



Biografická péče o seniory nejen ve výuce



# Velikonoce

Vážení čtenáři,

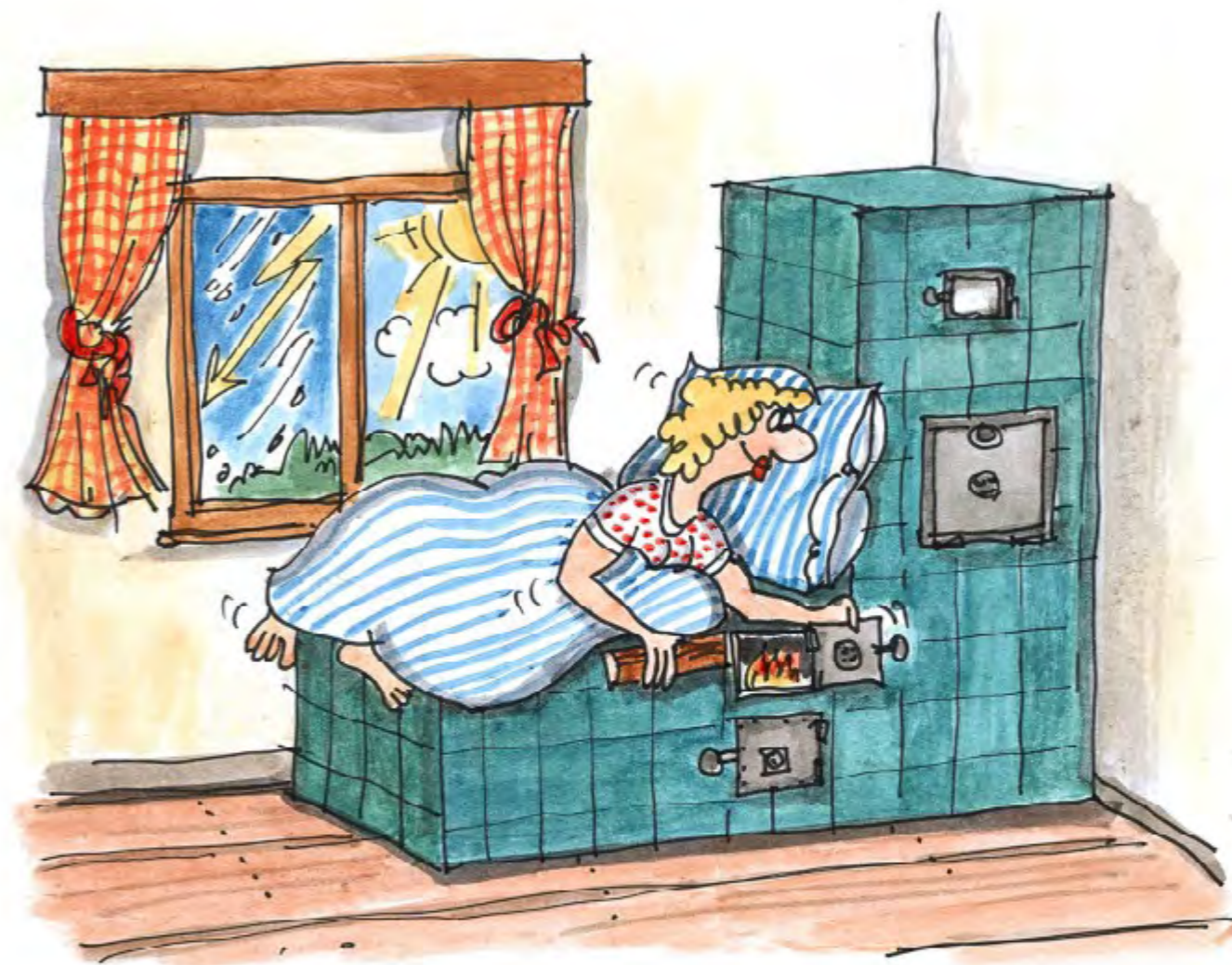
právě jsme pro vás ušili dubnové číslo zpravodaje Senioři v krajích, které vám přinese shrnutí informací z centrálního on-line kulatého stolu Biografická péče o seniory ve výuce a také výsledky téměř čtyřleté spolupráce našeho projektu s PhDr. Evou Procházkovou, PhD., díky níž vznikl tzv. Projekt Pedagog, jehož hlavním cílem bylo zavést seniorskou tematiku a koncepci Biografické péče do výuky na školách se zdravotním a sociálním zaměřením.

Toto číslo je tak trochu speciální, protože jeho významnou část jste tvořili vy, naši milí čtenáři, lidé, kteří se zajímají o seniory a kvalitu jejich života. A ptáte se, čím jste přispěli? Zde je odpověď. Během celostátního on-line kulatého stolu na téma Biografická péče ve výuce, který se konal 22. února 2022, jsme k jeho účastníkům vyslali výzvu, aby nám poslali svoje zkušenosti s biografií, ať ve výuce, nebo v péči. My se teď s vámi o tyto příspěvky podělíme. Všem přispěvatelům velmi děkujeme za jejich přínosné články. Příspěvky se opravdu povedly a my věříme, že budou dobrou inspirací pro velké spektrum zájemců o inovativní pojetí výuky geriatrické a gerontopsychiatrické péče a že také přispějí k humanizaci péče o seniory. Najdete je v rubrice Aktuality – příspěvky od účastníků celostátního on-line kulatého stolu.

Výzvy máme rádi, protože na ně reagujete a nás to nabíjí energií a pocitem, že děláme věci, které ostatní zajímají a baví. Naše výzva je pro tentokrát jednoduchá. Na našem webu ZDE naleznete pracovní materiál od doktorky Evy Procházkové, který nese příznačný název Životní příběh. A my vás vyzýváme, abyste se chopili per a začali sbírat životní příběhy. Uvidíte, kolik zajímavých osobností kolem sebe objevíte. Pochopitelně včetně sama sebe.

Příjemné počtení, přeje tým projektu Senioři v krajích.

## DUBEN



Duben je měsíc proměnlivý  
člověk je z toho ledva živý,  
hned vánice, hned vedřiny  
nejjistější jsou peřiny





## Proč je důležité učit nové modely, koncepty a koncepce péče?

Základem péče o seniora je jeho životní příběh. Ten je právě podmínkou pro individuální pojetí péče a individuální přístup k člověku, kterého vnímáme jako osobnost. Biografickou péči o seniory vám v našem rozhovoru představí její autorka PhDr. Eva Procházková, PhD., která je specialistkou na péči o klienty s demencí. Její koncepce Biografické péče vychází ze třech základních ošetrovatelských modelů péče podle E. Böhma, M. Krohwinkel a Cory v.d.Kooij.



Základem je Psychobiografický model péče podle profesora Erwina Böhma, který jako první již v 70. letech minulého století upozornil na důležitost životního příběhu člověka v rámci nefarmakologické terapie. Eva

Procházková vystudovala tento model péče v Rakousku a dlouhodobě se věnuje pedagogické a publikační činnosti se zaměřením na péči o seniory a seniory s onemocněním demence. Svě poznatky stále doplňuje z přímé praxe a dalším vzděláváním i ve spolupráci s prof. Erwinem Böhmem. Byla také oceněna za svou činnost v rámci projektu – Cena kvality v sociálních službách za rok 2016 a Osobnost roku 2016 v sociálních službách. V roce 2019 publikovala svou knihu Biografie v péči o seniory, kde se představila jako autorka koncepce biografické péče. Tuto koncepci přednáší nejen pro pečující, manažery sociálních služeb, ale i na univerzitách v České republice.

**Když se řekne biografická péče, nezasvěcenému člověku to mnoho neřekne. Jak byste laikovi stručně vysvětlila, co to ta biografická péče vlastně je?**

Když říkáme biografická péče, tak víme, že si senioři a ani tře-

ba příbuzní neumějí pod tímto pojmem nic představit, takže vysvětlujeme, že chceme znát životní příběh seniora. A pokud někdo ještě potřebuje pomoci objasnit nějaký pojem, tak říkáme i životopis seniora. A i kdybychom měli jen několik dat z životního příbě-

hu, tak se z tohoto materiálu dá velmi dobře nastavit a zkvalitnit poskytovaná péče.

Také se nám ukazuje, že existuje velké množství seniorů, kteří o sobě povídají velmi rádi, protože to cítí jako důležité. Mají radost z toho, že se někdo zajímá o ně



jako o osobnost. Často se nám svěřují, že se cítí daleko bezpečněji, když o ně přijde pečovat někdo, kdo je zná. To se nám nyní ukazuje nejen v pobytových službách, ale i v terénní péči. A zrovna tak nám odpovídá pečující, že daleko lépe umí pečovat o někoho, o kom něco ví. Celostní péče není jen péče o tělo, kterou my umíme velmi dobře. Je to také péče o duši, o psychické, sociální a spirituální potřeby seniora, a tu se musíme naučit.

**Pojďme si to pro ještě větší názornost ukázat na nějakém konkrétním příkladu. Podělila byste se s námi o kazuistiku z praxe?**

Vzpomínám si na silný zážitek tzv. doprovázející péče. Dostali jsme do péče ženu, která byla ve fázi paliativní péče, a my měli tu možnost podílet se na této péči společně s jejím manželem. Protože už nebyla schopná vyprávět svůj životní příběh, sděloval nám tuto informaci její muž. Jeho vyprávění bylo úžasné, protože on mluvil o své ženě, která byla profesionální krasobruslařkou, jako o překrásné ženě a vyprávěl nám její neskutečný životní příběh. V té chvíli, kdy jsme měli více informací pro péči, jsme mohli pozorovat, jak se u personálu mění úhel pohledu na nemohoucí, zkroutené tělo, které měli před sebou na lůžku, a jak začínají vní-

mat tuto ženu jako osobnost. Přicházeli poskytnout péči, říkali, že jdou k té nádherné krasobruslařce, protože viděli její obrázky, které jim její muž ukazoval. Postupně jsme s ním sepisovali její životní příběh. On byl skvělý i v tom, že nám přinesl záznamy nahrávek hudby, na kterou žena tančila. Hráli jsme ty melodie a dávali jí při tom základní péči o tělo. A přišel výsledek. Do péče jsme přijali velmi spastické tělo, ale našim biografickým doprovázením se znalostí životního příběhu jsme pomohli této ženě, aby se uvolnila. V rámci péče o tělo jsme použili melodie, na které ona tančila, a po ukončení péče jsme jí vkládali do rukou brusle. I hmatově

kvalitu biografické péče  
na základě znalosti  
životního příběhu seniora

vjemy pro ni byly v její poslední fázi života velmi důležité. Po jejím skonu byla naše sepsaná biografie obrovským darem pro jejího muže. Četl si v knize životního příběhu své ženy, což mu pomohlo překonat období truchlení. Bez biografie, aniž bychom vstoupili do jejich životního příběhu, bychom nikdy nemohli poskytnout takovou individuální doprovázející péči.

**Biografická péče, jejíž jste autorkou, je upravenou verzí Psychobiografického modelu Erwina Böhma. Proč v České republice nejde zavést ten původní model?**

Neřekla bych, že biografická péče je upravený model, ale že nám vzniklo něco nového. Já do biografické péče zahrnuji v podstatě tři modely péče.

První je model péče podle Erwina Böhma z Rakouska – Psychobiografický model, a z toho si beru tu stěžejní část. To znamená, že potřebujeme znát životní příběh člověka. Druhý model je podle Moniky Krohwinkel z Německa, kde si přebírám jednotlivé oblasti péče, tzn. aktivity denního života seniora jako součást dokumentace nějakého systému, nějaké struktury péče. A nedílnou součástí péče je i model péče podle Cory van der Kooij z Holandska, která dává důraz na vztah, který je v péči důležitý a má své opodstatněné místo. Ona se hodně zaměřuje na vztah mezi pečujícím a příjemcem péče. Já jsem ještě rozpracovala celou problematiku

vztahů v péči tak, abychom se dívali na všechny vztahy, které našeho seniora ovlivňují, a proto pracujeme i s rodokmenem seniora. Umíme v rámci biografické péče, diagnostikovat riziko sociální izolace a nastavit adekvátní plán BIO-péče.

A nyní se vrátím na ten úplný základ, proč není možné všechno přijmout z Psychobiografického modelu péče. V zahraničí, tím myslím západní Evropu a hlavně pak německy mluvící země, kde se tento model velmi využívá, se již na škole studenti učí, jak pracovat s životním příběhem seniora. Biografie je legislativně zakotvena jako nedílná součást ošetřovatelské, pečovatelské dokumentace. Všichni ti pracovníci, kteří poskytují péči seniorům a kteří se učí psychobiografii, učí se pracovat s tzv. copingy chování, učí se pracovat s emocemi seniora a učí se techniky psychoanalýzy.

Když jsme se o to snažili v České republice, velmi jsme se vzdalovali od reálu toho, co jsou pečovatelé schopni uchopit v praxi, aby to bylo pro ně srozumitelné. Česká péče o seniory je výrazně rozdělena na péči sociální a zdravotní, což v zahraničí nerozdělují.

U nás, když pečující slyší slovo biografie poprvé ve svém životě, musíme jej nejdříve naučit, jak sesbírat biografický materiál a jak bio data přenést do individuálního plánování. A to je nová dovednost pečujících, nová odbornost pečujících.

**Tady se nabízí otázka. Když se nám v rámci Projektu Pedagog podaří zařadit biografii a biografickou péči do výuky, máme potom šanci posunout se směrem k psychobiografii?**

Určitě ano. Když budou pečovatelé kovaní v základech, bude výborné směřovat pečující i k té psychobiografii.

**V jakých institucích v České republice se s biografií již pracuje?**

Dlouhodobá spolupráce je opravdu vidět v pražském domově pro seniory Palata, kde se pracovníci intenzivně vzdělávají deset let a biografie seniora je zde již standardem. Výborné výsledky má i Dům sociální péče Kralovice. Musím samozřejmě pochválit i další domovy, jako je například Bechyně, Náměšť nad Oslavou, na Moravě Tovačov, některé domy v Ostravě, například domov seniorů Iris. Dále chci zmínit i DS v Kaplici a také v Litvínově udělali veliký posun v kvalitě poskytované péče. To je výčet některých pobytových služeb, kde jsou opravdu dobří, ale nerada bych na někoho zapomněla, protože takových domů pro seniory máme daleko víc. Zmínila jsem hlavně takové iniciátory propracovaných změn.

**Pokud zařízení začne pracovat s životním příběhem seniora, bude to pro něj mít nějaké výhody?**

Každopádně. Péče o klienta bude opravdu individuální. Pro pra-

covníky je to nové a hlavně kreativní. Začne je to bavit, protože najednou vidí smysluplnost péče. Veliký přínos je i v tom, že velmi přirozeně otevíráme spolupráci s rodinou. A instituce se může prezentovat tím, že poskytuje kvalitní celostní péči. Pro mě osobně je vždy profesionální radost, když mohu vzdělávat a následně „odevzdat“ motivovaný tým, který má tzv. biooptiku a vidí péči jiným způsobem, než ji viděl dříve. Vedoucí pracovníky ještě motivuje fakt, že když přijde inspekce kvality a kontroluje jim standard individuálního plánování, mají vždycky za jedna podržená.

**Teď si trochu přihřejeme polívčičku. Co byste nám řekla o Projektu Pedagog, u jehož zrodu projekt Senioři v krajích byl?**

Projekt Pedagog vznikl zúročením spolupráce mezi školou a poskytovatelem péče, což byl vlastně první tandem v České republice. Jednalo se o Dům sociální péče Kralovice a Střední školu Kralovice, kde se nám ukázalo, jak efektivní je, když student zná teorii, a totéž pak vidí v praxi. Na základě toho jsme otevřeli téma, jak oslovit další školy, které by zapojily biografii do výuky. Je skvělé vidět, jak pracuje student s pečovatelkou a vzájemně se podporují v myšlenkách o nastavení BIO-péče. Když jim k tomu přidáme metodiku biografické péče, získává svou BIO-odbornost teorie i praxe.

Učíme studenty, co začínají s BIO-péčí, přemýšlet tak, aby u seniorů nehledali jen to, co neumí (deficity, problémy), ale hlavně to, co umí. Naučit se hledat jejich zachovalé schopnosti a dovednosti a jakým způsobem oni jsou schopni využívat tyto dovednosti v sebestěži. My jsme se celou dobu zaměřovali jen na problém a za toho člověka v podstatě dělali vše. Zapomínáme, že touto péčí, tzv. přebírající péčí, devastujeme zachovalé schopnosti a dovednosti seniora. Dále učíme studenty jednotlivé oblasti péče, tzv. aktivity denního života seniora, a tam již směřujeme do odbornosti péče.

V praxi - v dlouhodobé péči o seniory, v pobytových službách - se nám poslední dobou jasně ukazuje minimální zastoupení sester, které nám v péči opravdu chybí! Zde můžeme akcentovat jejich důležitost v propojení se sociálním úsekem, sociální péčí. Tím se silně otvírá zdravotně sociální pomezí a zároveň i systém vzájemné propojenosti péče, multidisciplinární spolupráce. Na úrovni univerzitního vzdělávání je zde prostor pro témata na bakalářské, diplomové a doktorandské práce s tématy biografické péče o seniory.

**Co má dělat pedagog, který by chtěl biografii začít učit, ale mnoho o ní neví?**

Přihlásit se na seminář 22. září 2022, který bude na Palatě. Zde chci pedagogům ukázat po-

mocí exkurze BIO péči v praxi a provedu je osnovou knihy, kterou chystám. Tato kniha se bude jmenovat Abeceda Biografické péče. Jdeme od základu, učíme se číst písmenka BIO-péče a učíme se číst biografickou péči. Kniha bude pro všechny, kteří poskytují nebo učí péči o seniory. Publikace bude obsahovat hodně nápomocných podkladů pro pedagogy, ale i pro dobré a praktické zamýšlení těch, kteří péči již poskytují.

**Na našich webových stránkách si čtenáři mohou stáhnout v sekci Soubory ke stažení váš materiál Životní příběh a teď otázka na tělo. Máte ho vy sama vyplněný?**

Ne na 100 procent, tedy jak bych chtěla, ale něco tam je a jsou tam věci, na kterých mně opravdu záleží.

**Paní doktoro, vy jste člověk, který dokáže ostatní motivovat a předat jim pozitivní energii. Co byste vzkázala našim čtenářům, jak byste je povzbudila?**

Aby se radovali z maličkostí, aby si uvědomovali, jak je pro nás důležitý mír a že se máme stále velmi dobře. Důležité je pro život, že se máme stále na co těšit a těšíme se určitě na jaro, na to, že nás obklopí krásná příroda, kterou v České republice máme opravdu nádhernou. Doporučuji všem, aby nezapomínali na své blízké a ptali se, dokud je možnost se zeptat!

*Irena Kadlčíková, krajská koordinátorka projektu pro Plzeňský kraj*

# Alena Sakařová: O správnosti konceptu biografické péče mě přesvědčilo pečení štrúdlů. Respekt k člověku lze snadno po- hřbít nevhodným chováním.



S bývalou ředitelkou Domova pro seniory v Bechyni Alenu Sakařovou jsem se poprvé setkala již v roce 2010 na kurzu Psychobiografického modelu péče doktorky Evy Procházkové. Vnímala jsem ji jako chytrou, velmi energickou ženu, pro kterou je její práce posláním a velice jí záleží na péči nejen o seniory, ale i o zaměstnance. Od té doby jsme se několikrát setkaly na seminářích a schůzkách s doktorkou Procházkovou.

Po několika letech mi Alena Sakařová nabídla místo mentora a metodika biograficky zaměřené péče v Domově pro seniory v Bechyni. Této nabídce jsem si vážila a s radostí ji přijala. Práce mě velice profesně obohatila, ale zejména mě nadchla právě osobnost ředitelky. Netrávila svůj pracovní čas pouze ve své kanceláři, ale i na odděleních, mezi klienty, mezi pracovníky. Ne jednou jsem ji viděla přímo při aktivizacích a péči o klienty. Měla opravdový zájem o kvalitní a zejména individuálně zaměřenou péči. Velkým překvapením pro mě bylo i to, že znala všechny klienty nejen jménem, jak tomu bývá, ale znala i jejich život, jejich problémy i radosti. Na druhé straně se zajímala i o personál, jak se cítí, co potřebuje. V té době to pro mě byl jiný svět. Usměvavou bývalou ředitelku Alenu Sakařovou představíme v rozhovoru.

**Jsem ráda, že jsi souhlasila s tímto rozhovorem, protože jsi mým vzorem. Řekni mi, jak začala tvá profesní biografie?**

Začínala jsem jako všeobecná sestra ve Fakultní nemocnici v Praze u lůžka. Práce sestry se mi vždy velice líbila, byla jsem tam šťastná. Po pár letech jsem ale odešla na mateřskou a kvůli dětem jsem pak strávila osm let v jeslích, kde jsem došla až na post vedoucí sestry. Nicméně mě to stále táhlo do nemocnice, a proto jsem se tam vrátila. Další má profesní kariéra pokračovala na Střední zdravotnické škole na Praze 10, kde jsem učila odborné předměty, např. teorie ošetřovatelství, praktický výcvik. Tam jsem zůstala také osm let, a poté jsme se s rodinou přestěhovali do Bechyně a začínala jsem od zno-

vu. Nejprve jako sestra v lázních v Bechyni, ale brzy jsem se dostala na post vrchní sestry. Poté se naskytla příležitost jít do výběrového řízení na ředitele Domova pro seniory, kde jsem působila 17 let.

**Co ti tato profesní dráha přinesla?**

Pracovala jsem se všemi věkovými skupinami. Na střední škole s prací se studenty jsem se cítila jako ryba ve vodě, ale s přibývajícím lety jsem si uvědomila, že mě nejvíce obohatila práce ředitelky. A to nejen kvůli každodennímu kontaktu se seniory, ale i četným odborným a pracovním setkáním. Samozřejmě přechod z ryze zdravotnické oblasti do oblasti sociální vyžadoval z mé strany naučit se nové věci, opět studovat vysokou školu, projít mnoho kurzů, školení

a seminářů. Dále se osobnostně i profesně rozvíjet.

**Co jste vše dokázali v domově?**

V roce 2006 jsem začala pracovat na standardech, kdy ještě nebyly uzákoněné. Začali jsme se zabývat tím, co by měly obsahovat, to nám dávalo základní myšlenku, jak by péče mohla a měla vypadat. Šlo nám skutečně o individuální přístup ke každému klientovi a opravdu jsme usilovali o to, abychom jim neměnili život, což se ukázalo v biografii jako základní myšlenka. Začali jsme s nastolením péče a začali jsme ji využívat s bazální stimulací.

V roce 2009 se má cesta zkrížila s kroky doktorky Evy Procházkové, která přijela představit do ČR Psychobiografický ošetřující model péče. Později z toho vyplynul



její koncept biograficky orientované péče. Jeli jsme do Brna na první kurz a mé nadšení nebralo mezí. Byla to přesně ta myšlenka, kterou jsem hledala pro koncepční práci se seniory. Po příjezdu z kurzu jsme si potřebovali ověřit, zda je to skutečně tak pravdivé. A bylo. Člověk má důvěřovat i prověřovat, my jsme si koncept psychobiografické péče ověřili u klientek, které se nechtěly zúčastňovat žádných aktivit. Ale když jsme pro ně připravili pečeni štrůdlů, a když mám na mysli připravit, tzn. že jsme pouze nechali připravit těsto v kuchyni, ale ostatní jsme nechali na klientkách. Klientkám se rozjely ruce a skutečně

zvládly připravit několik noh závinů, včetně nastrouhání jablek a dochucení a celý domov měl odpolední svačinu. To mě jednoznačně přesvědčilo o pravdivosti popisu biografické péče.

### Jak to bylo s novou stavbou domova pro seniory?

Péče v původním objektu dostala určitý obrys neboli koncepci, ale cítili jsme, že bychom potřebovali modernější zázemí, větší prostory a také zahradu, která nám citelně chyběla. Toto vše se nám splnilo v roce 2015, kde jsme se 6. ledna nastěhovali do zbrusu nového, moderního, prostorného objektu díky zřizovateli Jihočes-

kému kraji. Zde se nám nejen zvětšily prostory, ale zdvojnásobila se i kapacita a museli jsme zdvojnásobit personální obsazení. Využívali jsme jak biografii, tak i další přístupy v péči – smyslovou aktivizaci, paliativní péči, bazální stimulaci, namasté care a bon appetit, který se týkal stravování. Získali jsme v roce 2016 značku kvality a v roce 2019 jsme toto ocenění obhájili. V roce 2019 jsme také získali certifikát paliativní péče. Namasté i paliativní péče vznikaly v novém domově, nicméně je potřeba říct, že vše má základ v biografii klienta.

### Co ti osobně přinesla biografie?

Koncept mi dal to, že pokud chci kvalitně pracovat se seniory, musím znát jejich životní styl, názory, zvyklosti a rituály, ale také musím vědět, co nemám rád a podle toho se k němu chovat. A může se to zdát velmi jednoduché, nicméně nás tento přístup učí toleranci a respektování druhého člověka a uvědomění si, jak důležitá je lidská důstojnost. A také jak snadné je toto pohřbit nevhodným chováním.

*Alena Bártíková, krajská koordinátorka projektu pro Jihočeský kraj*



## Představujeme Projekt Pedagog aneb Jak začíná nový projekt

Osvěta na počátku národního obrození stála za tím, že dnes je naší rodnou řečí čeština, čemuž v 18. století nevěřili snad ani samotní obrozenci. Cesta k zavedení modelu biografické péče o seniory do výuky na různých typech škol nebyla jednoduchá, a také začala osvětou. Důležitým bodem na této cestě byla samotná vize a formulace cíle. Jak jsme k nim došli?

V roce 2019 naplánoval projekt Senioři v krajích kolečko kulatých stolů, což je jednou z jeho klíčových aktivit, a jeho hlavní aktérkou byla PhDr. Eva Procházková, Ph.D., která s týmem projektu objela všech 14 krajů. Cílem bylo oslovit především odbornou veřejnost z řad sociálních pracovníků a institucí zajišťujících péči o seniory s demencí. V Plzeňském kraji přišel nápad poprosit o součinnost školu se sociálním zaměřením, aby si přednášky mohli poslechnout i studenti. Správnou volbou byla Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická Plzeň v čele s ředitelkou PhDr. Ivanou Křížovou. Vstřícnost, se kterou se iniciátoři projektu setkali, mnohé věci usnadnila a posunula dál.

V průběhu organizování besed se ale najednou objevil problém, a tím byl obrovský zájem převyšující kapacitu. Řešením bylo, že v jeden den se uspořádaly kulaté stoly dva, dopoledne pro studenty a jejich pedagogy, odpoledne pro odbornou veřejnost. 28. března 2019 tak praskala aula plzeňské „zdrávky“ ve švech, do místnosti se podařilo doslova narvat kolem 100 studentů. A stal se zázrak. Nejenže studenti vydrželi celé dopoledne takřka bez přestávky poslouchat Evu Procházkovou, ale projeví i neuvěřitelný zájem o dané téma a sdíleli svoje zkušenosti ze svých odborných praxí. A zde přišel ten „aha moment“. Každý, kdo někdy učil, ví, jak je těžké motivovat studenty. Na kulatém stole Seniorů v krajích byli namotivovaní už po první přednášce. Byl by tedy hřích nechat toto téma ladem, takže kulatý stůl byl zakončován myšlenkou na pokračování a přáním, aby se povedlo implementovat biografii do tematických plánů škol se zdravotním nebo sociálním zaměřením.

Je duben 2022 a takové školy tu už jsou. Jsou i takové, které péči na základě životního příběhu už dokonce zařadily do maturitních otázek. Máme tu i první tandem, o kterém Eva Procházková mluvila v rozhovoru. Je nutné ještě zmínit, co a kdo k takovému úspěchu přispěl.

Za prvé to byla vstřícnost škol, plné nasazení a nadšení pedagogů, za druhé profesionalita a sehranost celého týmu projektu a za třetí přechod do on-line prostředí, což umožnilo zajistit účast

pedagogů z celé republiky. V Plzeňském kraji musíme zmínit tři osobnosti, které se zasloužily o humanizaci péče o seniory a o Projekt Pedagog. Je to pedagožka Ladislava Skopová z výše zmíněné plzeňské „zdrávky“, která zařadila biografickou péči do výuky diplomovaných všeobecných sester. Nutno ještě podotknout, že tomu předcházelo její vlastní dlouhodobé vzdělávání v oboru. Další dvě osobnosti jsou spojeny s Kralovicemi. Historicky první tandem tvoří pedagožka Jaroslava Kaucká ze Střední školy Kralovice spolu s Liborem Formánkem, vedoucím úseku sociální péče v Domě sociální péče Kralovice.

Na cestě vedoucí k humanizaci péče se projekt přesvědčil, že prvotní nápad je sice důležitý, ale bez správného fungování realizačního týmu by ho nikdy nebyl schopen dotáhnout do konce. Jsme rádi, že jsou za námi vidět výsledky a že tu po něm něco zůstane.

*Irena Kadlčíková, krajská koordinátorka projektu pro Plzeňský kraj*

## Příspěvky od účastníků celostátního on-line kulatého stolu

SZŠ VOŠ zdravotnická Liberec zpestřila výuku biografickou péčí



V období distanční výuky v roce 2021 jsme hledali nejrůznější cesty, jak žákům a studentům vyučování zpestřit, přiblížit a také atraktivit. V pohledu Biografické péče o seniory se nám to rozhodně podařilo, a to díky velmi vstřícné nabídce na online přednášky PhDr. Evy Procházkové, Ph.D., která nám v průběhu mimořádného školního roku ve dvou tematických celcích přiblížila téma Biografie – životní příběh seniora a její uplatnění v plánech péče i v péči přímé z pohledu své dlouholeté praxe.

První online vysílání, které jsme realizovali prostřednictvím sociální sítě Facebook, mělo více než 3 000 zhlédnutí a v jeho průběhu nám přišlo přibližně 290 dotazů směřující právě k oblasti péče o seniora. Účastníci online přednášky se skládali zejména z řad našich žáků a studentů, ale nechyběli ani pedagogové a externí odborníci. Kromě zprostředkování bohatých zkušeností bylo také naším cílem, aby účastníci přednášky uměli k problematice přistoupit samostatně, aby i oni nám sdělili své postoje a názory. Proto byl vytvořen komplexní dotazník se zaměřením na žáky oboru Praktická sestra, oboru Ošetřovatel i oboru Diplomovaná všeobecná sestra, druhá varianta dotazníku směřovala k učitelům.

Na otázky v dotazníku odpovědělo celkem 161 studentů napříč všemi obory Střední zdravotnické školy a Vyšší odborné školy zdravotnické Liberec. Ve valné většině se shodují, že životní příběh klienta/pacienta má svoji významnou roli v souboru anamnestických dat seniora a měl by být součástí plánu péče. Studenti se zmiňují, že se zajímají o informace ze života seniorů a ucelený koncept by jim poskytl kvalitnější možnost pro spolupráci ve sběru informací. Z odpovědí studentů se jeví nejčastějšími tématy v rozhovoru se seniory vazba na místo bydliště, historie a jejich povolání. Většina z nich má již zkušenost se zpracováním životního příběhu seniora. Znalost životního příběhu a jeho zařazení do výuky je studenty vnímáno velice pozitivně a jako potřebné. Vnímají, že by mohlo mít vliv na vyšší kvalitu péče. A 75 % studentů projevuje zájem o možnost dalšího vzdělání v této oblasti. K otázkám v dotazníku pro učitele zdravotnických a sociálních oborů se vyjádřilo celkem 27 vyučujících s praxí v oboru, většina z nich má dosaženo minimální magisterské vzdělání a téměř polovina z nich je v praxi 15-25 let. V rámci praktické výuky se stoprocentně pohybují v prostředí s klienty/pacienty seniorského věku. Stoprocentní shoda je také v otázce vnímání přínosnosti koncepce biografické péče v rámci profesní přípravy žáků a studentů. Preferovanými formami je sepsání životního příběhu se seniorem v rodině studenta a následně v rámci odborné výuky při kontaktu se seniorem ve zdravotnickém či sociálním zařízení. Téma je vhodné podle dotazovaných vyučujících k zařazení do výuky ošetřovatelství, pečovatelského, psychologie a rodinné výchovy. Devadesát procent odpovídajících respondentů projevuje zájem o další možnost osobního vzdělávání v této problematice. Většina z nich sdílí v dotazníku pozitivní ohlasy žáků na uskutečněné online semináře a zájem studentů o poznání příběhu seniora.



*Mgr. Jitka Veverková, Ing. Kateřina Amrichová*

## SZŠ Frýdek Místek se zapojil do Projektu Pedagog



Od školního roku 2020/2021 je naše škola součástí Projektu Pedagog 2021, který je zaměřen na začlenění tzv. Biografické péče o seniory do výuky a praxe. Tento projekt je realizován PhDr. Evou Procházkovou, PhD. společně s několika zdravotnickými školami z celé ČR. Projekt je zaštitěn MPSV ČR a koordinátory pro jednotlivé kraje. Za Moravskoslezský kraj se zapojila naše škola v rámci oboru Sociální činnost. Naše aktivity se zaměřily na začlenění tohoto tématu do výuky předmětu Pečovatelství a do učební praxe u oboru Sociální činnost. Absolventi tohoto oboru mohou využít nově získané znalosti a realizovat dovednosti během studia a následně i v praxi v oblasti péče o seniory.

S doktorkou Procházkovou jsme uskutečnili se dvěma ročníky oboru Sociální činnost vynikající online semináře a těšíme se na další spolupráci. Podařilo se nám zapojit do této spolupráce i zařízení praxe, konkrétně domov pro seniory, kde právě probíhá odborné školení personálu v Bio-péči. Věříme, že spolupráce v tandemu naší školy a domova pro seniory se bude vyvíjet a prohlubovat.

### Cíle Projektu Pedagog 2021

- Motivovat vzdělávací instituce k inovaci výuky geriatrické a gerontopsychiatrické péče na základě koncepce Biografické péče o seniory – s cílem humanizovat péči o seniory.
- Zaslát pracovní materiály koncepce Biografické péče o seniory zájemcům o spolupráci.
- Propojit vzdělávací instituce, které zařadí podklady z koncepce Biografické péče o seniory do výuky.
- Konzultovat s pedagogy zkušební výuku koncepce Biografické péče o seniory.
- Nabídnout online informační hodinu s PhDr. Evou Procházkovou, PhD. pro žáky i pedagogy.
- Soubor poznatků z podnětů studentů a pedagogů zahrnout do výsledného dotazníku Pedagog 2021.
- Začlenit tyto podněty do výsledných tří odborných publikací.
- Propojit vzdělávací instituce a poskytovatele služby pro seniory, které zařadí Biografickou péči o seniory do výuky a do praxe - Tandem

Mgr. Petra Kwaczková

## Ústav sociálních služeb v Praze mění pohled na péči

Senioři z Prahy 4 vyprávěli dva roky pečovatelům své životní příběhy. Pečující dokázali tyto příběhy zpracovat do biografických knih a tím smysluplně podpořili potřebu inovativní koncepce Biografické péče s cílem humanizace přístupu k našim seniorům.

*“Každý má svůj příběh, i Ty!”* Slogan Ústavu sociálních služeb v Praze 4, který ve stručnosti vystihuje jeho novou cestu i cíl. Aby zaměstnanci poznali osobní příběhy svých klientů a tím pochopili a naplnili jejich specifické potřeby. Aby se otevřela cesta mezi seniorem a pečovatelem, která umožní důstojnější způsob stárnutí. Inovativní projekt spustila před dvěma lety ředitelka ÚSS P4 Linda Obrtelová. Díky výsledkům teď zavádí postupy jako součást vnitřních pravidel organizace a věří, že tento nadstavbový způsob péče bude postupně motivovat i další.

Projekt je zaměřený na zdokonalení individuálního přístupu v péči o seniory prostřednictvím biografické péče. Snahou Lindy Obrtelové je to, aby její zaměstnanci zvládali skvěle nejen péči o fyzické zdraví a potřeby seniorů, ale také péči o jejich duši a psychiku. Aby došlo k automatickému propojení těchto dvou rovin.

*“Chci změnit nahlížení na péči, kterou jednou sama budu potřebovat. Teď mám ideální příležitost!”*

Vize, se kterou Linda Obrtelová do Ústavu sociálních služeb v Praze 4 v roce 2019 přišla, byla ta, že člověk musí v první řadě vždy změnit sám sebe.

*“Na této pozici mám možnost změnit to, jak se budou jednou starat o nás, až budeme staří a budeme pomoc potřebovat. A nemyslím jen naše děti, ale i pečovatele. A vůbec sociální služby jako takové. Populace stárne. Ať se nám to líbí, nebo ne. Já sama jsem třeba ze silného ročníku Husákových dětí, o které se nebude mít kdo postarat. Teď mám možnost změnit péči a nahlížení na ni. Přirozenou cestou bylo využít pro tento krok právě vzdělávání,”* vysvětluje své kroky k jasněmu cíli Linda Obrtelová. Mnoho pečovatelek pracuje ve svém oboru i patnáct nebo dvacet let. Věci už dělají intuitivně a přirozeně. Teď se ale odvážně a se zvědavostí pustily do systematického dokumentování příběhů klientů, a díky biografii se jim podařilo najít k seniorům zcela nové cesty. A hlavně najít cesty k tomu, aby senioři dostali to, co skutečně potřebují od doby aktivního stáří až po paliativní péči.

### Být sám a být sám – osamocen - jsou dvě různé věci

Hlavní město Praha je, co se týče klientely, specifické. Personál musí vnímat riziko sociální izolace seniorů, která je způsobena mnoha faktory. Někteří žijí sami, protože jejich děti pracují nebo žijí daleko. A tam je riziko sociálního vyloučení veliké. *“Na druhou stranu to neznamená, že když někdo rodinu má, ta se o něj postará. A naopak často může mít člověk bez rodiny tolik kontaktů, že ta záchranná síť je opravdu velká,”* analyzuje situaci Linda Obrtelová, podle které je osobní přístup tou jedinou správnou cestou ke komplexní péči o seniory. Vědět, kdy musí klient na návštěvu k lékaři s bolavými zády nebo kdy bude potřebovat zajít nakoupit, to je pro pečovatele automatická náplň práce.



## Dva roky projektu otevřely srdce seniorů i nové cesty pro spolupráci s pečovateli

Za dva roky existence projektu Revitalizace služeb se podařilo postupně vzdělat v metodě Biografické péče všechny zaměstnance, kteří jsou aktivně zapojeni do poskytovaných služeb. A to i přes náročné období covidové, kdy bylo uvolnění pracovníků pro časově náročné školení obtížné. Už dnes se ale ukazuje, jak moc se úsilí a nasazení vyplatilo. Vzdělávání v této oblasti posunulo myšlení pracovníků a mělo prokazatelný dopad na přístup a otevřenost seniorů.

Dílčí a celkové výstupy z projektu, který je realizován s finanční podporou EU, budou zpracovávány do vnitřních pravidel organizace, tudíž budou závazné pro všechny pracovníky v ÚSSP4.

*Mgr. Linda Obrtelová, Ředitelka, Ústav sociálních služeb Praze 4, příspěvk. org.*

## Aktivizační techniky biografie ve výuce ošetřovatelů na SZŠ Tábor



Střední zdravotnická škola v Táboře spolupracuje s konkrétními zařízeními, teorie se tak propojuje s praxí. Žáci oboru Ošetřovatel se v rámci předmětu Sociální aktivizace klientů seznamují s jednotlivými koncepty, kterými je možné přispět ke zlepšení péče o klienty a pacienty v sociálních i zdravotnických zařízeních. Velká pozornost je věnována zejména biografické péči, neboť znalost života klientů je velmi důležitá při nastavování individuálního přístupu k jednotlivcům.

V netypickém školním roce 2020/2021 se nám povedlo spojit teoretickou výuku s praktickou částí formou odborné stáže v Domově pro seniory v Bechyni. Stáž se konala v červnu a účastnili se jí žáci druhého ročníku studijního oboru Ošetřovatel. Hlavním

cílem stáže bylo praktické seznámení s aktivizačními technikami a koncepty, podle kterých je péče v tomto zařízení poskytována. Žáci se účastnili smyslových aktivizací, reminiscenčních (vzpomínkových) terapií, péče Namasté care (péče o klienty v terminálním stádiu), bazální stimulace a jiných aktivizací, které jsou na základě znalosti biografie v tomto zařízení klientům nabízeny. Přínosná stáž v DS Bechyně byla zakončena účastí žáků na přednášce doktorky Evy Procházkové, jejímž hlavním tématem byly Základy biografie v péči o klienty a etické zásady biografické péče.

Vzhledem k velmi kladným ohlasům ze strany žáků i pracovníků zařízení se chystáme i v letošním školním roce během dubna a května tuto úspěšnou akci zopakovat.

*Mgr. Radka Maršíková, učitelka odborných předmětů SZŠ Tábor, garant předmětu Sociální aktivizace klientů*

## Jak jsme zařadili prvky biografie do vzdělávání na Střední zdravotnické škole Kroměříž

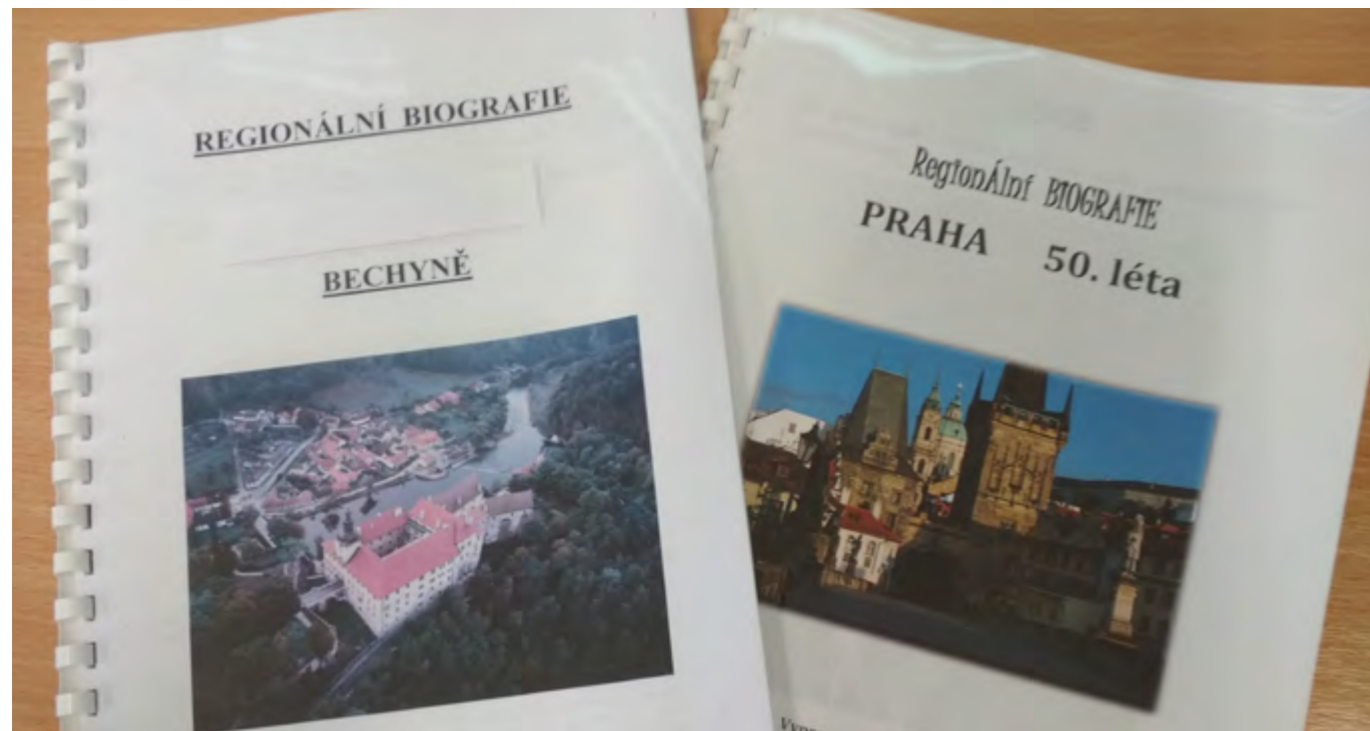


Střední zdravotnická škola Kroměříž nabízí vzdělávání ve zdravotnických oborech, a od roku 2005 také v oboru sociálním. Maturitní obor Sociální činnost připravuje žáky pro výkon přímé obslužné péče a základní výchovné nepedagogické činnosti v pobytových a terénních sociálních službách. Mění se podmínky společnosti, demografický vývoj i poptávka zaměstnavatelů iniciovaly obsahové změny ve vzdělávání žáků, které se promítnou do výuky od školního roku 2022/2023. Stávající obsah vzdělávání byl v odborné oblasti pozměněn tak, aby kompetence absolventů odpovídaly reálným potřebám 21. století. Jednou z novinek je zařazení konceptu biografie jak do teoretické, tak do praktické části vzdělávání.

Letošní školní rok se nese v duchu úprav vzdělávacího programu. A protože požadavky a postřehy odborné praxe jsou pro nás důležitým vodítkem, zahájili jsme práci uspořádáním kulatého stolu se zástupci sociálních služeb Zlínského kraje. Ověřili jsem si, jaké znalosti a dovednosti zástupci sociálních služeb očekávají od našich absolventů, zjistili jsme možnosti jednotlivých zařízení spolupodílet se na praktickém vyučování žáků. Současně se vyučující začaly aktivně zajímat a vzdělávat v oblasti moderního přístupu v péči o seniory. Koncepce biografické péče se jevila jako smysluplný směr dobře aplikovatelný do vzdělávání. Teoretický základ pro poskytování biografické péče žáci získají ve druhého ročníku, a to v předmětech Pečovatelství a Stimulující péče. Následně žáci uplatní získané znalosti při praktickém vyučování ve třetího a čtvrtého ročníku při přímé práci s klienty sociálních služeb, ale také při zpracování kazuistiky klienta s využitím konkrétních prvků biografie. Celá koncepce biografické péče se prolíná i do dalších odborných předmětů, které se věnují psychologické problematice, ale také komunikaci se seniory a aktivizaci. A proč jsme se rozhodli problematiku biografické péče zařadit do odborného vzdělávání? Naším cílem je vychovávat a vzdělávat žáky, kteří budou erudovaně připraveni pro výkon své profese.

*Mgr. Barbora Hofrová, Mgr. Barbora Malá, učitelky odborných předmětů SZŠ Kroměříž*

## Domov pro seniory Bechyně se stará hlavně duše



Stáří je moudré, klidné a rozumné. Stáří ale také může být těžké, bolestivé a často pro seniory i jejich okolí nepochopitelné. Tímto nepochopitelným důvodem je syndrom demence, se kterým se učíme žít a my pečovatelé pracovat. V našem domově se snažíme klienty se syndromem demence provést jejich dnem tak, aby si ho užili, aby pro ně byl naplněný a pochopitelný. K tomuto těžkému úkolu nám ve všech směrech pomáhá koncepce biografické péče. Již mnoho let jsme v našem domově připravovali pro klienty skupinové volnočasové aktivizace, aby si každý den mohli

užít společnosti a různorodých programů. Čím více ale přibývalo klientů, kteří trpěli syndromem demence, bylo viditelné, že se musí něco změnit, protože při běžných aktivizacích ve smíšené skupince se tito klienti neměli možnost zapojit a už vůbec neměli šanci se projevit, nebo i celou aktivizaci pochopit. Tím docházelo k tomu, že se ještě více uzavírali do sebe, nebo dokonce docházelo k různým konfliktům.

Díky biografickému způsobu péče jsme začali od roku 2010 připravovat aktivizace, ve kterých měli možnost se zapojit také tito seniory. Ale stále to nebylo to pravé ořechové, přestože aktivizace vycházely z biografie klientů. V roce 2017 jsme absolvovali nejvyšší stupeň vzdělávání v biografii, a to Psychobiografický model péče podle Prof. Erwina Böhma. Díky tomuto modelu jsme se naučili pracovat s diferenciální diagnostikou. Dnes již umíme zjistit, ve které fázi regrese se klient nachází a jak s ním pracovat. Dokážeme zjistit, proč se chová, tak jak se chová, v jakém „životním období se nachází“, a tudíž jaké aktivizace z jeho biografie jsou pro něj vhodné a jak s ním máme komunikovat. Diferenciální diagnostiky jsme využili a vznikl projekt Žijeme si jako doma. V tomto projektu je skupinka maximálně deseti klientů, kteří mají podobný stupeň regrese a také podobnou biografii. Zde pracujeme s klienty po celý den. Když se na to podíváme, není to nic zvláštního. My se prostě snažíme s klienty prožít den od samotného probuzení tak, jak byli zvyklí, dodržujeme jejich zvyky. Jejich den je naplněn tak, aby mu rozuměli, aby dělali to, co dělávali doma. Ráno po probuzení, které je u každého individuální, proběhne ranní hygiena podle jeho zvyklostí a potřeb. Poté jdeme do kuchyně – kuchyní je respirium, které je zařízené v tomto stylu. Zde si připravujeme snídani, vaříme meltu – neboli bílé kafe. Po snídani myjeme nádobí, věnujeme se ručním pracím, čtení novin, zpívání prostě tomu, na co byli zvyklí, co dělávali celý život. Poté už přichází příprava na oběd. Po obědě si většina klientů jde již odpočinout, protože plnohodnotně prožili den až do 13.30 hodin. Na pokoji pak již poslouchají hudbu či vyprávěné pohádky, chodí návštěvy a odpočívají. Celý rok probíhá podle ročního období, tradic a svátků. Na jaře sejeme a sázíme, chystáme MDŽ, v létě trávíme čas na terase, které říkáme dvorek a kterou si sami osázíme květinami a zeleninou, na podzim se připravujeme na dušičky, v adventním čase na Vánoce, o masopustu se připravujeme a slavíme masopust. Nestaráme se pouze o tělo, ale hlavně o duši. Je důležité, aby naše touhy, přání a duševní potřeby byly naplněny, jedině pak má život ještě smysl.

*Mgr. Martina Smětáková, ředitelka Domova pro seniory Bechyně*

## Z mezigenerační spolupráce vznikají v Doteku biografické knihy



Část regionální knihovny vznikající ve spolupráci s okolními obcemi

V organizaci Dotek ve Vizovicích, která poskytuje pečovatelské a odlehčovací služby osobám s chronickým onemocněním, zdravotním postižením a seniorům, se snažíme do péče aplikovat prvky z biografie klientů. Jsme také certifikovaným pracovištěm bazální stimulace.

V letošním roce díky podpoře Nadace Kooperativa realizujeme projekt mezigenerační spolupráce „Také jsem byl/a mladý/á“. Studenti sociálně či zdravotně zaměřených středních a vysokých škol ze Zlínského kraje spolupracují s našimi klienty na tvorbě biografických knih. I přes covidová opatření a vlny pandemie se nám podařilo realizovat setkání klientů se studentkami Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati. Ze vzájemné spolupráce vznikají první biografické knihy.

Klienti jsou v naší odlehčovací službě pouze na přechodnou dobu v maximální délce tři měsíce. Máme tedy na práci s klientem a tvorbu knihy pouze omezený čas, který se však snažíme maximálně využít. Biografická kniha přináší obohacení všem zúčastněným stranám. Seniori si při její tvorbě zavzpomínají na svůj život, jsou potěšeni, že se o jejich zážitky někdo zajímá. Studenti získávají jiný náhled na seniory. Vidí například, že dnes nemohoucí seniorka byla dříve významnou osobností s bohatým životem. Pro personál je kniha skvělým pomocníkem při individuálním plánování, aktivizačních činnostech i celkové péči o klienta. Pro pečující rodinu, či blízké seniora je kniha možností, jak lépe porozumět svému blízkému. V případě, že klient nastoupí do domova pro seniory, je kniha významným zdrojem informací pro pečující tým zařízení.

Dalším projektem, který v našem zařízení v současnosti probíhá a je navázán na práci s biografií je tvorba regionální knihovny. Původně jsme chtěli brožury jednotlivých obcí vytvořit pro klienty

sami, pak nás však napadlo poprosit o pomoc okolní obce. Požádali jsme starostky a starosty okolních obcí o zaslání brožur a knih týkajících se jejich obcí. Knihy obcí jsou pro nás skvělým materiálem, který můžeme použít při biograficky zaměřených aktivizacích. Společně s klienty nad knihou nacházíme společná témata, vzpomínáme na jejich oblíbená místa. Děkujeme všem obcím, které se do projektu již zapojily. Moc si této podpory vážíme.

V průběhu roku 2022 máme v plánu další vzdělávání v biograficky zaměřených konceptech péče a aplikaci získaných poznatků do péče.

Mgr. Veronika Malinová, Dotek z.ú.

## Královehradeckém kraji se věnuje Biografické péči ve výuce více škol

### **Vyšší odborná škola zdravotnická a Střední zdravotnická škola, Hradec Králové, Komenského 234**

*Obor vzdělání - Diplomovaná všeobecná sestra, předmět - Ošetřovatelství v geriatрии (2. ročník)*

Problematika Biografické péče o seniory se učí v rámci témat Zvláštnosti ošetřovatelské péče o seniory a Alternativní přístupy v péči o klienta v geriatрии. Konkrétně se jedná o tzv. Psychobiografický model péče prof. Erwina Böhma.

### **Obchodní akademie, Střední odborná škola a Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky, Hradec Králové**

*Obor vzdělání - Sociální činnost*

V předmětu Pedagogika jsou žáci seznámeni se somatickými, kognitivními a sociálními změnami typickými pro období raného i pozdního stáří. V předmětu Speciální pedagogika a humanitární výchova se seznamují s problematikou demence. Podrobně je vysvětlena Alzheimerova nemoc a její dopad na kvalitu života klienta. Žáci mají možnost seznámit se s terapiemi a přístupy, které jsou využívány v péči o seniory (či v péči o seniory s demencí). V teoretické rovině jsou seznámeni i s koncepcí biografické péče o seniory. Tyto teoretické znalosti pak v předmětu Řízení sociálních služeb doplňují poznatky o konkrétních poskytovatelích sociálních služeb, kteří péči o seniory realizují.

Vzdělávání se završuje předmětem Odborná praxe. Žáci praktikují v zařízeních (Domov U Biřičky, Centrum sociální pomoci a služeb), kde se mohou zapojit do přímé péče o danou cílovou skupinu, a nabyté vědomosti o přístupech, terapiích a aktivizačních technikách si mohou vyzkoušet v praxi.

### **Vyšší odborná škola zdravotnická, Střední zdravotnická škola a Obchodní akademie, Trutnov**

V rámci předmětů psychologie, ošetrovatelství na SŠ se vyučuje aktivizace seniorů, přístup k seniorům s demencí a Alzheimerovou chorobou, komplexní péče o seniory. Na VOŠZ je předmět ošetrovatelská péče o seniory.

### Krkonošské gymnázium a Střední odborná škola

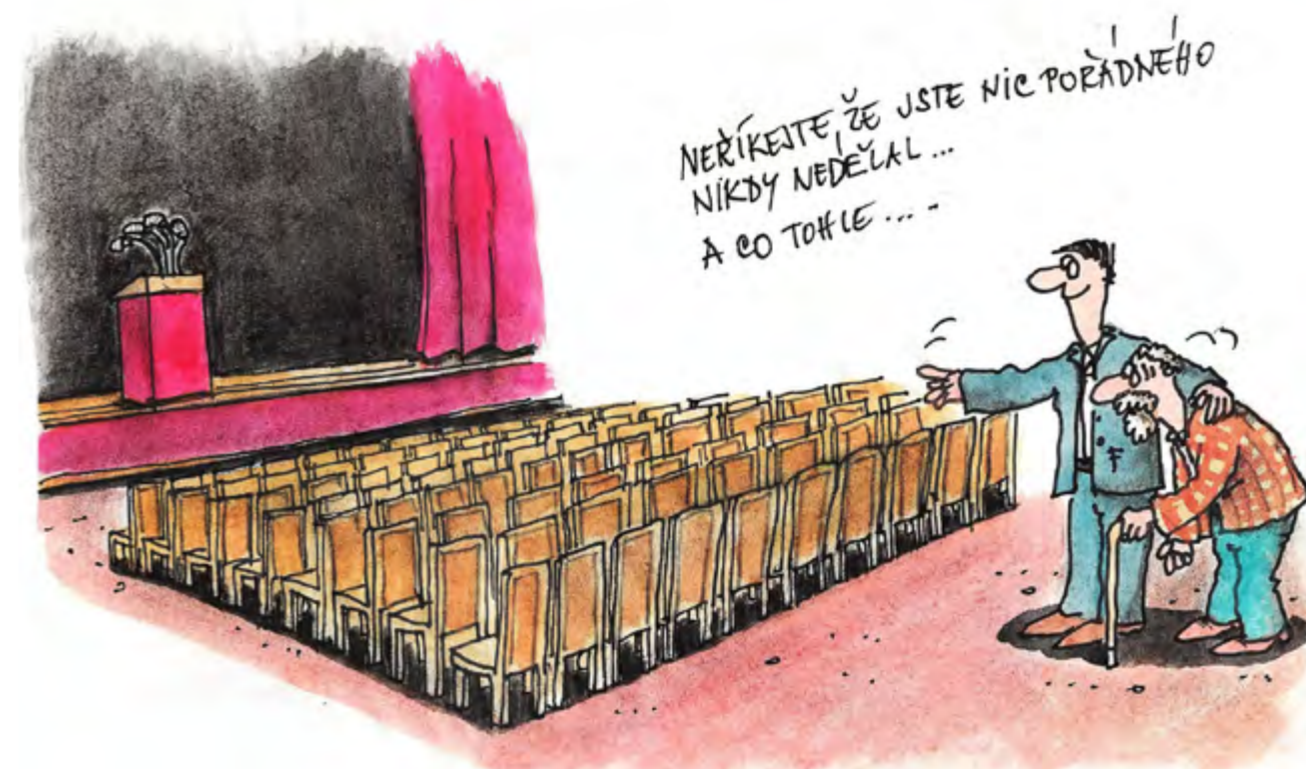
Na práci se seniory se vyučující zaměřují primárně v oboru Sociální činnost a Ošetrovatel. V Sociální činnosti se studenti učí předměty jako Sociální služby, Speciální pedagogika, Pečovatelství (Imobilizační syndrom x seniorská dekonidice - diagnostika, prevence, léčba, paliativní péče aj.), Organizace volného času apod. Praxi žáci vykonávají v domovech pro seniory, přímé obslužné péči a aktivizaci seniorů i v terénních aktivizacích seniorů v domácím prostředí.

V oboru Ošetrovatel se studenti věnují předmětům jako Sociální a zdravotní služby či Ošetrovatelství (Imobilizační syndrom x seniorská dekonidice - diagnostika, prevence, léčba, specifika péče v geriatrici aj.). Zároveň mají obdobné možnosti praktikování jako v oboru sociální činnost.

*Bc. Klára Stannerová, referentka oddělení regionálního rozvoje, Krajský úřad Královéhradeckého kraje*



UŽ ROKY PRACUJI NA OSOBNÍ IMUNITĚ !!!





# STRÍPKY Z KRAJŮ



## Hlavní město Praha

Celosvětový trend stárnutí populace se už dlouho projevuje i v české metropoli. V současnosti žije v Praze na 300 000 seniorů a lze předpokládat, že časem bude každý čtvrtý Pražan občanem starším 60 let. Pro základní orientaci ve velkém množství služeb, jež hlavní město svým občanům nabízí, pomáhá Portál pro sociální oblast města Prahy a Zdravotnický portál města Prahy, které informují o veškeré sociální a zdravotní podpoře občanům. Další všestranné informace pro aktivní život seniora ve velkoměstě lze dohledat na portálech jako [helpnet.cz](http://helpnet.cz), kde lze nalézt jak databázi služeb, tak i například informace o univerzitách třetího věku. Řadu praktických informací lze nalézt i na stránkách pražských občanských sdružení, jako je např. Remedium, Život 90, GEMA, ... Občanská sdružení často provozují i komunitní centra, divadelní kluby a spolky, ve kterých probíhají nejrůznější vzdělávací, rehabilitační a pohybové kurzy nebo jiné kulturní akce.

Městské části spravují i několik vlastních domovů pro seniory. Všechny poskytovatele sociálních služeb v rámci hl. m. Praha lze také dohledat na stránkách MPSV ČR.

Praha nabízí seniorům i řadu slev na žití ve velkoměstě. Občané nad 60 let ušetří především na dopravě po městě, ale i na vstupném na výstavy, koncerty, divadelní představení, vstupné do historických památek...

Zdroj: [www.praha.eu](http://www.praha.eu)

V Praze vzniká další komunitní bydlení pro lidi s autismem a zdravotním znevýhodněním.

V Praze 8 začíná rekonstrukce domu v ulici Na Dlážděnce. Vznikne tu nová pobytová služba pro lidi s nutností speciální péče i chráněné byty. Tento projekt je dalším krokem hlavního města na cestě k vytvoření kvalitních a dostupných sociálních služeb na území Prahy a ukončení přesunů Pražanů se zdravotním znevýhodněním do zařízení vzdálených od jejich blízkých. Rekonstrukce bude stát necelých 27 milionů korun a měla by trvat přibližně půl roku. „*Hlavní město dlouhodobě trpí nedostatkem služeb pro zdravotně znevýhodněné Pražany, které roky vyváželo do ústavů zřízených komunisty v pohraničí, daleko od jejich příbuzných a přátel. Dospělé a bohužel i děti s chováním náročným na péči metropole nechávala léta žít v psychiatrických léčebnách. Od svého nástupu do funkce proto s úřadem a poskytovateli posilujeme kapacitu služeb, aby tito Pražané mohli zůstat v rodném městě a nekončili ve velkých zařízeních daleko od Prahy,*“ uvádí Milena Johnová, radní hl. m. Prahy pro oblast sociální politiky. V přízemních prostorách domu je v plánu zřízení bytu pro čtyři osoby s těžšími formami autismu tak, aby měl každý z nich svůj pokoj a dostatečné soukromí. Tuto sociální službu, která bude začleněna do sítě sociálních služeb hlavního města, by měla provozovat organizace Ruka pro život. V nadzemních podlažích by mělo vzniknout chráněné a samostatné bydlení lidí se zdravotním znevýhodněním, kteří nepotřebují nepřetržitou péči.

Zdroj: [www.praha.eu](http://www.praha.eu)

Andrej Dan Bárdoš, koordinátor projektu pro Prahu

## Jihomoravský kraj



Březnový kulatý stůl v Jihomoravském kraji na téma Starobní důchody – výhledy a praxe přinesl obě oblasti. Jaká je dnešní sociodemografická situace, přednesla ředitelka krajské pobočky ČSÚ v Brně, která pro všechny účastníky připravila nejčerstvější data. Navázal další řečník, ministerský rada z odboru sociálního pojištění MPSV ČR, s myšlenkami o důchodové reformě v historii s výhledem do budoucna. V diskusi se objevilo několik dotazů a podnětů zejména ze strany neformálních pečujících. Předsedkyně Unie pečujících v Brně Unie pečujících, z. s. ([uniepecujicich.cz](http://uniepecujicich.cz)) volala po „spravedlivé“ změně pro ty, kteří denně, a navíc ještě dlouhodobě, pečují o své blízké bez nároku na finanční vyrovnání pro důchodový systém. Ředitelka důchodového pojištění Městské správy sociálního zabezpečení v Brně přišla s konkrétními fakty, která vysvětlují, jak se například počítá vychované dítě nebo na co vše

naráží žadatel o starobní důchod. Jaká škoda, že čas kulatého stolu byl omezen. Určitě by další konkrétní informace obohatily všechny přítomné. Jako čtvrtý řečník vystoupila předsedkyně Rady seniorů České republiky, která poukázala na historické souvislosti mezi zápočty pro seniory, na ekonomickou souvislost mezi příjmy a náklady českého a zahraničního seniora. Všechny příznivce seniorské politiky tímto zvou i na dubnový kulatý stůl online v Jihomoravském kraji, který se uskuteční 21. dubna na téma bydlení a bude posledním tématem projektu.

V jarním období se často setkáváme v přírodě. Neotřelou pozvánku do přírody přináší i Středisko volného času Lužánky v Brně, které svojí novinkou umožňuje je setkávání v lužáneckém LUSKu ([luzanky.cz](http://luzanky.cz)) se zvířaty a rostlinami. Lucie Strouhalová, organizátorka akcí, popsala program takto: „*Pečování a mazlení zvířat, sdílení pěstitelských zkušeností, předávání cenných rad, případně i namnožení kytiček, které si mohou zájemci odnést domů. Nechybí káva, čaj a něco sladkého.*“ To je už pěkné lákadlo samo o sobě.

Ne každý však prožívá současnou dobu radostně. Ba naopak, mohou nás zasáhnout úzkosti, strachy a deprese. Nejen pro seniory přináší spolek Spokojený senior – KLAS v příloženém letáku rady, jak se těmito chmurným myšlenkám bránit. Projekt také v Jihomoravském kraji dlouhodobě propaguje nezbytnou duchovní podporu, která je nepostradatelným rozměrem péče o člověka v každém, nejen seniorském věku, například spoluprací s nemocničními kaplany. Ředitel Pastoračního střediska v Brně vysvětluje další možnost ztišení například při celostátní akci Noc kostelů Noc kostelů ([nockostelu.cz](http://nockostelu.cz)), která se uskuteční 10. června, takto: „*Ať jste v radosti či smutku, ať zakoušíte krásu či ošklivost, přeji vám, ať nejen o letošní Noci kostelů nacházíte odpovědi na vaše otázky: PROČ?*“

Dana Žížková, koordinátorka projektu pro Jihomoravský kraj

## Karlovarský kraj

Lidé v Karlovarském kraji starší 55 let, kteří si pořídili Senior Pas, najdou v infocentrech, turistických centrech i na úřadech měst a obcí nové katalogy poskytovatelů slev. V katalogu zjistí, kolik obchodů a zařízení výhodné nabídky poskytuje a v jaké výši. Díky Senior Pasům je možné čerpat zajímavé slevy týkající se péče o zdraví, prožití volného času, vzdělávání. Pro cestující vlakem platí sleva u Českých drah v Karlovarském kraji 33 procent z ceny 450 Kč na In Kartu ČD s aplikací IN 25. Prodejní cena pro držitele Senior Pasu je tak pouze 350 Kč.

Karlovarský kraj pro rok 2022 připravuje řadu akcí s účastí zdarma pro držitele Senior Pasů. Jde o kurzy asertivity pro seniory v Chodově, kurzy v Mariánských Lázních a v Sokolově pomohou zase starším lidem blíže poznat funkce chytrého telefonu. Chystá se také v Aši kurz, zaměřený na trénink paměti. Podzimní oslava Mezinárodního dne seniorů by se tentokrát měla uskutečnit v Karlových Varech a v Chebu. Informace o jednotlivých akcích včetně termínu a místa konání bude kraj postupně zveřejňovat. V Karlovarském kraji je aktuálně 19 tisíc držitelů Senior Pasů. Více o slevách a výhodách spojených se Senior Pasy najdou zájemci z kraje ZDE.

Miloslav Čermák, koordinátor projektu pro Karlovarský kraj

## Kraj Vysočina



Začalo jaro a s ním uvolnění protiepidemických opatření, což se pozitivně odráží v konání různých akcí, na kterých se lidé mohou potkávat. Jedna z nich byla celosvětová akce s názvem Týden uvědomění si mozku, kterou v Česku vyhláší Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging jako Národní týden trénování paměti. Kraj Vysočina se této aktivitu účastní více než 15 let a odborným garantem bývá certifikovaná trenérka paměti Jana Vejsadová. V letošním roce si pro návštěvníky připravila přednášku nazvanou Paměť v jednotlivých dekádách našeho života. Všichni účastníci včetně zájemců z řad seniorské veřejnosti se dozvě-



Máte problémy se zvládnutím základních životních potřeb – samoobsluhu?

Rádi byste zůstali ve svém domácím prostředí, ale potřebujete pomoc druhé osoby k zvládnutí každodenních činností?

Potřebujete zapůjčit kompenzační nebo rehabilitační pomůcky?

Potřebujete poradit, na jaké dávky máte nárok?

Jste bez domova?

Péčujete o osobu blízkou? Potřebujete někdy pomoci s odlehčením péče o ni?

Potřebujete poradit, na jakou podporu máte nárok?

Hledáte bydlení pro duševně nemocného, osobu s mentálním, tělesným,

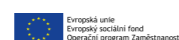
smyslovým či kombinovaným postižením, nebo pro seniora?

Staráte se o umírající osobu?

Kontaktujte svého koordinátora pomoci pro obce s rozšířenou působností:

Jihlava – Bc. Barbora Kytarová, DiS., barbora.kytarova@icss.cz, 604 186 682 | Pelhřimov, Humpolec, Pacov – Ing. Petra Zajíčková, zajickova.p@kr-vysočina.cz, 704 984 772 | Telč – Bc. Michaela Čerovská, cerovska.m@vysocinapecuje.cz, 734 594 144 | Třebíč – Mgr. Jitka Kotalčková, kotalcova.j@vysocinapecuje.cz, 704 980 843 | Nové Město na Moravě – Mgr. Blanka Netolická, DiS., blanka.netolicka@hospocvysocina.cz, 704 980 844 | Bystřice nad Pernštejnem – Bc. Zdenka Beránková Juchelková, juchelkova.z@vysocinapecuje.cz, 704 980 846 | Náměštl nad Osavou, Velké Meziříčí – Bc. Kristýna Boudová, boudova.k@vysocinapecuje.cz, 704 980 842 | Chotěboř – Mgr. Kateřina Janáček, janacek.k@vysocinapecuje.cz, 704 984 769 | Moravské Budějovice – Mgr. Ing. Ivo Vittek, ivovitek@trebic.charita.cz, 739 389 230 | Žďár nad Sázavou – Bc. Karel Březina, karel.brezina@zdrms.cz, 704 984 771, Blanka Ričanová, blanka.ricanova@zdrms.cz, 734 704 850 | Havlíčkův Brod – Mgr. Marek Topolovský, mtopolovsky@mhb.cz, 704 984 770, Bc. Veronika Hojzerová, hojzerova@mhb.cz, 724 537 364 | Světlá nad Sázavou – Bc. Jana Čipová, cipova@svetlans.cz, 704 984 767

[www.vysocinapecuje.cz](http://www.vysocinapecuje.cz)



Projekt: Tvorba systému sociálně zdravotní pomoci v Kraji Vysočina, č. projektu: CZ.03.3.0/03.0/15.0/1800/18/01



děli, jak se podílet na nápravě vlastní paměti.

Klienti domova pro seniory v Humpolci se přestěhovali do nově postaveného SeniorCentra, které je prvním PPP projektem v oblasti sociální péče v České republice. Moderní domov vznikl díky partnerství veřejného a soukromého sektoru, Kraje Vysočina a skupiny SeneCura, která je největším nestátním provozovatelem pobytových sociálních služeb v Česku. Nese náklady na vybudování a závazek provozovat domov 25 let. Ve čtyřpodlažním domově se nachází 55 jednolůžkových a 74 dvoulůžkových pokojů, každý s vlastním sociálním zařízením. Pokoje jsou uspořádány formou domácností, kde společný prostor obývá skupina klientů, kteří se navzájem znají a mohou žít obdobně jako v přirozeném domácím prostředí. Stavba trvala jeden a půl roku a postupně nabídne místo až 203 klientům. Dvě dosluhující budovy domova pro seniory nahradila díky tomuto projektu jedna moderní. Z původního domova se do nového SeniorCentra již přestěhovalo všech 126 klientů. Zaměstná více než 100 lidí - pečovatelek, pečovatelů, zdravotních sester, pracovníků a pracovníků úklidu, kuchařek, kuchařů a dalších profesí. SeniorCentrum je kompletně bezbariérové, je vybaveno moderní kuchyní, prostornou jídelnou i odpovídajícím zázemím pro zaměstnance. Klienti mají k dispozici společenské místnosti, ergoterapeutickou místnost, fitness, vybavení pro terapie a masáže, kadeřnictví a kapli sv. Mikuláše. Součástí domova bude i terapeutická zahrada Memory Garden s nekonečnými cestami, které pomáhají k lepší orientaci klientů s demencí.

SeniorCentrum Humpolec je po Telči a Chotěboři třetím otevřeným domovem skupiny SeneCura na Vysočině, další vzniká ve Žďáru nad Sázavou. Domovy se stávají komunitními centry v dané lokalitě. Podporují mezigenerační setkávání a rozvíjí soužití klientů, obyvatel, příbuzných, dobrovolníků i zaměstnanců.

Marie Kružíková, koordinátorka projektu pro Kraj Vysočina

## Liberecký kraj

Klášteř v Hejnicích na Frýdlantsku, kde se běžně ubytovávají turisté a poutníci, nyní slouží uprchlíkům z Ukrajiny. Provoz areálu zatím dotuje správa kláštera z vlastních zdrojů, situace už je ale neudržitelná. Jídelna kláštera v Hejnicích je plná do posledního místa. Klášter, který funguje jako Mezinárodní centrum duchovní obnovy a poutní dům, se teď proměnil v útočiště uprchlíků z Ukrajiny. „S jídlem nám pomáhá Potravinová banka a dary od místních, teď se také snažím prokousat žádosti k Nadaci ČEZ. Díky skvělé spolupráci s radnicí a školou další dny a týdny již zajistí školní jídelna,“ říká ředitel kláštera Jan Heinzl.

Sám se poslední týden nezastavil, první uprchlíky přijímal s kolegy 1. března. Teď je objekt bývalého kláštera plný především maminek či babiček s dětmi, ukrajinských mužů je tam minimum. Kapacitu má normálně 64 míst, ale už tam je přes 70 lidí, situaci řeší přistýlkami. A chodí další lidé. Na Frýdlantskou vodárenskou společnost zrovna dopsal Jan Heinzl žádost o odpuštění plateb za vodu, dokud se situace nevyřeší. Každý den je v klášteře porada, kde rozdělí ubytovaným Ukrajincům práci v kuchyni, prádelně, jídelně nebo úklid společných prostor. V klášteře funguje také výuka češtiny, škola připravila pro děti i aktivizační kurzy. „Oslovili jsme také zaměstnavatele z Frýdlantska, už tu byli zástupci firmy CIS, zájem mají i Lesy ČR. Ty potřebují lidi na sázení stromků, stavbu obůrek a podobně. Zájem projevil i hrádecký Drylock,“ nastínil Heinzl. Většina z ubytovaných přitom doufá, že se na Ukrajinu zase vrátí. „Zařizují lékařskou péči, teď jsem pro školní kuchyni pomáhala ladit jídelniček pro Ukrajince, vyplňuji žádosti na úřad práce a podobně. Co člověk, to různý problém. Snažíme se všem pomoci. Často od uprchlíků slyším, jak jsou v šoku z pomoci, které se jim v Čechách dostává, nečekali to. Hodně jim to psychicky pomáhá,“ líčí Plášilová.

Kláster přitom není jediným místem v Hejnicích, kde jsou váleční běženci ubytováni. Část jich bydlí také v penzionu Dvůr a na Ferdinandově. Odtamtud se ale brzy vystěhují, protože majitelé chtějí pokoje pro běžné hosty. Město proto pro uprchlíky upravuje bývalou školku v Lázeňské ulici. Na veřejnost se tak obrací s prosbou o nábytek a další vybavení.

Zdroj: <https://www.idnes.cz/liberec/zpravy/klaster-hejnice-jidelna-uprchlici-ukrajina->

Andrej Dan Bárdoš, zastupující koordinátor projektu pro Liberecký kraj

## Moravskoslezský kraj

Zastupitelé Moravskoslezského kraje schválili podporu celé řady projektů v sociální oblasti. „Musíme zkrátka myslet na ty, kteří by se bez pomoci ostatních neobešli. Na nemohoucí či jinak znevýhodněné, trávení volného času seniorů, ale třeba i na mladé rodiny. Jejich podpora se ovšem vrací v tom, jaká je atmosféra v naší společnosti. Jsme soudržnější, vnímavější, zkrátka vyspělejší a sociálně zodpovědnější,“ uvedl náměstek hejtmána Moravskoslezského kraje pro sociální oblast Jiří Navrátil s tím, že kraj příspěvky do sociální oblasti každoročně navyšuje.

O dotaci si mohly požádat organizace pořádající volnočasové aktivity osob nad 60 let. „Chceme podpořit seniory. Organizované výlety za poznáním, sportovní aktivity, kulturní zážitky, ale také oslavy mezinárodního dne seniorů, které nabízejí našim starším spoluobčanům příležitost trávit čas jinak než v osamocení nebo při pasivních aktivitách. Letos jsme proto mezi 44 projektů rozdělili přes tři miliony korun,“ řekl náměstek hejtmána Jiří Navrátil.

Zapojit se do aktivního života mají starším lidem pomoci i Senior Pasy, na které letos kraj ze svého rozpočtu přispěje půl milionu korun.

„Lidé nad 55 let mohou díky Senior Pasům, které si mohou zdarma vyřídit přes internet nebo například v našich Senior Pointech, využívat řadu výhod, například levnější vstupy na turistické atrakce nebo společenské akce,“ řekl náměstek hejtmána kraje Jiří Navrátil.

Zdroj:

<https://www.msk.cz/cs/temata/socialni/prorodinnapolitika--zdrave-starnuti--pomoc-potrebnym--to-jsou--aktualni-socialni-temata-kraje-10925/>

[www.msk.cz](http://www.msk.cz)

Václav Zatloukal, zastupující koordinátor projektu pro Moravskoslezský kraj

## Olomoucký kraj

K výzvě členské organizace Rady seniorů ČR PrávěTeď!, která v Praze již několik let organizuje Pochod pro mozek, se připojují senioři napříč celou Českou republikou. Myšlenka zaujala místopředsedkyni Rady seniorů ČR a předsedkyni Krajské Rady seniorů ČR Olomouckého kraje Milenu Hesovou a inspirovala ji k vyhlášení soutěže Chodíme pro mozek a pro radost, která se konala od 14. do 18. března. Milena Hesová oslovila i další krajské Rady seniorů ČR. K výzvě se připojily Moravskoslezský, Karlovarský, Královéhradecký a Liberecký kraj.

Cílem této výzvy bylo připomenout si, v jaké kondici je náš mozek, který výrazně souvisí s fyzickou kondicí a zdravotním stavem. Pohyb je pro správné fungování mozku nezbytný. Do soutěže se přihlásili skupiny, spolky i jednotlivci, kteří v tomto týdnu uspořádali a zúčastnili se jakékoliv pohybové aktivity (procházka, cvičení, tanec, pochod, chůze, bowling, lyžování, běžky, fantazii se meze nekladly). Ze všech zaslaných registrací byli vylosováni tři výherci, kteří získali zajímavé ceny od Krajské Rady seniorů Olomouckého kraje.

Václav Zatloukal, koordinátor projektu pro Olomoucký kraj

## Zlínský kraj

Další ročník anket Pracovník roku v sociálních službách Zlínského kraje a Ocenění pečujících osob Zlínského kraje (kategorie pečující osoba) byl vyhlášen. Nominace je možné posílat na krajský úřad do 12. července 2022. Vyhlášení výsledků ankety a předání ocenění by se mělo uskutečnit v září nebo říjnu 2022 ve Zlíně.

„Uznání Pracovník roku v sociálních službách udělujeme pracovníkům za významný přínos v oblasti poskytování sociálních služeb, konkrétně za jejich aktivní, dlouhodobou a obětavou činnost. Smyslem ankety je morální uznání a posílení prestiže jejich povolání,“ uvedla statutární náměstkyně hejtmána Hana Ančincová, zodpovědná za sociální oblast.

Pro letošní rok se předpokládá udělení ocenění pěti pracovníkům, kterým bude předán finanční dar ve výši 15 tisíc korun.

„U ankety Ocenění pečujících osob je nosnou myšlenkou zviditelnění a podpoření pečujících osob. Těmi se rozumějí osoby pečující v domácím prostředí o blízkého člověka, který potřebuje ze zdravotních důvodů pomoc druhých, a to bez ohledu na věk a diagnózu,“ doplnila Hana Ančincová.

Pro letošní rok se předpokládá udělení ocenění třem osobám, spojené s finančním darem 15 tisíc korun. Vyhlášení výsledků ankety a předání ocenění by mělo proběhnout v listopadu 2022.

Výzvy a další informace k oběma anketám, včetně toho, jakým způsobem lze nominace podávat, je možné najít na webových stránkách Zlínského kraje ZDE.

Zatímco pracovníky v sociálních službách oceňuje kraj každý rok, u ankety Ocenění pečujících osob se ob jeden rok střídají kategorie pečující osoba a pěstoun. V příštím roce tak kraj ocení pěstouny.

Zdroj: Kraj ocení pracovníky v sociálních službách i pečující osoby. Lidé mohou podávat nominace | Zlínský kraj ([kr-zlinsky.cz](http://kr-zlinsky.cz))

Eliška Piřková, koordinátorka projektu pro Zlínský kraj

## Ústecký kraj

V Domově „Bez zámků“ Tuchořice, příspěvkové organizaci Ústeckého kraje, byla zahájena stavba nového objektu. Tímto objektem získá Domov moderní ubytování pro své klienty a také nové prostory pro zaměstnance. Šest nových bytů, včetně kompletního vybavení, bude užívat 18 klientů s vyšší mírou podpory. Byty jsou koncipovány jako kuchyň s obývacím pokojem, sociální zařízení a dva pokoje.

V budově vzniknou také volnočasové prostory (RHB místnost, terapeutická místnost Snoezelen, tělocvična). Součástí prvního podlaží

je i nová kuchyně s jídelnou. Ve druhém patře vzniknou administrativní prostory. Celým projektem bude docíleno poskytování sociální služby ve vysoké kvalitě a klienti tak budou maximální mírou přiblíženi k běžnému způsobu života.

Financování stavby je zajištěno z Integrovaného regionálního operačního programu (IROP) a z finančních prostředků Ústeckého kraje. Celkové předpokládané výdaje projektu jsou 107 745 060 Kč.

Miloslav Čermák, zastupující koordinátor projektu pro Ústecký kraj

## Středočeský kraj

V březnu se konal ve Středočeském kraji další on-line kulatý stůl, tentokrát na téma Důchodová reforma z pohledu Středočeského kraje. Prezentace vystupujících byly opět velmi zajímavé a přinesly účastníkům spoustu užitečných informací. Například se mohli seznámit s aplikací IDA, což je Informativní důchodová aplikace od ČSSZ, kde si každý může zjistit své evidované doby důchodového pojištění, kolik let mu chybí do dosažení důchodového věku nebo pro získání potřebné doby pojištění, nebo orientační výši starobního důchodu – výpočet vychází ze současné hodnoty důchodu

bez ohledu na budoucí výdělky a vývoj průměrné mzdy. Zajímavé informace o kraji jsme se také mohli dozvědět od Českého statistického úřadu nebo Krajské rady seniorů Středočeského kraje a MPSV ČR.

Další dobrou zprávou je, že krajská rada schválila čerpání z Fondu investic pro pět příspěvkových organizací Středočeského kraje. Na rekonstrukce či obnovu vybavení půjdou necelé tři miliony korun. Příspěvkové organizace, které budou moci čerpat z Fondu investic potřebné finance, jsou: Domov na Hrádku a Domov seniorů v Uhlířských Janovicích, Domov Sedlčany, Domov seniorů v Dobříši a Domov Velvary. „Jsem rád, že můžeme neustále zkvalitňovat péči o klienty našich domovů pro seniory či zdravotně postižené,“ uvádí Martin Hrabánek, radní pro oblast sociálních služeb a vysvětluje: „Investicemi zvýšíme nejen komfort pro samotné klienty těchto zařízení, v mnoha případech realizace těchto zakázek zároveň usnadní například manipulaci s imobilními klienty alepší se též pracovní podmínky ošetřujícího personálu.“

Muzeum Českého krasu v Berouně připravuje spoustu zajímavých akcí pro všechny věkové skupiny. V současné době například pořádá výstavu v berounském Domově seniorů TGM.

Pod názvem Výstava pro radost představuje svoje záběry přírody, především ptačího světa a okolí řeky Berounky fotograf Petr Mrázek. K vidění je průřez jeho tvorby z posledních let.

Martina Doupovcová, koordinátorka projektu pro Středočeský kraj

Muzeum Hořovice zve na komorní výstavu

### Hořovice na starých fotkách a pohlednicích



2. dubna – 29. května 2022

otevřeno o víkendech a svátcích  
9 – 12 a 12:30 – 17 hod.

www.muzem-beroun.cz

Vrbnovská 27, Starý zámek Hořovice



# Krajinou Krasu

Český kras očima umělců a dětí

24. 2. až 8. 5. 2022

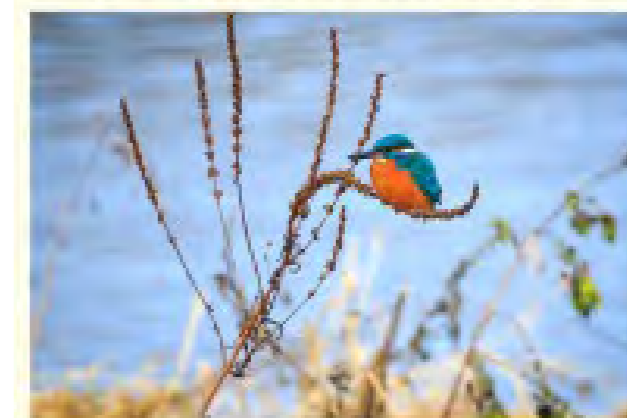
Muzeum Českého krasu  
Husovo náměstí 87, Beroun

Výstava obrazů zachycujících nejzajímavější scénérie Českého krasu. Díla známých i méně známých malířů z muzejních, galerijních a soukromých sbírek. Tvorba současných autorů s vazbami k regionu. Malby a kresby žáků berounské ZUŠ Václava Talicha.



## VÝSTAVA PRO RADOST

O té kráse přírody kolem nás  
ve fotografiích Petr Mrázka



Domov seniorů TGM Beroun  
Pod Studánkou 1664  
Doba trvání: 22. 3. až 26. 6. 2022

www.beroun.cz • www.muzem-beroun.cz  
www.petrmarazek.com



### Souhrn údajů o Středočeském kraji:

- Kraj s nejvyšším nárůstem počtu obyvatel (od roku 2000 o čtvrtinu).
- V důsledku přistěhovalectví zmírnění procesu stárnutí obyvatelstva.
- V roce 1990 druhý nejvyšší podíl osob starších 65 let, v roce 2020 nejnižší zastoupení seniorů mezi kraji.
- Středočeský kraj měl v roce 2020 celkem 260 tisíc obyvatel starších 65 let, v roce 2070 je očekáváno 468 tisíc osob.
- Nejpomaleji stárne obyvatelstvo v okolí Prahy, nejrychleji především v okrajových oblastech kraje s horší dopravní dostupností do Prahy.
- Do roku 2070 očekáván nárůst počtu obyvatel o třetinu na 1,86 mil., u počtu osob nad 65 let o téměř 80 %.
- Vrchol počtu osob starších 65 let by měl nastat v roce 2058.
- Za posledních 20 let nárůst naděje dožití u mužů o 4,1 roku, u žen o 3,2 roku; do roku 2070 nárůst o 8,6 let u mužů, 7 let u žen.
- Příznivé saldo stěhování seniorů.



## Královéhradecký kraj

Královéhradecký kraj ve spolupráci s Paktem zaměstnanosti KHK k 31. březnu u příležitosti konání krajského kulatého stolu k tématu Age management a zaměstnávání osob 55+ vyhlásil soutěž Společnost přátelská k zaměstnávání osob 55+. Inspiroval se k tomuto počínu právě z iniciativy projektu Senioři v krajích a jde ve šlépějích Jihočeského kraje, který v letošním roce vyhlašuje třetí ročník. Zaměstnavatelé z Královéhradeckého kraje, kteří dbají na svou práci se zaměstnanci a jsou vstřícní zaměstnávání a potřebám zaměstnancům 55+, se mohou přihlásit do soutěže do 31. května 2022. Odměnou oceněným bude bohatý mediální prostor a mnoho dalších cen. Slavnostní vyhlášení vítězů se uskuteční na podzim letošního roku. Více informací k podmínkám soutěže zájemci naleznou na webu: [www.zamestnanyregi-on.cz](http://www.zamestnanyregi-on.cz).

Jana Fröhlichová, koordinátorka projektu pro Královéhradecký kraj

PAKT ZAMĚSTNANOSTI KRÁLOVÉHRADECKÉHO KRAJE VYHLAŠUJE OCEŇENÍ



**SPOLEČNOST PŘÁTELSKÁ K ZAMĚSTNÁVÁNÍ OSOB 55+**  
ročník 2022

+ VYUŽÍVÁTE POTENCIÁL OSOB S PRACOVNÍMI A ŽIVOTNÍMI ZKUŠENOSTMI?

+ ŘEŠÍTE VE SVÉ ORGANIZACI OBLAST PODPORY STÁRNOUCÍCH ZAMĚSTNANCŮ?

+ PŘÍZPŮSOBUJETE PRACOVNÍ PODMÍNKY VAŠIM ZAMĚSTNANCŮM DLE VĚKU?

Přihlaste se do soutěže a vyhraďte ocenění, vzdělávání pro své zaměstnance, věcné dary a mediální prostor.  
Příhlašku vyplňte nejpozději do 31. května 2022.



Ocenění je vyhlášeno pod záštitou Ministerstva práce a sociálních věcí a Královéhradeckého kraje

## Jihočeský kraj

V březnu se konal kulatý stůl nazvaný Důchodová reforma v ČR z pohledu Jihočeského kraje. Důchodová reforma je prioritou seniorské politiky již řadu let. Na tomto kulatém stole jsme se například zabývali tím, jak v současné době chápat a posuzovat důchodovou reformu, či jaká je aktuální situace starobních důchodců nebo jaké problémy v systému sami identifikují, a to vše v souvislosti s nejnovějšími demografickými daty.

Senioři v krajích v Jihočeském kraji připravují třetí ročník ocenění „Společnost přátelská k zaměstnávání lidí 55+“. Cílem udělení ocenění je ohodnotit společnosti, které v současné době kladou důraz na zaměstnávání osob ve věku 55+, a tím motivovat ostatní společnosti jak k zaměstnávání těchto osob, tak i k vytvoření nabídky postupného odchodu do důchodu či prostoru k zaměstnávání seniorů, například jako mentorů. Druhotným cílem je šíření informací o této problematice a odstranění předpokladů, které panují mezi společnostmi vůči zaměstnávání starších lidí. Přihlásit se do soutěže mohou firmy od 20. dubna. Následně 29. dubna zorganizujeme kulatý stůl zaměřený na zaměstnávání starších lidí. Hlavní lektorkou bude Jana Streichsbierová s projektem Úspěšně do penze. Dále na této akci představíme třetí ročník výše zmíněné soutěže a řekneme si, jak správně napsat přihlašku.

Alena Bártíková, koordinátorka projektu pro Jihočeský kraj

## Plzeňský kraj

V březnu jsme se sešli nejdříve v DoRA centru Plzeň s Klubem aktivních seniorů a posléze ve zcela zaplněném sále Sokolovny na Nové Hospodě v Plzni. Důvodem byla oslava Mezinárodní dne žen. Druhou oslavu organizovaly Levicový klub žen, Český svaz žen, spolu s Krajskou radou seniorů Plzeňského kraje. Plzeňská část

projektu Senioři v krajích dostala čestné pozvání a postarala se o část zábavního programu. Obě setkání se velmi vydařila, protože po téměř dvouleté pauze bez veřejných akcí se lidé výborně bavili a společenský život si užívali plnými doušky.



Dny dobrovolnictví v Plzeňském kraji se uskutečnily ve dnech 18. a 19. března ve spolupráci s kreativní zónou DEPO2015 v prostorách bývalé vozovny městských dopravních podniků v Plzni. Veřejnost se tam mohla seznámit s tím, co to je dobrovolnictví, co přináší a kde všude pomáhá. Během dvou dnů se setkávali dobrovolníci, koordinátoři dobrovolníků, zástupci přijímajících i vysílajících organizací, klienti, podporovatelé, studenti, představitelé státní správy, regionální i místní samosprávy s těmi, kteří buď zatím vůbec netuší, co to vlastně dobrovolnictví je, nebo váhají, zda se zapojit – ať jsou to soukromé osoby – studenti, rodiny, senioři nebo firmy a jiné organizace, stávající i budoucí filantropové. Dobrovolnictví je v těchto dnech velmi aktuální téma, a to nejen v Plzeňském kraji.



Senioři v krajích na Plzeňsku nezaostávali ani v on-line prostoru a realizovali dva kulaté stoly na téma Důchodová reforma pro ČR z pohledu Plzeňského kraje a Age management nejen v sociálních službách, na které jsme zaznamenali kladné ohlasy. Na závěr bychom vás chtěli pozvat na úplně poslední on-line krajský kulatý stůl organizovaný naším projektem, který se bude konat 20. dubna od 9 hodin. Budeme si povídat o sociálním bydlení (nejen) pro seniory.

Irena Kadlčíková, koordinátorka projektu pro Plzeňský kraj

## Pardubický kraj

Bohužel, je teď všude kolem nás mnoho smutku. Neměli bychom ale opomenout, že se blíží svátky Velikonoc a myslím, že je potřeba si trochu osladit život! Přináším vám proto recept na výborného šlehačkového beránka.

Michaela Müllerová, koordinátorka projektu pro Pardubický kraj

**Lubomír Mikisek****NEVĚŘÍŠ**

Nevěříš obrazům v zrcadle  
zamlklé skutečnosti  
proč, ptáš se  
vždyť zanechává otisk  
dívčích let

Nevěříš omluvám stáří  
argumentům úsměvu  
a pramenům vlasů  
spadlých do čela

Nevěříš modlitbám  
když se zalykají  
v sevřených ústech  
Nevěříš cudnosti věku  
ani pohádkám  
které ti čas vypráví

**Šlehačkový beránek****INGREDIENCE:**

- 125 g moučkový cukr
- 2 ks vanilkový cukr
- 60 g máslo (plus na vymazání formy)
- 3 ks vejce
- 250 g mouka pšeničná hladká (můžeme nahradit špaldovou hladkou)
- 2 ČL kypřicí prášek do pečiva
- 250 ml smetana ke šlehání (33 % tuku)
- Nemusí být: strouhaný kokos, 2x hřebíček, červená mašle

Předehřejte troubu na 175 °C.

Formu na beránka řádně vymažte máslem a vysypte formu moukou nebo kokosem (doporučuji).

V misce utřete změkklé máslo s cukry a zašlehejte vajíčka. Šlehejte, dokud hmota nenabude na objemu a potom k ní přidejte mouku s kypřicím práškem. Přilijte smetanu a promíchejte.

Těsto přesuňte do přední (hlubší) části formy, těsto by mělo sahat asi centimetr pod okraj a přiklopte druhou polovinou formy.

Pečte v předehřáté troubě asi 50 minut. Pak beránka vyndejte z trouby, zabalte na chvíli do mokré utěrky. Následně sundejte víko, a když zchladne, opatrně beránka vyklopte a nechce zcela vychladnout.

Zdobení je již na vás, ale oči z hřebíčku a červená mašle mu opravdu sluší!



TAK, BAĀBĀ, VATA JEDO UŠĀ,  
PRAŠKY DO PUSY A TY ČĀPKY DO .....



Projekt Implementace politiky  
stárnutí na krajskou úroveň

vás zve na

**On-line**  
**KULATÝ STŮL**

**25.4.**  
**2022**  
od 9 hodin

## Trénování paměti a mozkový jogging

### PROGRAM:

**8:30 – 9:00**

Připojení se na on-line kulatý stůl

**9:00 – 9:10**

Zahájení moderátorem a informace k programu

**9:10 – 10:10**

Trénování paměti | efektivní nástroj ke zvýšení sebevědomí  
-INTERAKTIVNÍ WORKSHOP

Přednášející: **Ing. Dana Steinová**, zakladatelka České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging, ředitelka Centra celoživotního vzdělávání v Praze, předsedkyně Krajské rady seniorů hlavního města Prahy a generální sekretářka EURAG /European Federation of Older Persons.

**10.10**

Představení ČSTPMJ, Ing. Dana Steinová

**10.20**

Trénování paměti v době pandemie on-line pro celou ČR,  
Bc. Iveta Luxová

**10.30**

Karlovarské konference o mozku, Ing. Aleš Procházka

**10.40**

Trénování paměti v nemocnicích, Mgr. Petra Klusáčková

**10.50**

Trénování paměti na vysokých školách, Mgr. Petra Hirtlová, Ph.D.

**11.00**

Trénování paměti v rezidenčních zařízeních pro seniory, Eva Vyškovská

**11.10**

Trénování paměti v armádě, RNDr. František Herodek

**11.20**

Trénování paměti pro osoby s Alzheimerovou demencí, Ivana Otřisalová

**11.30**

Trénování paměti v knihovnách, Mgr. Dagmar Maroszová

**11.40**

Trénování paměti na Slovácku, Mgr. Zdeněk Glöz

**11.50**

Trénování paměti na Univerzitě třetího věku, Mgr. Magdalena Edlová

**11:50 – 12:00**

Shrnutí a závěr online kulatého stolu

#seniořivkrajích

- Registrace probíhá do **20. 4. 2022**
- Odkaz na online vysílání vám bude zaslán na základě vaší registrace, nejpozději do 22. 4. 2022.
- Registraci a dotazy zasílejte na e-mail: **jirina.rabikova@mpsv.cz** (Bc. Jiřina Rábiková Dzamková)
- Kulatý stůl je ZDARMA. Změna programu vyhrazena. Kapacita je omezena.

<https://seniořivkrajich.mpsv.cz> | [www.facebook.com/seniořivkrajich](https://www.facebook.com/seniořivkrajich) | [www.youtube.com/channel/UCJtArtCw\\_4lpncFwtPX0HFQ](https://www.youtube.com/channel/UCJtArtCw_4lpncFwtPX0HFQ)

[www.mpsv.cz](http://www.mpsv.cz) | Ministerstvo práce a sociálních věcí | Na Poříčním právu 1/376 | 128 01 Praha 2

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

MP SV  
MINISTERSTVO PRÁCE  
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

#seniořivkrajích

POZVÁNKY NA AKCE

Ministerstvo práce a sociálních věcí a Jihočeský pakt zaměstnanosti vyhláší ocenění

**SPOLEČNOST PRÁTELSKÁ ZAMĚSTNÁVÁNÍ OSOB 55+**  
Jihočeský kraj 2021

Děkuje prostor zaměstnání pracovníků bez ohledu na věk? Využívá potenciál 55+ a pracovníků a pracovníkům zkušenostem? Přispívá ke pracovní mobilitě lidí? Zaměstnává 55+?

ZÍSKEJTE NEJEN OCENĚNÍ, ALE I RADU HODNOTNÝCH CEN. Přihlašte se do 30. června 2022

Vyhlašovatel:

**CHODÍME PRO MOZEK PRÁVĚ TEĎ!**

Pátek 18. března 2022 od 14 hod.  
Praha - Stromovka

**ČARODĚJNICE NA TYRŠÁKU**

30.4. 2022

**V ČARODĚJNĚ KUCHYNI**

14:00 - 15:30 zahrají The Smallpeople - ZUŠ Rakovník  
15:30 - 17:30 uvidíte různá taneční, hudební, kejklřiská a jiná vystoupení, ukáзка Dravců  
18:00 - 20:00 Pokaždý jinak - ohnivé taneční vystoupení  
20:00 - 22:00 Rock Slaves

Kde: Hřebečská 2680, Kladno - Kročehlavy (falový vchod) 1 patro.

Jste srdečně zváni, budeme se na Vás těšit, kolektiv poradny Kladno

Centrum pro neslyšící a nedoslýchavé Kladno  
Vás zve na povídání o sluchadlech, aneb

POUŽÍVÁTE **SLUCHADLO**  
**SPRÁVNĚ?**

STŘEDA  
**20.4.**  
od 10:00

Kde: Hřebečská 2680, Kladno - Kročehlavy (falový vchod) 1 patro.

Jste srdečně zváni, budeme se na Vás těšit, kolektiv poradny Kladno

DUBEN 2022

**KLADNO**

Zlínský kraj

**Mějte dokonalý přehled o dění v kraji!**

Kde hledáte novinky z regionu nejčastěji?  
A jaké tématy vás nejvíce zajímají?  
VYPLNIT DOTAZNÍK

Najdete si 10 minut pro svůj kraj?

#jsmezlínskýkraj

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje pořádá **VI. ROČNÍK KRAJSKÉ TÁBOROVÉ ŠKOLY V PŘÍRODĚ PRO SENIORY** 12. - 17. 6. 2022

Tábor v Čekyni u Přerova

Strava - plná penze, svačiny, pitný režim  
Ubytování - chatky, bungalovy  
Doprava klientů autobusy z Olomouce, Ústího, Zábřehu, Šumperka tam i zpět  
Celodenní výlet autobusem

Knihovna Václava Štecha Slaný pořádá II. ročník jarní akce

**VELIKONOČNÍ STROM**

Vy všichni, kdo máte opět chuť a elán vytvořit něco jarního, pojďte do toho s námi!  
Dekorace můžete sami průběžně zavěšovat na strom u Penzionu Na Sadech (vnitroblok areálu u altánku)

Začínáme 30. března 2022

KLUB TVOŘIVÝCH KNIHOVNIČEK  
Knihovna Václava Štecha ve Slaném

Rimskokatolická farnost u kostela Nanebevzetí Panny Marie na Svaté Hoře

**Půst & Velikonoce 2022** na Svaté Hoře

2. 3. • Popelční středa  
Udělování popelce při všech mších

4. 3., 18. 3. a 1. 4. • Křížové cesty  
od 16.15 s hudbou Pavla Šmolíka a Radka Řezníka

25. 3. • Slavnost Zvěstování Páně  
26. 3. • Postní duchovní obnova  
Vede P. Ivan Kudláček, farář v Malchovicích  
9.00 křesťanská pohoda s duchovním slovem, adorace a možnost svatosti smíření  
11.00 mše svatá (mše svatá v 9.00 se nekoná)  
12.00 varhanní koncert studentů Konzervatoře v Č. Budějovicích

3. 4. • Postní koláč  
Dobročinná akce v ambitu od 9.00 do 13.00

10. 4. • Květná neděle  
Mše svatá v 9.00 a 11.00 začínají průvodem s zastávkami a námětmi, zazní při nich Lukášovy pašije P. Šmolíka a hudba pro sbor a trosbány

14. 4. • Zelený čtvrtek  
Mše svatá jen v 17.00 na památku poslední večeře s hudbou P. Šmolíka  
Při mši svatě adorace Největší svatosti v Getsomanské zahrádce

15. 4. • Velký pátek  
V 15.00 křesťanská cesta v parku  
V 17.00 Velkopostní obřady s Patřimí Jana Husáka

16. 4. • Bílá sobota  
Boží hrob otevřen od 6.30. Obřady Velikonoční vigilie ve 20.00

17. 4. • Boží Hod velikonoční  
Zehnaní pokrmů při každé mši svaté  
Hudba při mši svaté v 9.00: F.X. Březí - Missa brevis in D, J. J. Fux: Victimae paschali laudes

18. 4. • Pondělí velikonoční  
Mše svatá v 7.30, 9.00, 11.00 a 15.30  
Velikonoční koncert Matice Svatohorské v 17.00

24. 4. • 2. neděle velikonoční - neděle Božího Milosrdenství  
Hudba při mši svaté v 9.00: J. Langlais - Missa in simplicitate

Přehledná tabulka: \* V neděli mše svatá v 7.30, 9.00, 11.00 a 15.30, hřbitovní mše od 14.45  
Všechny dny mše svatá v 8.00, 9.00 a 17.00, v sobotu hřbitovní mše od 10.15 \* April evanjelium do 18.00 (v neděli do 17.00)

I v letošním roce se můžete těšit na koncerty z Cyklu nedělních varhanních půlhodin. První koncert se koná v neděli 1. května ve 14.00 hodin.

www.svata-hora.cz

nejen **Senio bazar**

V KOČÁROVNĚ - OBLEČENÍ NA

MÁTE DOMA OBLEČENÍ, KTERÉ JIŽ NEPOTŘE MŮŽE JEŠTĚ POSLOUŽIT? CHCETE OBMĚN

ČISTÉ, KVALITNÍ DÁMSKÉ A PÁNSKÉ OBI DO KOČÁROVNY PŘINĚST V DOBĚ BAZARU. VŠE ZDARMA.

Buďte aktivní v každém věku!

Kurzy pro seniory  
cvičení, tvoření a jóga

Společenská setkání  
v přírodě i za kulturou

Kreativní dílny  
podzimní, velikonoční, šperky, modrotisk a šití

Tvořivé balíčky  
materiál a návody  
na obchod.luzanky.cz

Více na stránkách: [luzanky.cz/seniori](http://luzanky.cz/seniori)

Děkujeme za podporu Magistrátu města Brna.

**LUŽÁNKY**  
STŘEDISKO VOLNÉHO ČASU

B | R | N | O



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

Table with 5 columns: CHRONICKÉ NEMOCI, OD KDY, LÉKY, DÁVKA, DÁVKOVÁNÍ

KONTAKT A ÚDAJE O BLÍZKÉ OSOBE (např. Jan Novák | syn) MOBIL

KONTAKT, RAZÍTKO PRAKT. LÉKAŘE

Table with 3 columns: Datum, Vakcína, Přeočkování

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



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

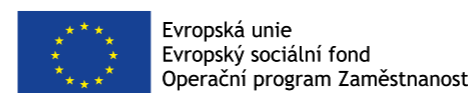
DALŠÍ POZNÁMKY: Informace o službách v obci / ORP



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



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

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



OMEZENÍ (zakřížujte) with icons for walking stick, hearing aid, wheelchair

Seniorská obálka | I.C.E. karta



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

**+** **I.C.E. KARTA**

**!!! V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI !!!**

**JMÉNO, PŘÍJMENÍ** (titul) \_\_\_\_\_

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

**DATUM NAROZENÍ** \_\_\_\_\_

**ZDR. POJIŠŤOVNA** \_\_\_\_\_

**OMEZENÍ** (zakřížkujte)          \_\_\_\_\_

**DATA VYPLNĚNÍ** \_\_\_\_\_

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

**KONTAKT PŘÍPADNĚ RAZÍTKO PRAKTICKÉHO 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

Evropská unie, Evropský sociální fond, Operační program Zaměstnanost, MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ, MĚNĚJŠÍ ZDAROVANOSTI ČESKÉ REPUBLIKY

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

Kontakty

JMÉNO A PŘÍJMENÍ	POZICE	KANCELÁŘ	MOBIL	E-MAIL
Mgr. Bohumila Anna Eisenhammer	Odborná gestorka projektu	Na Maninách 876/7 170 00 Praha 7	770 169 128	bohumila.eisenhammer@mpsv.cz
Bc. Jiřina Rábíková Dzamková	Národní koordinátorka projektu	Na Maninách 876/7 170 00 Praha 7	771 121 708	jirina.rabikova@mpsv.cz
Mgr. Bohumila Anna Eisenhammer	Odborný garant analýzy a studie	Na Maninách 876/7 170 00 Praha 7	770 169 128	bohumila.eisenhammer@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, Ph.D.	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 309/12 170 00 Praha 7	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 Piřková	Kontaktní osoba pro Zlínský kraj	Zarámí 92, MANAG spol. s r.o. 760 01 Zlín	727 868 405	eliska.pirkova@mpsv.cz
Mgr. Irena Kadlčíková	Krajská koordinátorka Plzeňský kraj	Kollárova 942/4 301 00 Plzeň	776 292 573	irena.kadlcikova@mpsv.cz
Ing. Václav Zatloukal	Zástupný krajský koordinátor Moravskoslezský kraj		778 716 720	vaclav.zatloukal@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
Bc. Miloslav Čermák	Zástupný krajský koordinátor Ústecký kraj		731 670 007	miloslav.cermak@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



# #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