tímto výkonem obsadili třetí místo,“ uvedla Anneliese Přikrylová, předsedkyně klubu.

„Jako vždy nešlo o závod v pravém slova smyslu, tedy aby senioři soutěžili mezi sebou, ale aby každý překonal svou vlastní pohodlnost a pohybem podpořil své zdraví. A to se zcela určitě podařilo,“ dodala Anneliese Přikrylová.

Že se rozvrh hodin nemusí týkat jenom dětí školou povinných, vyzkoušeli klienti Senior Pointu Zlín. Domácí rozvrh nabízí v online podobě aktivity, které běžně probíhají prezenčně přímo v Senior Pointu. „Každý pracovní den je vyhrazen jednomu „předmětu“ – Trocha osvěty neuškodí, Provětráme mozkové závity, Uděláme si hezký den, Cvičíme, abychom nezakrněli, Poznáváme okolí a svět. V rámci jednotlivého tématu je nabídnuta aktivita s ním spojená formou povídání, čtení, videa, pracovních listů, receptů, odkazů a podobně. Pokud se chcete také zapojit, Domácí rozvrh se nachází na našich webových stránkách www.senior-point-zlin.cz a Facebooku v událostech,“ vysvětlila Ivana Mutová, koordinátorka Senior Pointu Zlín.

Již několik let spolupracuje Senior Point Zlín se Spolkem Parkinson Zlínsko a Ing. Zdenkou Kymlovou. Jsou to společné přednášky, ale hlavně pohybové aktivity. Senioři cvičí alespoň v parku, pokud to epidemiologická situace dovolí a učí se chodit s hůlkami na nordic walking. Již loni při omezení aktivit byl společně vyhlášen projekt pro osoby starší 60 let a také nemocné mladšího věku - „**20 minut denně chůze pro zdraví**“. Letos se projekt ko-

nal od 15. ledna do 15. března. Šlo o to, aby si účastník našel každý den alespoň 20 minut času, kdy vykročí svižným krokem – bez holí, s holemi nebo s chodítky – a vydrží alespoň 20 minut. Samozřejmě vždy je třeba brát ohled na osobní možnosti a své zdraví. Pokud se již vyskytují problémy s oběhovým či pohybovým systémem, záměr je nejprve individuálně konzultován s lékařem.

Aby bylo plnění projektu zábavnější, zájemci využívají formulář, do kterého značí plnění – zelený čtvereček splněno, modrý – objektivní příčina a červený – nesplněno. Nejaktivnější chodci jsou zveřejněni a obdrží Pamětní list. Podstatnou odměnou pro všechny zúčastněné je ovšem zlepšení zdraví a vlastní spokojenost.

Senior Point Zlín se v březnu také zapojil do aktivity **Se Senior Pointem okolo světa nebo až na Měsíc**. Tato výzva si klade za cíl díky započítaným ušlým (kilo)metrům obejít zeměkouli (cca 40 000 km), nebo dojít až na Měsíc (384 400 km), a to prostřednictvím zapojených seniorů - příznivců Senior Pointů po celé republice. Kromě chůze lze také na svých cestách fotografovat a zapojit se do soutěže související s výzvou, a také do soutěže zlínského Senior Pointu s tématem **Jarní radost**. Povinností účastníků je dodržení závazných mimořádných opatření. Do výzvy se lze připojit průběžně, a to emailem na zlin@seniorpointy.cz, nebo telefonicky 739 522 801.

A ještě něco pro potěchu duše z výstavních prostor Domu kultury Vizovice: Vzhledem ke stále trvajícím vládním opatřením v souvislosti s pandemií covid-19, nemohla být letošní výstava Šikovné ruce občanů Vizovic zahájena tradiční vernisáží spojenou se soutěží o nejlepší kyselici. Z tohoto důvodu vizovičtí povolali fotografa Petra Jaroně, aby výstavu nafotil a nahlédnout tedy můžeme i my. Virtuální prohlídka výstavy Šikovné ruce občanů Vizovic 2021 - Dům kultury Vizovice (dkvizovice.cz)

Eliška Pífková



#seniořivkrajích

5 tisíc kroků pro zdraví

Pandemie, která nás všechny „přikovala“ ke svým domovům, omezila naše sportovní aktivity, ne však všechny. Krajská rada seniorů SK se rozhodla zveřejnit výzvu, jejíž splnění je na každém z vás a pandemie ji neomezuje. Jde jen o to najít odhodlání a sílu v sobě samém.

Nazvali jsme ji **5 tisíc kroků pro zdraví**



Chůze je velmi dostupný a přirozený pohyb, který možná ani za sport nepovažujeme, ale který s naším tělem dokáže opravdové zázraky. Za výhodu můžeme považovat to, že nepředstavuje pro většinu lidí zdravotní zátěž. Posiluje rovnoměrně celé tělo, nepotřebuje mimořádné vybavení a lze ji praktikovat kdekoliv a kdykoliv.

Snažte se chodit vzpřímeně, se zataženým břichem, zvolte pro chůzi vhodnou, sportovní, odlehčenou, kvalitní obuv, abyste snížili zatížení kloubů. Dodržujte, hlavně v letních měsících pitný režim, pokud unesete, tak vezměte s sebou láhev s pitnou vodou. Pro méně zdatné se doporučuje tzv. „severská chůze“ s použitím holí (nordic walking), jejíž výhodou je aktivní zapojení horní části těla a větší rovnováha při chůzi.

A trochu matematiky: průměrná délka kroku je 80 cm. Jestliže ujdete 5 tisíc kroků, ušli jste přibližně vzdálenost 4 km. Vzdálenost ujdete za dobu od 50 do 70 minut. Odměnou vám bude lepší pocit, že jste pro sebe něco udělali, získáte lepší držení těla, dosáhnete snížení hmotnosti, prokrvíte pleť, budete dobře spát, budete mít zdravé srdce, lepší psychiku a fyzickou kondici.

Senioři Středočeského kraje skuteční při dodržení všech zdravotních předpisů pochod pro Lidice, jehož délku přizpůsobí výzvě „5 tisíc kroků pro zdraví“. Vyzýváme všechny kraje ČR, aby se k této iniciativě přidaly, aby dodržely jednotnost názvu akce, a tak demonstrovali akceschopnost seniorů i jejich fyzickou zdatnost. Přejeme vám úspěch a potěšení z akce, která by na počest Lidic měla proběhnout v červnu 2021.

Miloslav Vajs
Předseda KRS SK

Kontakty

JMÉNO A PŘÍJMENÍ	POZICE	KANCELÁŘ	MOBIL	E-MAIL
Bc. Michaela Vodrážková	Odborná gestorka projektu	Na Maninách 876/7 170 00 Praha 7	778 455 756	michaela.vodrazkova@mpsv.cz
Bc. Jiřina Rábiková Džamková	Národní koordinátorka projektu	Na Maninách 876/7 170 00 Praha 7	771 121 708	jiřina.rabikova@mpsv.cz
Mgr. Bohumila Anna Eisenhammer	Odborný garant analýzy a studie	Na Maninách 876/7 170 00 Praha 7	770 169 128	bohumila.gudzenko@mpsv.cz
David Peltán, Dis.	PR a komunikace projektu	Na Maninách 876/7 170 00 Praha 7	604 974 066	david.peltan@mpsv.cz
Mgr. Andrej Dan Bárdoš	Krajský koordinátor Praha	Na Maninách 876/7 170 00 Praha 7	778 716 523	andrej.bardos@mpsv.cz
Bc. Alena Bártíková, DiS.	Krajská koordinátorka Jihočeský kraj	Žižkova 309/12 370 01 České Budějovice	770 147 923	alena.bartikova@mpsv.cz
Bc. Miloslav Čermák	Krajský koordinátor Karlovarský kraj	Závodní 152, 360 06 Karlovy Vary	731 670 007	miloslav.cermak@mpsv.cz
Bc. Martina Doupovcová	Krajská koordinátorka Středočeský kraj	5.20A, Na Maninách 876/7 170 00 Praha 7	778 455 760	martina.doupovcova@mpsv.cz
Mgr. Jana Fröhlichová	Krajská koordinátorka Královéhradecký kraj	Gočárova třída 1620/30, 500 02 Hradec Králové	728 483 919	jana.frohlichova@mpsv.cz
Ing. Eliška Pífková	Kontaktní osoba pro Zlínský kraj	Zarámí 92, MANAG spol. s r.o. 760 01 Zlín	727 868 405	eliska.pifkova@mpsv.cz
Mgr. Irena Kadlčíková	Krajská koordinátorka Plzeňský kraj	Kollárova 942/4 301 00 Plzeň	776 292 573	irena.kadlcikova@mpsv.cz
Ing. Pavla Kasášová	Krajská koordinátorka Moravskoslezský kraj	U Tiskárny 578/1 702 00 Ostrava	778 455 759	pavla.kasasova@mpsv.cz
RNDr. Marie Kružíková	Krajská koordinátorka Kraj Vysočina	Žižkova 1872/89 586 01 Jihlava	770 116 500	marie.kruzikova@mpsv.cz
Mgr. Michaela Müllerová	Krajská koordinátorka Pardubický kraj	Masarykovo nám. 1484 530 02 Pardubice	778 716 719	michaela.mullerova1@mpsv.cz
Mgr. Pavla Řečtáčková	Krajská koordinátorka Liberecký kraj	Felberova 604, 460 01 Liberec - Kristiánov	777 137 839	pavla.rechtackova@mpsv.cz
Ing. Lenka Tomanová	Krajská koordinátorka Ústecký kraj	Bělehradská 1338/15 400 01 Ústí n. Labem	734 616 901	lenka.tomanova@mpsv.cz
Ing. Václav Zatloukal	Krajský koordinátor Olomoucký kraj	AB centrum, tř. Kosmonautů 989/8 779 00 Olomouc	778 716 720	vacslav.zatloukal@mpsv.cz
Dana Žižkovská	Krajská koordinátorka Jihomoravský kraj	Terezy Novákové 1947/62a 621 00 Brno	770 116 565	dana.zizkovska@mpsv.cz

 www.mpsv.cz | Ministerstvo práce a sociálních věcí | Na Poříčním právu 1/376 | 128 01 Praha

 <https://seniorivkrajich.mpsv.cz> |  www.facebook.com/seniorivkrajich |  www.youtube.com/channel/UCJtArtCw_4lPncFwtPX0HFQ



#seniořivkrajích

Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň
reg. č. (CZ.03.2.63/0.0 /0.0 /15_017/0006207).

Tento projekt je financován z Operačního programu
Zaměstnanost a ze státního rozpočtu ČR.

PROJEKT IMPLEMENTACE POLITIKY STÁRNUTÍ NA KRAJSKOU ÚROVEŇ, MINISTERSTVA
PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ.

Projekt na podporu a rozšíření politiky přípravy na stárnutí napříč ČR, 2017–2020

Cílem projektu je začlenit agendu přípravy na stárnutí do stávajících strategických
a rozvojových dokumentů krajů a zároveň napomáhat plnění

Projekt: Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň
CZ.03.2.63/0.0./0.0./15_017/0006207



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ


#seniořivkrajích