



Prarodičovství je důstojné i hravé



Prarodiče



Jak si užít
horké letní
dny?



Milí čtenáři,

pro mnohé nastává vytoužený prázdninový čas. Zejména pro děti, přesto, že si v tomto školním roce užily „volna“ doma až dost. Pro rodiče však nastává čas hledání „vykrytí prázdninového hlídání“ svých ratolestí. Počet možnosti vybírání dnů dovolených je totiž neúprosný a dva měsíce prázdnin určitě nepokryje. Do popředí tak nastupuje jedna z velmi důležitých sociálních rolí v seniorském věku – **prarodičovství**.

Pro někoho krásná a vzácná vzpomínka na prázdniny u „dědy a babi“, pro další nedostižná skutečnost, pro jiné touha a u některých třeba zase mnohem víc podnětů najednou „než dokážeme unést“. V obou letních vydání zpravodaje projektu Senioři v krajích vás proto provedeme prarodičovskou rolí z několika různých úhlů pohledu.

V červenci pronikneme na Mendelovu univerzitu v Brně a budeme zjišťovat, jak je možné, že se po jejím Institutu celoživotního vzdělávání pohybují děti? Připomeneme si, že také prarodiče mají svůj svátek – Světový den prarodičů připadá na 25. července. V srpnu se zastavíme nad úvahou, jaké je vlastně prarodičovství dnes? Jak jej vnímáme v roce 2021? Zjistíme, že prarodičovství není jen „z bříška“, ale může být i ze „srdíčka“.

Ať už tedy budeme trávit letní čas aktivně, k čemu možná přispějí Střípky z krajů svojí inspirací, nebo budeme relaxovat na sluníčku, věříme, že vám ve zpravodaji přineseme opět zajímavé čtení a různé tipy. Například několik rad opatrného chování v horkých letních dnech.

Připomínáme také nově vydaný **Sborník dobré praxe**, kde naleznete nejen další mezigenerační aktivity z celé ČR, ale i aktivity pro seniory. **Více zde: Soubory ke stažení | Senioři v krajích (mpsv.cz)**

Přejeme nám všem poklidný čas léta, pokud možno v kruhu našich blízkých, možná i nových přátel, a zdraví na těle i na duchu!

Tým projektu Senioři v krajích





Prarodiče s vnoučaty na univerzitě. Mezigenerační propojení se plní do puntíku

Mgr. et Mgr. Lenka Kamanová, Ph.D. (LK) a **Mgr. Kateřina Pevná (KP)** se dlouhodobě věnují oblasti vzdělávání seniorů a mezigeneračnímu učení. Vedle výzkumné práce na Mendelově univerzitě v Brně založily v roce 2019 Mezigenerační univerzitu, které se mohou v různých vzdělávacích programech účastnit senioři se svými vnoučaty. Za tuto aktivity byly oceněny Cenou rektorky Mendelovy univerzity v Brně. Senioři v krajích se na jejich práci a aktivity zeptali.



Lenka Kamanová (LK)
a
Kateřina Pevná (KP)

Téma červencového zpravodaje je Prarodičovství. Dá se říct, že se s prarodiči a jejich vnoučaty setkáváte na půdě v Institutu celoživotního vzdělávání MENDELU často, jak k tomu vlastně došlo? Nejsou pro „chození na vysokou“ ještě příliš „mladí“, nebo naopak „příliš staří“?

LK: S kolegyní Katkou Pevnou se zabýváme mezigeneračním učením více než 13 let. Nejprve jsme se věnovaly několika výzkumným projek-

tům a snažily se mapovat, jak vlastně probíhá mezigenerační učení v rodině, co je jeho předmětem. Snažily jsme se popsat samotný proces učení a také jeho aktéry. Následně jsme se přesunuly i mimo rodinu a zaměřily se na mezigenerační učení v komunitách, na pracovišti nebo ve škole.

KP: A odtud byl už jen malý krůček k tomu, abychom vstaly od výzkumného stolu a pokusily se také vytvořit aktivity, v nichž se budou nejen společně, ale zejména od sebe navzájem

učit různé generace a založily Mezigenerační univerzitu na Mendelově univerzitě v Brně. Vycházely jsme z rozhovorů s posluchači na naší Univerzitě třetího věku, kteří jsou ve vzdělávání stále velmi aktivní. Vedle toho děti ve věku devět až třináct let mají už na čem znalostně stavět. Věk pro nás zkrátka v tomto smyslu není určující. To podstatné je chtít strávit čas se svou babičkou nebo dědečkem, nebo naopak s vnukem či vnučkou.

Co je největším cílem Mezigenerační univerzity?

KP: Cílem je podporovat pozitivní vztahy mezi prarodiči a vnoučaty, a to prostřednictvím jak vzdělávacích, tak volnočasových aktivit. Ukazuje se, že právě nyní po zkušenosti se sociální izolací v době pandemie je tento cíl ještě reálnější či spíše potřebnější než v době, kdy jsme si jej pro Mezigenerační univerzitu stanovily. Kdy jindy se vracet k rodině, k základním hodnotám než v době, kdy se cítíme ohroženi. Co před více než rokem mohlo znít jako klišé, má dnes znovu svůj neoddiskutovatelný význam – společné zážitky nelze ničím nahradit a nikdo nám je nemůže vzít.

Jaké nabízíte programy?

KP: V tuto chvíli se již mohou senioři s vnoučaty přihlašovat na dva programy v novém akademickém roce 2021/2022. Oba programy mají šest setkání (říjen – prosinec a březen - květen), jedná se vždy o jedno sobotní dopoledne v měsíci. Obsahem vycházíme ze zaměření naší univerzity, protože jako lektori vystupují zdejší akademici. Prarodiče s vnoučaty se tak podívají do našich laboratoří, vyzkouší si různé pokusy nebo práci s mikroskopem, dále do našich poloprovodů, kde si mohou vyzkoušet výrobu pečiva nebo jogurtu. V teplejších měsících pak společně vyrážíme do lesa, do botanické zahrady a arboreta nebo do Školního zemědělského podniku v Žabčicích.

Bylo nutné „vyškolit“ univerzitní profesory? Přece jen se nejedná o typickou cílovou skupinou, kterou učí.

LK: Spíše bych mluvila o metodickém vedení akademiků, neboť právě účast více generací klade velké nároky na přípravu vzdělávacích programů. Jedná se o jiné cílové skupiny, než na které jsou naši akademici zvyklí. Musíme vyvažovat náročnost informací i formu, kterou je budeme předávat. Myslet na dobré načasování. Pro každou lekci vytváříme společně s akademiky originální pracovní listy, které účastníkům pomá-





hají zajímavě a zábavně projít vším vzděláváním.

KP: Nesmírně si ceníme toho, že akademici vystoupili ze své tradiční role a vrhli se do neznámých vod. Nejen prarodiče a vnoučata, ale i oni a s nimi i my jako organizátoři se v rámci Mezigenerační univerzity stále něco učíme. Princip mezigeneračnosti je tedy naplňován do puntíku.

A jak jste zvládly dobu pandemie?

KP: V době pandemie jsme postupovaly v mezích vládních opatření. Pokud to bylo možné, tak mezigenerační univerzita probíhala prezenčně tak, jak v duchu svého cíle má. Nicméně bylo období, kdy jsme musely s osobními setkáními přestat

a nahradily jsme je lekciemi, které si mohli senioři s dětmi udělat doma nebo po telefonu, popř. přes komunikaci na PC. Celkem jsme připravily 14 lekcí s různými tématy, která byla doplněna videi, pracovními listy, ale také rozhovory s inspirativními osobnostmi. Naše lekce také pravidelně vycházely v magazínu pro seniory Povzbuzení projektu Senioři v krajích MPSV ČR.

Plánujete rozšíření do jiných měst? Vytvořit pobočky?

LK: Zatím o tom neuvažujeme. Soustředujeme se na to, abychom odvedly tu nejlepší práci v rámci Mezigenerační univerzity MENDELU. Chceme využívat toho, co známe a toho co univerzita nabízí. Zároveň je za touto aktivitou velké množství práce nejen nás, ale také našich aka-

demiků. Rozsah, ve kterém nyní Mezigenerační univerzitu realizujeme, je v současné době maximálně možný z kapacitních i časových důvodů. Tato činnost je pro nás s Katkou velkou radostí a rády bychom, aby to tak zůstalo.

Bliží se léto, máte v plánu něco speciálního?

KP: Ano, nechtěly jsme čekat na klasický akademický rok, protože cítíme, že po měsících lockdownu je třeba začít opět něco dělat společně tváří v tvář. Proto jsme pro seniory a jejich vnoučata připravily **Prázdninovou mezigenerační univerzitu**.

LK: Třídenní program v srpnu je velmi různorodý. Účastníci budou moci dát společně novou podobu věcem, které již svůj prvotní účel ztratily - snažíme se tak v prvním dni cílit na téma recyklace a udržitelnosti. Druhý den strávíme v laboratoři, kde společně budeme vyrábět a ochutnávat čerstvé sýry a dozvíme se řadu informací o zpracování mléka a třetí, poslední den, strávíme v lese, kde si budeme o lese povídat a poznávat jej s panem lesníkem.

Kdybyste měly „kouzelný prsten splněných přání“, co byste dnešním prarodičům přály?

KP: Přála bych jim, co nejvíce společně stráveného času.

LK: Dobré vztahy v rodině a příležitost je žít

Dana Žížková, jihomoravská koordinátorka projektu

Univerzita třetího věku Mendelovy univerzity v Brně nabízí celou škálu studijních programů lišících se jak svou délkou, obsahovým zaměřením, tak také formou výuky.

Víceleté studijní programy zahrnují přednášky na témata klíčových oborů všech fakult Mendelovy univerzity v Brně. Teoreticky zaměřené přednášky jsou doplněny o terénní cvičení a exkurze. Základní studium je nabízeno v rozsahu tří let (6 semestrů), po jeho absolvování mohou posluchači pokračovat ve dvouletém studiu (4 semestry), které svým obsahem navazuje na studium tříleté.

Jednoleté studijní programy se hlouběji věnují tématům obsaženým v základním studiu. Aktuálně je nabízeno v šesti tematických studiích, vždy v délce jednoho roku (2 semestry). Konkrétně se jedná o: Zahrada a zdraví; Naše zahrádka; Člověk a svět; Stromy, les a krajina aneb jak a proč pěstovat stromy a les; Léčivé, aromatické a kořeninové rostliny a Historie brněnského podzemeí I.

Po měsících onlinové výuky věříme, že nový akademický rok započneme již opět v lavicích našich poslucháren. **Těšíme se na Vás!** Bližší informace a přihlášky naleznete **ZDE**. Přihlašování do akademického roku 2021/2022 probíhá právě teď.



Marie Oujezská: Je škoda, že se z rodin oddělují senioři. V péči o vnoučata mě inspirovaly babičky



PhDr. Ing. Marie Oujezská je ředitelkou Národního centra pro rodinu, matka a místopředsedkyně Rodinného svazu ČR. Svoje povolání naplňuje v rodině i v profesi. Krátce působila jako ekonomka a pedagožka. Od 2001 pracuje v Národním centru pro rodinu, jehož posláním je přispívat k postavení rodiny jako k prostředí, v němž vznikají a rozvíjejí se hodnoty nezbytné pro prosperitu společnosti. V minulosti deset let koučovala matky na rodičovské dovolené, aby jim pomohla k návratu na trh práce. Pomohla tak ke znovunabytí zdravého sebevědomí několika stovkám žen. Podílí se i na projektech, které aktivizují ženy ve výkonu trestu. Ve své práci se soustřeďuje na rodinnou politiku na státní i komunální úrovni a na společné aktivity center pro rodinu zřizovaných v diecézích. Jako důležité vnímá nedostatečné ocenění ne-

placené práce – tedy té, kterou vykonávají rodiče vůči svým dětem a dalším rodinným příslušníkům. Účastní se tuzemských i zahraničních konferencí k tématu sladování rodičovského a profesního života, k postavení rodiny a rodinné politiky na regionální úrovni. Svatý otec vyhlásil na letošní 25. červenec Světový den prarodičů. Požádali jsme ředitelku Národního centra pro rodinu Marii Oujezskou o bližší informace.

Jak vnímáte skutečnost Světového dne prarodičů z pohledu mnohaleté práce v oblasti rodin?

Letos poprvé se bude slavit první Světový den prarodičů a starších lidí, a to v rámci Roku rodiny Amoris laetitia, který vyhlásil papež František. Součástí záměru papeže je dostat nejstarší generaci zpět do mezigeneračních vztahů. Možná se někomu, kdo žije se svými dětmi pod jednou střechou, bude zdát tento záměr zbytečný. Když se ale podíváme na narůstající počet osaměle žijících seniorů, začneme být vděční za to, že se církev dívá na stárnutí úplně jinak než většinová – mimocírkevní – společnost. Církev vnímá především možnosti, které mezigenerační soužití nabízí, a chce motivovat nejstarší generaci k tomu, aby převzala svůj díl odpovědnosti za výchovu nejmladší generace, která je ve věku jejich pra/vnoučat. Papeži zvláště záleží na předávání víry. Jde mu o to, aby prarodiče svědčili svými postoji v situacích, které musí v životě zvládat, o své víře. Když čteme texty, které pojednávají o starých lidech, můžeme mít dojem, že se od nejstarší generace očekává „velká věrnost v malém“ ...

Prozradila jste, že jste již také babičkou. Mají podle vás dnešní prarodiče na svá vnoučata čas? Vždyť mnohokrát ještě pracují. Je třeba se umět připravit i na tuto roli v životě?

Babičkou jsem už desátý rok a skoro každý rok se nám narodilo jedno i více vnoučat. Teď je jich jedenáct. S vnoučaty trávím čas moc ráda, i když mě dokáží víc unavit než práce v zaměstnání.

Na vaši otázku zřejmě není jednoznačná odpověď. Myslím, že mnoho prarodičů by si čas rádo udělalo, ale není pro koho – vnoučata žijí moc daleko, nebo se ještě nenarodila. Jinak si čas zřejmě udělá každý, kdo chce. Jisté je, že se někdy obtížně hledá únosná míra péče. Jako rodič jsou úkoly mnohem jasněji stanoveny: odpovědnost 24 hodin denně. Jako babička musím naopak mnohem víc přemýšlet, kdy a jakým způsobem se do péče zapojím. A taky uvážit, co budu dělat, až mě vnoučata už nebudou potřebovat a já budu o desítku let starší, než jsem teď.

O přípravě toho moc nevím a podle toho to asi někdy se mnou vypadá. Jsem moc vděčná za obě moje babičky, které velmi významně formovaly můj život. Když si na ně vzpomenu, a to bývá často, už ani nemusím moc vymýšlet a vím, co by bylo hezké udělat.

Stojíte v čele Národního centra pro rodinu. Rodinný svaz, případně diecézní centra, nabízí nějaké aktivity pro prarodiče s vnoučaty? Je tato oblast vnímána za prioritní v jejich činnosti, například i vzhledem k demografickému vývoji?

Národní centrum pro rodinu má za úkol věnovat se postavení rodiny ve společnosti z pohledu katolické církve. Podle mého názoru je škoda, když se od rodiny oddělují senioři. V životě tomu tak přece není. Jde o soužití generací, ne o život jednotlivců. Především jde o mezigenerační solidaritu, která je založena na vzájemné důvěře. Důvěra předpokládá, že se lidé různého věku znají, že vědí o svých radostech, starostech a přáních. Když uvážíme, že bude v dohledné době narůstat počet lidí nad 65 let v poměru k lidem v produktivním věku v takové míře, jaká tady ještě nebyla, budou dobré vzájemné vztahy jedinou cestou, jak udržet smír mezi generacemi. Co se týká programů pro seniory, které nabízí nejen církevní centra pro rodinu, je jich čím dál víc. Zarážející je, že se jich neúčastní ani třetina seniorské populace. Čím to je, nevím. Ale zdá se mi, že chybí více příležitostí k tomu, aby i nejstarší generace mohla být užitečná. Osvědčené je dobrovolnictví a práce na částečné úvazky. Stávající programy se zaměřují spíše na oddech nebo vzdělávání bez návaznosti na nějakou činnost.

Kdybyste měla „kouzelný prsten splněných přání“, co byste dnešním prarodičům přála?

Aby mohli i nadále využívat všechna svoje obdarování, která mají. A aby se jejich úsilí setkávalo s pochopením a vděčností. Zkrátka, aby mohli být stále sami sebou.

Dana Žižková, jihomoravská koordinátorka projektu, Martina Doupovcová, středočeská koordinátorka projektu



Dobrovolnictví je jízda!

Senioři se těší na vyjížděky rikšou



Vyjížděky rikšou jsou novinka, kterou seniorům v Ostravě nabízí Regionální dobrovolnické centrum ADRA. V rámci projektu #BoSmePartyja tak přibyl způsob, jak mohou dobrovolníci zpříjemnit čas nejen klientům domovů, ale i seniorům, kteří žijí osamoceně a mají omezené možnosti, jak trávit volné chvíle. Stále se mohou hlásit noví dobrovolníci, z některých se stanou také řidiči nové rikši. Dobrovolnictví může být i jízda.

“Jsem nadšená z rikši, kterou máme nově k dispozici díky Nadaci Krása pomoci a společnosti B of B cars – Jaguar Land Rover Ostrava. Je to elektrokolo vybavené zastřešeným pohodlným sezením pro jednoho nebo dva pasažéry. Věřím, že si projížděky s výhledem budou senioři užívat,” vysvětlila vedoucí Regionálního dobrovolnického centra Moravskoslezského kraje Dagmar Hoferková. Dodala, že dobrovolníci, kteří se od října zapojili do projektu #BoSmePartyja, s dobrovolnictvím často neměli vůbec žádnou zkušenost. Pětina z nich se rozhodla v dobrovolnictví pokračovat i po skončení nouzového stavu.

Rikša v hodnotě 200 tisíc korun byla pořízena z výtěžku charitativní tomboly, která se uskutečnila na výroční akci společnosti B of B cars. První vyjížděka rikšou se konala 11. května v Ostravě-Porubě na Hlavní třídě. Prvním oficiálním řidičem nové rikši byla zakladatelka Nadace Krása pomoci Tatána Gregor Brzobohatá: *„Jednou z našich činností a poslání je podporovat péči o seniory všude po republice. Jsme moc rádi, že v tomhle ohledu máme v Ostravě takového parťáka, jako je ADRA. Díky našemu propojení a partnerství jsme se tak mohli podílet na pořízení rikši, která má v našich očích hned několik přínosů pro seniory. Je to samozřejmě krásná příležitost k projížděce – nejen když nohy neslouží – hlavně unikátní mezigenerační propojení, kdy dobrovolníci vezou seniory po městě a tráví smysluplně volný čas.“*

Vyjížděky rikšou bude koordinovat Regionální dobrovolnické centrum ADRA, které bude propojovat zájemce o svezení s dobrovolníky. Rikša bude mít v letošním roce stání v Domově Slunečnice, kde se také bude nabíjet. Aby byla rikša dobře dostupná seniorům a jejich dobrovolníkům v rámci celé Ostravy, bude snahou každým rokem měnit místo, kde bude zaparkovaná. Vystřídat by se tak mohlo více domovů pro seniory v Ostravě. Rikši pro seniory fungují už také na Polabské stezce a běžné jsou také v zahraničí.

Pavla Kasášová, moravskoslezská koordinátorka projektu

Doporučení pro letní dny seniorům – **DESATERO PRO HORKÉ LÉTO**

V posledních letech představuje pro seniory horké léto velký nápor na organismus. I letos nás čeká léto s vysokými teplotami, které mohou vyvolat závažné zdravotní problémy. Důležité je osvojit si návyky, které hlavně seniorům umožní užít si léto naplno a přitom se nevystavit riziku.

1. Dodržujte pitný režim

V létě je pro organismus nesmírně důležité zajistit dostatek tekutin. Nejvhodnější je čistá voda, neslazené čaje a přírodní šťávy. Nápoje by neměly být příliš vychlazené.

2. Vyberte si vhodné oblečení

Výběr oblečení je velmi důležitý, protože nesprávný materiál zabraňuje odpařování potu. Oděv by měl být lehký, jednovrstvý a z přírodních materiálů. Nejvhodnější jsou světlé barvy. Boty by měly být pohodlné a otevřené.

3. Zůstaňte v kontaktu

Horka v kombinaci s dehydratací mohou způsobovat bolesti hlavy, dezorientaci, nevolnost, mdloby. Je proto důležité, abyste byli vždy v kontaktu se svými blízkými. V případě potřeby byste měli být připraveni přivolat si pomoc. Proto je nutné mít s sebou mobilní telefon s uloženými čísly, na které můžete v případě nouze zavolat.

4. Konzumujte zdravá jídla, která se snadno tráví

Těžká a mastná jídla se ve vedrech nedoporučuje konzumovat. Tělo by mělo přijímat potraviny, které se dají snadno strávit. Nejvhodnější jsou zeleninové saláty, polévky, ryby, drůbež či čerstvá zelenina.

Jak si užít horké letní dny

5. Dopřejte si odpolední siestu

Odpočinek je pro tělo velmi důležitý. Proto si po obědě dopřejte krátkou siestu. Organismus se zregeneruje a nabere novou energii. Zároveň se vyhnete nejsilnějšímu slunečnímu záření, které je právě v odpoledním čase.

6. Nastavte si správnou teplotu v bytě

Ideální je pořídit si klimatizaci. I s ní je však důležité zacházet opatrně. Teplota by měla být nastavena tak, aby rozdíl mezi venkovní a vnitřní teplotou byl zhruba pět stupňů. Pokud by byl váš byt příliš chladný, přechod do exteriéru by vám mohl způsobit teplotní šok. Přes den zatahujte žaluzie, zabráníte tak přímému pronikání slunečních paprsků.

7. Chraňte se krémem s UV faktorem

Používejte opalovací krém s vysokým UV faktorem. Přípravky na opalování naneste přibližně 30 minut před opalováním, aby se snížilo riziko spálení pokožky na minimum. Záření UVB způsobuje spálení pokožky, zatímco záření UVA proniká do kůže hlouběji a má vliv na stárnutí pokožky.

8. Neztrácejte celý den na přímém slunci

Na přímém slunci se zvyšuje riziko přehřátí organismu a následného kolapsu. Pokud plánujete strávit den venku, ujistěte se, že budete mít s sebou sluneční brýle a pokrývku hlavy. Pomoci vám může i vhodné oblečení, které je vzdušné a zakryje většinu těla. Střídejte pobyt na přímém slunci s pobytem ve stínu. Pokud se vám začne točit hlava, sedněte si do stínu a doplňte tekutiny. Na zadní část krku si přikládejte kapesník namočený v chladné vodě.

9. Vyzkoušejte vlažnou sprchu

Pokud vám je příliš teplo a necítíte se dobře, vyzkoušejte vlažnou sprchu. Začínáte s teplejší vodou a postupně přecházejte ke vlažné. Stejně tak začínáte od chodidel a postupujete směrem nahoru. Vlažná sprcha vás příjemně osvěží a zbaví vás potu.

10. Nalad'te se na léto

Obklopte se letními věcmi – fotkami z dovolené, či obrázky oblíbených destinací. Hodně větrejte, abyste měli v bytě čerstvý vzduch. Ráno si dopřejte nenáročnou cvičku, abyste se probudili a nastartovali své tělo. Obklopte se květinami a příjemnými barvami.

Zdroj: [Rehabilitace.info](https://rehabilitace.info) [online]. [cit. 2021-06-16]. Dostupné z: 10 tipů pro seniory, jak přežít léto bez újmy | [Rehabilitace.info](https://rehabilitace.info)



STŘÍPKY Z KRAJŮ



Hlavní město Praha

Old's Cool je pravidelný mezigenerační festival, který organizace Elpida, o. p. s pořádá od června do srpna v Praze. Program již tradičně doprovází výstavy, besedy, koncerty a různé kulturní, sportovní a společenské aktivity. Programová ředitelka festivalu, Broňa Hiliová, tento významný celospolečenský projekt popisuje jako cestu mezigeneračního propojení formou umění.



POČERNICKÝ SENIORSKÝ DEN

Prezentace Komunitního centra
Moudrá sovička - moderní technologie
Masáže - rehabilitační cvičení
Deskové hry - kroket - petangue
Tanec - hudba New dodo band
Grilované speciality

23.7.2021 • 14:00 • areál Dětského domova
Praha 9 Dolní Počernice

Pestré kulturní programy mají v první řadě představit mladé generaci historii doby „mladé generace“ současných seniorů, ale také poukázat na to, že seniorská populace v průběhu

života zažila několik různých společenských, kulturních a politických změn, které ji formovaly. Cílem festivalu je také poukázat na propojenost mladých dramaturgů, režisérů a proseniorské generace, kdy se senior mimo jiné stává součástí různých divadelních projektů.

Obsahovou a ideovou rozmanitost projektu lze spatřit v zapojení různých kulturních stánků do akce - Náplavka, Knihovna V. Havla, Klementinum, Studio hrdinů, Přístav 7. Ideová náplň programů, zejména besed s osobnostmi kulturního života, má za cíl reflektovat názor několika generací na určitá témata každodenního života. Pohled na život, nemoc nebo smrt, které jsou součástí života, jasně a velmi zřetelně zrcadlí časový rozdíl. Každá z přítomných generací má jiný úhel pohledu na dané téma. Elpida, jako sociální dílna zaměřená na pomoc seniorům, působí již přes 15 let se sídlem na území hlavního města Prahy. Patří mezi největší české neziskové organizace, které provozují nejen podpůrné aktivity (krizová telefonická linka důvěry), ale i různé mezigenerační projekty, jako je například projekt Ponožky od babičky.

Andrej Dan Bárdoš, koordinátor projektu pro Hlavní město Praha

Jihočeský kraj

V rámci celostátní kampaně **Víkend otevřených zahrad** se veřejnosti otevřela i mezigenerační zahrada u KreBulu v Prachaticích. Hrál tam živá muzika, zpívalo se, povídalo se o bylinkách, vyměňovaly se rostlinky, sazeňičky, pila se dobrá káva, bylinné čaje a šťavy. Mezigenerační setkání spojené s otevřením zahrady se organizátorům vydařilo. Dali příle-

žitost fotografům na vozičku, nevidomým zpěvačkám, seniorským muzikantům, ale i rodinám s dětmi, které si v zahradě s dostupnými prvky užily.

Mezigenerační propojení spatřuje jako významné i projekt Vysoké školy technické a ekonomické v Českých Budějovicích (VŠTE), na němž se podílí i pražská VŠE a společnost Swietelsky stavební. Projekt je nazván **Mezigenerační management pro podporu digitalizace ve stavebnictví**. Firmám nabídne jednoduchou metodiku, jak sdílení kompetencí cíleně posilovat.



V rámci projektu Senioři v krajích ještě stále rozdáváme v Jihočeském kraji přání pro seniory. Mateřské školy mají stále zájem o spolupráci a vytváří přání a jednoduché dárky pro seniory. Velice si toho vážíme. Podobný nápad měla i učitelka píseckého gymnázia Lenka Kudrnová, která pracuje i jako dobrovolník ADRA v se-

niorském domě v Písku. Inspiroval ji příběh jednoho klienta, kterého doslova dostala „z postele“ možnost dále upravovat „polotovary“ ze dřeva do podoby **figurek šneků** a plán darovat hotové šnečky do škol a školek. V ten okamžik se zrodil nápad! Děti ze školy ZŠ Čížová dostanou od „šnečího dědečka“, jak pana Lejčara posléze druhácci pojmenovali, dřevěné šnečky, které pan Lejčar postupně pro děti školy připraví a děti naoplátku napíší do seniorského domu dopisy. Společně s dětmi vymysleli, že napíší krátké dopisy o sobě, do dopisů vloží své obrázky nebo fotografie a vyrobí také obálky. Samy děti pak přišly s nápadem, že nechtějí psát dopisy „anonymně“, ale chtějí je psát konkrétnímu člověku. Šnečci udělali dětem velkou radost a podle zpráv ze seniorského domu stejně tak v domově potěšily i dopisy od dětí.



Alena Bártíková, koordinátorka projektu pro Jihočeský kraj

Jihomoravský kraj

Kraj pro všechny generace – není to jen název Krajské rodinné koncepce nebo podpory projektů v Jihomoravském kraji, ale takto již osobně dlouhodobě vnímám kraj, ve kterém v projektu „Stárnutí“ působím. Slovo mezigenerační by mohlo být jeho přídatné jméno.

V rámci působení všech tří projektů MPSV ČR („Stárnutí“, „Sladování rodin“, „Dětských sku-

pin“) byl mezigenerační přesah naší vizí, které odpovídaly i projektové výstupy. Ať už se jednalo o spolupořádání **Sportovních dnů (nejen) pro prarodiče s vnoučaty** nebo zajištění 16 organizací pro 120 mladých dobrovolníků z 14 zemí (nejen) u seniorů s názvem **Go4peace**. Koneckonců na všechny výstupy projektu Senioři v krajích se snažím dívat právě mezigeneračním propojením, takže Seniorskou obálku využije senior i maminka s dětmi, autobusem na Ústředním hřbitově se může svézt babička s vnoučetem, maminka s kočárkem nebo tatínek s dětmi a další.



V Jihomoravském kraji dlouhodobě působí mnoho krásných a užitečných mezigeneračních iniciativ. Od „adoptivních babiček“ TROJLÍSTEK sbližení tří generací®, podporu trávení aktivního života rodin Rodinné pasy, přes „batůžkový projekt“ Merys Meals až po novodobou Mezigenerační univerzitu MENDELU.

Určitě bych zde mnohé iniciativy nestihla vyjmenovat. Nakonec bych chtěla zmínit i raritu, která z Jihomoravského kraje (MUNI Brno) pochází. Jmenuje se **Pepa**, je to robot a pomáhá zaktivizovat seniory. Tak tady už nevím jestli se spíše nejedná o „mezigalaxční“ spolupráci. Přijďte se podívat, léto je v plném proudu!

Dana Žižkovská, koordinátorka projektu pro Jihomoravský kraj

Karlovarský kraj

Mezigenerační centrum Generace KK, z. s. jako svojí další aktivitu otevřelo 19. června v Chebu nové Rodinné centrum s názvem **Přístav generací**. Nachází se v centru města Cheb v ulici 26. dubna 591/12 a vzniklo na podporu mezigeneračních vztahů. Hlavním impulsem bylo, že ve vztazích mezi jednotlivými generacemi jsou všeobecně rezervy, proto se Přístav generací zaměří na budování a utužování těchto vztahů. Zázemí zde najdou jak děti s maminkami či tatínky, tak i starší generace. Společně se posílí pouta mezi jednotlivci, ale také ve skupinách pomocí různorodých vnitřních i venkovních činností. Program otevření, který byl rozdělen do tří bloků, nabídl soutěžní aktivity a vyrábění s rodinnými příslušníky a dětmi, dále byly představeny některé další připravované projekty, jako například Pohybové hrátky s nejmenšími, batolátky i seniory, společné tvoření, ukázka logopedického kroužku a další činnosti, na které se následně bylo možné přihlásit. Závěrečný blok s názvem Čaj o páté byl věnován seniorům, kteří se chtějí dozvědět více o aktivitách zaměřených na jejich cílovou skupinu. Jako doprovodný celodenní program bylo možné si ve spolupráci se skupinou šikovných místních žen, které spolupracují s profesionální kosmetickou značkou, tuto kosmetiku vyzkoušet a případně se od odbornic nechat nalíčit.

PŘÍ
STA



Zajímavostí je, že pozvánky na tuto akci vytvořili pořadatelé poněkud netradiční formou malovaných kamínků, které bylo možné již několik týdnů předem nacházet na různých místech Chebu. Kamínky, které mají různé podoby, odkazovaly na stránky Facebooku, kde byly pravi-

delné informace k otevření centra a jeho projektům. Cílem kamínkových pozvánek bylo potěšit se s nálezem, vyfotit si ho, najít potřebné informace a zase ho odnést na jiné místo v Chebu, aby mohl sloužit dalším jako pozvánka.

Miloslav Čermák, koordinátor projektu pro Karlovarský kraj

Kraj Vysočina

V předchozích letech Kraj Vysočina pořádal o prázdninách spoustu akcí pro seniory i celé rodiny, například **Léto s Vysočinou** se konalo každou neděli v jiném koutě regionu, v menších obcích či větších městech. Stejně tak probíhala i **Letní škola seniorů**, která se letos po zkušenostech s Rodinári přesunula do online prostoru a tím umožní zapojení seniorů z celého území kraje. Ovšem nelze jen sedět u počítače či TV, je potřeba rozhybat i tělo.

Hodina H v Pelhřimově je organizace přátelská rodině. Hlavní její cílovou skupinou je mládež ve věku 13 až 30 let a seniory ve věku 50+, viz www.hodinah.cz.

Začátkem června se konečně dočkali uvolnění aktivit a v rámci Senior Pointu Pelhřimov Hodiny H připravili poměření sil ve čtvrtém ročníku **seniorské mini-olympiády**. Šipky, kuželky, hod na pyramidu z plechovek, slalom, stavění pyramidy z papírových kelímků, střelba na branku a zapamatování si předmětů, které vidíte po limitovaný čas, to vše museli zvládnout jednotliví členové týmů. Diplomy, medaile, dorty a ceny předali zástupci Senior pointu Pelhřimov - Hodiny H a zahraniční dobrovolníci v rámci Evropského sboru solidarity v Hodině H. Fotky jsou k dispozici **ZDE**.

Radost ze setkání byla nepopsatelná. Tentokrát bylo hned na první pohled jasné, že jsou všichni nejen rádi, ale i vděční, že se mohou vidět. V září Hodina H pořádá další akci pod

názvem **Rozhýbejme Pelhřimov aneb Volný čas není nuda**.

Spolek Nebojte se Policie bude letos pořádat osmý ročník **Branného závodu pro seniory**, kterého se mohou zúčastnit senioři (60+) za doprovodu dětí a vnoučat, což podporuje zlepšování mezigeneračních vztahů.



Délka trasy je tři kilometry, ale závodníci mají zakázáno běhat, aby nedošlo ke zranění. Nehodnotí se totiž čas absolvování trasy, ale dosažené výsledky z jedenácti stanovišť. Prověří své dovednosti (například při střelbě ze vzduchovky nebo hodů granátem na cíl), ale i vědomostní znalosti z oblasti zdravotní, pravidel silničního provozu, dodržování bezpečného pohybu v kyberprostoru, nebo z oblasti historie, kultury či sportu. Každý závodník obdrží drobnou památku na účast v závodě, první tři družstva získají hodnotné ceny a pro vnoučata bude navíc připravena speciální kovová medaile. Na závěr si účastníci mohou opéci špekáček, posedět a popovídat. Zájem o účast se rok od rok zvyšuje.

Family/Senior Point Jihlava zve seniory na **Léto na Heulose!** - „Přijďte se k nám a pojďte se hýbat! Pohybové aktivity jsou pro všechny – můžete vzít s sebou i děti nebo vnoučata!“

Podobných akcí po celém kraji bychom našli větší počet. Pokud nejste z Vysočiny, tak vás zveme, k její návštěvě. Od 1. července do 30. září jsou expozice na hradech, v muzeích a galeriích Vysočiny pro děti a studenty otevřeny zdarma a dospělí návštěvníci zaplatí poloviční vstupné. Pobytové balíčky jsou šité na míru.

Marie Kružíková, koordinátorka projektu pro Kraj Vysočina

Královéhradecký kraj

Máme za sebou online setkání se zástupci obcí k tématu **Plánování seniorské a rodinné politiky na úrovni obcí** Královéhradeckého kraje. Podařilo se nám oslovit drtivou většinu obcí s rozšířenou působností i zástupce obcí s pověřeným úřadem a místní akční skupiny. Krajský úřad chystá na podzim sestavení několika okresních pracovních skupin, při kterých bude se zástupci obcí blíže diskutovat realizaci seniorské a rodinné politiky a hledat průsečíky možné spolupráce a naopak i oblasti potřebné podpory. Za tímto účelem byl i ve spolupráci s projektem Senioři v krajích zpracován dotazník, který je aktuálně vyhodnocován. Zaměřili jsme se především na základní náhled do situace a vyhledání kontaktních osob v obcích pro budoucí spolupráci. Inspirací je nám zkušenost z jiných krajů ČR, například Jihomoravského kraje. Pomocí posbíraných dat úřad zmapuje základní informace o aktivitách a situaci rodinné a seniorské politiky mezi zúčastněnými obcemi a nastaví další kroky i pro naplňování Koncepce rodinné politiky KHK.

Jana Fröhlichová, koordinátorka projektu pro Královéhradecký kraj

Liberecký kraj

I v době covidu probíhala mezigenerační spolupráce v Jablonci nad Nisou. Mladší generace se rozhodla pro seniory uspořádat on-line kurz na PC. Lektor sdílel svůj mobil přes počítač, takže účastníci viděli, co dělá a vše popisoval. Spojení se uskutečnilo přes Google Meet. Zájemců bylo mnoho, proto se v dubnu a v květnu konaly tři kurzy, vždy po pěti lekcích. Zapojilo se do nich 34 zájemců. S nimi se předem zkušelo on-line spojení, aby se pak mohli kurzu účastnit. Vše klaplo. Po kurzu každý dostal ještě shrnutí toho, co se na hodině probralo.

Každý z účastníků měl ještě možnost se mimo kurz přihlásit na individuální konzultaci, toho využilo asi jedenáct lidí. Byla to skvělá zkušenost pro všechny a mezigenerační propojení v rámci pomoci s výpočetní technikou dopadlo na jedničku.

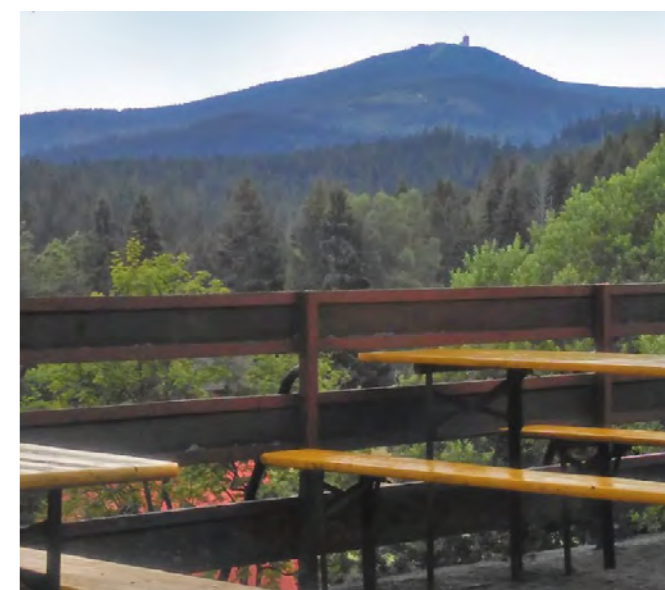
„PC kurzy a kurzy pro práci s chytrým telefonem plánujeme rozjet opět na podzim, je o to velký zájem. Chceme také připravit krátký kurz pro chytré telefony, ale zaměřený vyloženě na fotky a práci s fotkou, uvidíme však podle epidemiologické situace,“ uvedl lektor Lukáš Frydrych.

Pavla Řečtáčková, koordinátorka projektu pro Liberecký kraj

Moravskoslezský kraj

Hledáte možnosti kam vyrazit, projít se po čerstvém vzduchu, vidět něco zajímavého a mít možnost se občerstvit, nebo si na výletě užít zábavu? Na to všechno mysleli organizátoři při vymýšlení nových stezek pro turisty – aby moc nestoupaly, aby byly zábavné, aby se při nich výletníci něco nového dozvěděli, aby netrpěli žízní ani hladem a aby se jim putování po nich

líbilo. A tak vznikl projekt **Po medvědích tlapkách pod nejvyššími vrcholy Beskyd** – stezky jsou nenáročné, turistika při nich dělá radost malým i velkým.



Stezky Po medvědích tlapkách jsou určeny pro rodiny s dětmi, seniory, nebo různé skupinky nenáročných turistů. Nemusíte se bát těžkých výstupů. Mírné převýšení, mnoho záchytných bodů a zvířecí průvodci zaručí, že je zvládne každý výletník - babičky s vnoučátky, maminky s kočárky, školní třídy i občasní turisté. Každý si, třeba jen víkendový, výlet v Beskydech užije.

Trasy vybrali místní znalci a domorodci, jsou to ty nejzajímavější místa, krásné výhledy, které spojili značkami a označili barevně šest tras. Na všech trasách najdete místa, odkud můžete pozorovat nejvyšší beskydské vrcholy, nebo se kochat málo navštěvovanými místy. Jednotlivé trasy tvoří okruhy s převýšením do 300 metrů, dají se zkrátit a přizpůsobit všem turistům. Členové spolku Beskydhost vám rádi poskytnou občerstvení, nebo třeba zajistí místo pro táborák či vaječnu.

Trasy jsou dobře značené a různě dlouhé, každoročně jsou obnovena a upravena značení, aby stezky šly využít i bez mapy. Stezky jsou

zpracovány v portálu mapy.cz. Je možné připravit také trasy na objednávku, stačí vyplnit formulář na webových stránkách projektu Po medvědech tlapkách. Je také připravena dlouhodobá soutěž, každoročně se vyhodnocují výsledky, můžete získat zajímavé a hodnotné ceny. Projekt se v roce 2019 stal **vítězem kategorie Nejlepší turistický produkt** turistické oblasti Beskydy-Valašsko, o.p.s. Více informací můžete získat na webu projektu **ZDE**.

Pavla Kasášová, koordinátorka projektu pro Moravskoslezský kraj

Olomoucký kraj

21. června se po delší době uskutečnil kulatý stůl naživo. Konal se na Magistrátu města Přerova a s hlavním příspěvkem vystoupil náměstek primátora Petr Kouba. Týkal se tématu, jak Magistrát města Přerova naloží s oceněním **Obec přátelská seniorům**.



Město Přerov se totiž stalo vítězem soutěže Ministerstva práce a sociálních věcí ČR. Prvenství v hlavní kategorii vybojovalo díky svému aktivnímu přístupu k seniorům a porazilo tak i tradiční velká krajská města. Zásahu na tom má i náměstek Petr Kouba, v jehož gesci jsou sociální služby, a tudíž i seniorská problematika. Jeho odbor v loňském roce připravil koncepční materiál, který se věnuje seniorům. Vycházel z průzkumu mezi občany seniorského věku a zabýval se konkrétními záležitostmi, jako je například fungování senior taxi, seniorská obálka, volnočasové aktivity seniorů a další.

A právě městské sportovní hry seniorů jsou z jednou z plánovaných aktivit, které budou financovány z 1,6 milionu korun, jež obdrží Přerov z MPSV ČR (viz příložené foto). Kulatého stolu se účastnil i pracovník Krajského úřadu v Olomouci Tomáš Weber, který má na starosti seniorské cestování, což je projekt olomouckého hejtmanství, ke kterému se připojí i Přerov.

Václav Zatloukal, koordinátor projektu pro Olomoucký kraj

Pardubický kraj

O tom, že mezigenerační setkávání přináší spoustu radosti mladým i starším, není třeba dlouze polemizovat. Nacházení společného, pochopení rozdílů, vzájemná úcta, objevování nového, poskytování moudrosti a radosti – propojování generací má jednoduše smysl. Před dobou pandemie byla taková setkávání jistě jednodušší. Nejedna organizace zařazovala mezigenerační aktivity do běžného programu dne, ať už se jednalo o předčítání seniorů dětem, společné mezigenerační výlety či společné workshopy a podobně. Bohužel poslední dobou tyto aktivity nebyly možné. Avšak dobré věci si vždy najdou cestu, aby se mohly dít. Tak během pandemie vznikaly nové formy mezigeneračního přátelství a i v Pardubickém kraji jsme mohli sledovat, že školky a školy malovaly práníčka seniorům, vymýšlely různé hry, osmisměrky, natáčely videa a různými způsoby se snažily zpříjemnit seniorům dlouhé dny. Nechci jmenovitě děkovat školám a školkám, bojím se, že bych na nějakou zapomněla. Děkuji tedy všem, kteří se i dále snažili propojovat to dobré, co si dva světy mohou nabídnout.

Michaela Müllerová, koordinátorka projektu pro Pardubický kraj

Plzeňský kraj

Nejnámějším mezigeneračním centrem v Plzeňském kraji je patrně **Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM**, z.s., které má přímo v Plzni několik poboček. Dobrou zprávou však je, že míst pro setkávání generací začíná

v kraji přibývat, o čemž svědčí otevření nového **komunitního centra Dotek**, které otevřela oblastní charita v prostorách jednoho z původních měšťanských domů v centru Klatov. Posláním tohoto komunitního centra je vytvořit prostor, kde se budou setkávat a prolínat různé světy a různé generace. Budou sem chodit děti z nízkoprahových klubů, senioři z okolí i z domova pro seniory. Různé generace by se měly v centru setkávat ke společné práci. Společně budou moci tvořit v keramické dílně nebo na šicích strojích. Také si mohou jen tak posedět u kávy či čaje a popovídat si. První klienti mohou společně trávit čas v centru již od pondělí 21. června. Doufáme, že se nám brzy podaří navázat užší spolupráci tak, jak se nám to povedlo s Komunitním a kulturním centrem Přestice, jehož ředitelka Martina Míšková byla nedávno hostem na kulatém stole na téma Pečuj doma – podpora rodinných pečujících.



Ke stálým spolupracujícím s projektem Seniori v krajích pak neodmyslitelně patří **Mezigenerační a volnočasové centrum Vochomůrky**, z.s. z Vochova a také **Dobrovolnická Regionální Agentura DoRA** v Plzni spolu s **Klubem aktivních seniorů**, který v rámci mezigenerační spolupráce například připravuje pro děti Mikulášskou nadílku.

Nemělo by se ale ani zapomínat na to, že kromě komunitních center fungují v celém kraji různé spolky a organizace, které zajišťují kulturní a společenský život ve své obci či městě a kde účast všech generací je doslova samozřejmostí. Jako zástupce zde můžeme jmenovat neziskovou organizaci **Sport pro všechny Nýřany**, jež zajišťuje nabídku sportovního vyžití pro všechny věkové i výkonnostní kategorie počínaje maminkami s dětmi přes žactvo, dospělé až po seniory nebo **Spolek PRO VŠECHNY**, z.s. z Líní, jehož cílem je usilovat o zlepšování sousedských vztahů a pořádání kulturních a zábavných akcí pro rodiny s dětmi a další veřejnost.

Jako příklad činnosti obou těchto organizací můžeme uvést pořádání Maškarního karnevalu nebo Mikulášské nadílky pro děti, kdy to funguje tak, že nejstarší generace zajišťuje organizační věci, jako je prodej lístků či občerstvení, střední generace připravuje zábavní program a nejmenší se baví. Zároveň si takto ale osvojují fungování komunitního života a učí se novým sociálními rolím a hlavně mezigeneračnímu soužití.

Irena Kadlčíková, koordinátorka projektu pro Plzeňský kraj

Středočeský kraj

Některé aktivity **Mezigeneračního centra v Jesenicích** nezastavil ani Covid 19. Velmi oblíbenou aktivitou je studium Univerzity třetího věku na PEF ČZU. A protože studium je virtuální, mohli senioři po celou dobu covidu studovat a pokračovat v nových kurzech. Tento semestr jim vysoká škola prodloužila do 30. června, tak v době uzavírky tohoto čísla zpravodaje všichni finišovali ve vykonání závěrečných testů. Na podzim čeká všechny slavnostní setkání s vedením města, předání osvědčení z rukou starosty a některé také slavnostní promoce na fakultě. Konzultační středisko Jesenice, které vede tutorka Jarmila Škvrnová od roku 2017, již nabídlo seniorům Jesenice 18 kurzů, kterých se zúčastnilo více než 40 studentů. Již

čtyřikrát se zúčastnili studenti Jesenice slavnostní promoce.

Mezi další aktivity Mezigeneračního centra patří každoroční srpnový výlet na výstavu Křehká krása do Jablonce a podzimní vícedenní zájezd jako relaxační pobyt v některých lázních v ČR nebo v Maďarsku. Velmi populární jsou pravidelné vycházky za každého počasí za poznáním okolí Jesenice, kdy nachodí celkem 500 kilometrů do konce roku a vždy si přinesou spoustu zážitků.



Podruhé se připravuje pro jesenické děti a jejich rodiče na konec srpna či začátek září akce **Loučení s prázdninami**, jejíž garantem je město Jesenice. Seniorky suší v létě různé bylinky a vaří pro všechny návštěvníky ochutnáv-

kový bylinkový čaj. Rovněž všichni mohou k bylinkám přivonět na výstavce sušených bylin. Seniorky také pečou koláče nebo připravují zdravé jednohubky s tvarohovou pomazánkou zdobené květinami. Chystají pro děti různé soutěže.

V Mezigeneračním centru Jesenice bude do konce roku ještě mnoho dalších příležitostí se potkávat na tvorbě keramiky, malování, korálkování, zdobení věnců a jiných akcích, kde si seniři společně připraví i dobré pohoštění a hlavně si popovídají.

Martina Doupovcová, koordinátorka projektu pro Středočeský kraj

Ústecký kraj

Stárnutí je součástí života nás všech a s výjimkou předčasných úmrtí se žádnému z nás nevyhne. Je potřeba, abychom si tuto skutečnost uvědomili co nejdříve, k čemuž je vhodné prostředí nejen v rodině, kde se s mezigeneračními vztahy setkáváme od dětství, ale také v rámci komunitního života, propojením dětí ze škol a školek se samotnými seniery.

Přínos daných aktivit je přítom u všech zúčastněných, a to nejen v rovině vzájemného obohacení se a získání nových informací a podnětů. Dětem je jejich prostřednictvím umožněno chápat různá stanoviska, umět se vcítit do myšlení seniorů, respektovat je a pomáhat jim. Získávají mnoho cenných informací vzešlých z životních zkušeností. Pro seniory naopak tato setkání podporují aktivní stárnutí a posilují jejich fyzickou a psychickou kondici.

Neméně cenný je ovšem také emocionální prožitek, který mezigenerační setkávání přináší. Sama jsem byla přítomna a napomohla v rámci kulatých stolů realizaci hned několika mezigeneračních setkání dětí z dětských skupin s klienty z domů pro seniory a atmosféra i nálada zde byla vždy plná radosti a pocitu sounáleži-

tosti. A v takových okamžicích má člověk pocit, že život má smysl a svět je v pořádku.

Lenka Tomanová, koordinátorka projektu pro Ústecký kraj

Zlínský kraj

Na letní prázdniny zařadila **Masarykova veřejná knihovna Vsetín** do svého programu aktivity, které podpoří společné chvíle rodičů, prarodičů a dětí. Budou moci s knihovnou společně tvořit, vydat se na výlet a samozřejmě číst a poznávat knižní příběhy a hrdiny.



Tvoření na některé z dětských knihoven probíhá po celé letní prázdniny každou středu od devíti do 12 hodin. Například ve středu 7. července si všechny věkové kategorie společně vyzkoušely zábavné programování s roboty.

Na další středeční setkávání mají knihovnice připravena tvoření z nejrůznějších materiálů a na nejrůznější témata. „Výroba je vždy doplněna vhodnými knížkami k přečtení a k půjčení, ať k postupu tvoření, tak k tématu výrobků či příběhů s nimi spojených. Tvoření v knihovně často navštěvují rodiče s dětmi či prarodiče s vnoučaty,“ dodala Kateřina Janošková, zástupkyně ředitelky.



Další skvělou aktivitou knihovny pro prarodiče s dětmi je „výletování“. Koná se v doprovodu seniorského dobrovolníka Jana Hajzlera, který vždy naplánuje trasu plnou zážitků pro děti i dospělé. V červenci zamířili na Brumovský hrad. 11. srpna se vypraví na Jarcovskou gulu. Trasa Brňov – Jarcovská gula – Písková, sedlo – Poličná – Valašské Meziříčí měří osm kilometrů a má stoupání 260 metrů. Chcete-li se přidat, vlak ze Vsetína odjíždí v 10:02 hodin.

Eliška Piřková, koordinátorka projektu pro Zlínský kraj

POZVÁNKY NA AKCE

LÉTO NA HEULOSE!

- Přidejte se k nám a pojdme se hýbat! Pohybové aktivity jsou pro všechny - můžete vzít s sebou i děti nebo vnučata!
- Zatím si rezervujte tyto čtvrtky od 10.00 do 11.30 hodin:
- 24. 6. 2021 NORDIC WALKING – nácvik správné techniky a procházka
- 8. 7. 2021 POZOR, KLÍŠTĚ! – krátká přednáška a KONDIČNÍ CVIČENÍ
- 22. 7. 2021 LÉTO S GUSTEM – setkání na Heulose a sportování na náměstí
- 5. 8. 2021 PRVNÍ POMOC V PŘÍRODĚ, CVIČENÍ A PLNĚNÍ ÚKOLŮ NA STANOVISŤÍCH
- 19. 8. 2021 WORKOUTOVÉ HŘIŠTĚ – kruhový trénink a pohybové hry – VŠE nejen pro seniory!
- Informace budeme postupně upřesňovat, bližší podrobnosti se později dozvíte v našem Family/Senior Pointu, takže neváhejte a navštivte nás!

Program aktivit:

- Pohybové aktivity
- Společné procházky
- Workshopy
- Ekurzy
- Cvičení
- Zdravý životní styl
- Pitný režim

FP/SP Jihlava, Palackého 26, Jihlava
Telefon: 605 660 445
Email: familypoint.jihlava@gmail.com
Web: <http://www.jihlava.familypoint.cz/>
Facebook: FamilyPointJihlava

POZVÁNKY NA AKCE

Letní seniorské aktivity s PRÁVE TEDI

- Nordic Walking lekce
- Mölkky Petanque
- Výlety
- Kurz trénování paměti

Více náš web: **Aktuality a Kalendář**

www.prave-ted-ops.cz

Inspirovat ostatní je nejkrásnější

S|e|n|S|e|n
Senační Senioři

Cena Senior roku
Nominujte na www.sensen.cz

Eva Trefhalová
Jihlavská filie v aprílovém období, vítězka ceny Senior roku 2020

Naďada Charty 77, Art Directors Club Czech Republic

MEDELU
Institut celoživotního vzdělávání 2006–2021

hledaný výraz...

STUDIUM | KURZY ČZV | PORADENSKÉ CENTRUM | UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU | VĚDA A VÝZKUM | O INSTITUTU

2006–2021
Už 15 let pomáháme vašim znalostem růst

- MEDELU univerzita v Brně
- MEDELU Agronomická fakulta
- MEDELU Lesnická a dřevařská fakulta
- MEDELU Provozně ekonomická fakulta
- MEDELU Zahradnická fakulta
- MEDELU Univerzita třetího věku
- MEDELU Fakulta regionálního rozvoje a mezinárodních studií

Těšíme se na Vás!

Využijte kurzů **Univerzity třetího věku** Mendelovy univerzity v Brně

Přihlašování na akademický rok 2021/2022 probíhá právě teď.

Kompletní nabídku a přihlášky naleznete na webových stránkách: https://icv.mendelu.cz/u3v/co_nabizime

MEDELU Univerzita třetího věku

www.vysocinadetem.eu

Všude dobře na Vysočině nejlíp
Vezměte vnučata na výlet

#seniořivkrajích



Tuňáková pomazánka

V teplých letních dnech našemu zdraví jistě prospěje odlehčená studená večeře plná vitamínů. Tuňák také obsahuje důležité omega 3 a omega 6 mastné kyseliny, které snižují riziko kardiovaskulárního onemocnění, mají protizánětlivé účinky, protirakovinné účinky, podporují správnou činnost centrální nervové soustavy a působí jako prevence rozvoje civilizačních chorob. Přinášíme proto recept na rychlou tuňákovou pomazánku!

SUROVINY

- Konzerva tuňáka ve vlastní šťávě
- 2 tvarohy
- 2 jarní cibulky (můžeme nahradit pažitkou)
- půl červené cibule
- šťáva z půlky citronu
- sůl
- pepř

Všechny ingredience smícháme vidličkou v misce, osolíme a opeříme podle vlastní chuti. Hotovou pomazánku necháme vystydnout v lednici a podáváme s celozrnným pečivem. Dobrou chuť!

Pětiminutový ledový čaj

Když vás náhle přepadne chuť na ledový čaj, existuje trik, díky kterému bude váš letní drink připraven během pěti minut, ať už máte rádi černý, zelený, bylinkový nebo ovocný. Jediné, co potřebujete, je dostatek ledových kostek a jeden sáček s vaším oblíbeným čajem.

SUROVINY NA 1 SKLENIČKU LEDOVÉHO ČAJE:

- 1 sáček s vaším oblíbeným čajem
- cukr nebo ovocný sirup
- 1/4 citronu

Sáček čaje vložte do skleničky nebo hrnku, ve kterém budete ledový čaj podávat. Zalijte pouze 100 ml vroucí vody a nechte 3-5 minut vyluhovat. Musí vzniknout velmi silný a aromatický čaj, jinak bude výsledek slabý a mdlý.

Vyjměte sáček s čajem a čaj oslaďte cukrem o něco víc, než jste zvyklí si běžně sladit čaj v objemu odpovídajícímu použité skleničce nebo hrnku. Dáváte-li si obvykle jednu lžičku cukru, nyní použijte dvě. Namísto cukru můžete použít ovocné sirupy, například pro ovocný čaj se skvěle hodí jahodový sirup, pro bylinkový čaj bezová šťáva, pro černý čaj citronová.

Do horkého sladkého silného čaje nyní nasypete 5-6 kostek ledu, aby byla sklenka plná ze dvou třetin, a dobře promíchejte dlouhou lžičkou. Led se téměř zcela rozpustí a čaj rázem získá teplotu pár stupňů nad nulou a umírněnější chuť. Přidejte citron nakrájený na osminky a trochu ho přitom vymačkejte do čaje. Na závěr do čaje opět vhodte 5-6 kostek ledu, ale už nemíchejte. Pokud chcete, můžete čaj ozdobit čerstvou bylinkou.

Zdroj: Letní drinky: 5 nealko receptů, které vždy osvěží - Kuchařka pro dceru (kucharkaprodceru.cz)

I.C.E. KARTA

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...)

DATUM NAROZENÍ

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA

DATUM VYPLNĚNÍ

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 OSOBE (např. Jan Novák | syn) MOBIL

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

I.C.E. KARTA

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

DALŠÍ POZNÁMKY:
Informace o službách v obci / ORP

I.C.E. KARTA

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://seniořivkrajich.mpsv.cz> www.facebook.com/seniořivkrajich



I.C.E. KARTA

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)

-
-
-



Kontakty

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

+++ V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI !!!

I.C.E. KARTA

JMÉNO, PŘÍJMENÍ (titul)

JINÉ DŮLEŽITÉ (alergie, diabetes, epilepsie, poruchy chování a paměti...)

DATUM NAROZENÍ

ZDR. POJIŠŤOVNA

OMEZENÍ (zakřížkujte)

DATUM VYPLNĚNÍ

ÚDAJE O BLÍZKÉ OSOBE (např. Jan Novák, syn) **MOBIL**

KONTAKT PŘÍPADNĚ PRAKTIČKÉHO LÉKAŘE

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

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

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

JMÉNO A PŘÍJMENÍ	POZICE	KANCELÁŘ	MOBIL	E-MAIL
Bc. Michaela Vodrážková	Odborná gestorka projektu	Na Maninách 170 00 Praha 7	876/7 778 455 756	michaela.vodrazkova@mpsv.cz
Bc. Jiřina Rábíková Džamková	Národní koordinátorka projektu	Na Maninách 170 00 Praha 7	876/7 771 121 708	jiřina.rabikova@mpsv.cz
Mgr. Bohumila Anna Eisenhammer	Odborný garant analýzy a studie	Na Maninách 170 00 Praha 7	876/7 770 169 128	bohumila.eisenhammer@mpsv.cz
David Peltán, Dis.	PR a komunikace projektu	Na Maninách 170 00 Praha 7	876/7 604 974 066	david.peltan@mpsv.cz
Mgr. Andrej Dan Bárdoš	Krajský koordinátor Praha	Na Maninách 170 00 Praha 7	876/7 778 716 523	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 170 00 Praha 7	876/7 778 455 760	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	vaclav.zatloukal@mpsv.cz
Bc. Dana Žižkovská	Krajská koordinátorka Jihomoravský kraj	Terezy Novákové 1947/62a 621 00 Brno	770 116 565	dana.zizkovska@mpsv.cz

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



#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