



DŮCHODOVÁ REFORMA



PRVNÍ JARNÍ DEN



Vyhodnocení
ankety k tématu

**Spravedlivá
důchodová reforma**



Milé čtenářky, milí čtenáři,

další měsíc utekl jako voda a s blížícím se jarem vám projekt Senioři v krajích přináší další číslo našeho zpravodaje.

Nosným tématem březnového čísla je Důchodová reforma. V posledních letech je velmi často diskutovaná důležitost důchodové reformy v České republice. Jak všichni víme, je to vyvoláno i demografickou situací v naší zemi, kdy se počet lidí v důchodovém systému v poměru k pracujícím zvyšuje, a nadále se zvyšovat bude. O nutnosti reformy se přitom vedou diskuse už několik desetiletí a dalo by se říct, že jde o téma každé politické reprezentace. Důchodový systém představuje soubor mnoha opatření, která je možné měnit a přizpůsobovat vývoji společnosti, až do míry reformních kroků. Zahrnuje změny systémové i dílčí parametrické. Jaké změny by byly potřebné pro současnou generaci seniorů a jak vidí naopak spravedlnost důchodového systému a jeho diskutovaných změn zaměstnanci? To vše diskutujeme na úrovni každého regionu republiky v rámci krajských kulatých stolů. Věděli jste například, že průměrný starobní důchod žen je téměř o tři tisíce nižší než starobní důchod mužů? V tomto vydání zpravodaje se dočtete o výsledcích veřejné ankety, která proběhla v rámci naší osvětové kampaně v druhé polovině loňského roku. Představíme vám s Českou správou sociálního zabezpečení aplikaci, s níž si můžete spočítat svůj předpokládaný starobní důchod. A diskutujeme o plánované kompenzačním bonusu za každé vychované dítě.

S březnem přichází kalendářní jaro, nesmíme však zapomenout, že každý rok v březnu probíhá také Národní týden trénování paměti, který vyhláší Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging. V letošním roce je plánován v termínu od pondělí 14. do neděle 20. března a v jeho rámci budou po celé ČR probíhat desítky osvětových přednášek a ukázkových lekcí trénování paměti. Se Senioři v krajích vás pozveme na mnohé další akce pořádané v jednotlivých regionech České republiky. Nabídneme recept na jarní slaný koláč a nechybí ani zajímavé rozhovory a vtipy a nově také básničky pro dobrou náladu.

Příjemné počtení vám přeje celý tým Senioři v krajích





Jak funguje nová informativní důchodová aplikace ČSSZ?

Od loňského roku mají také mladší než předdůchodové ročníky šanci získat online aktuální informaci o svém důchodovém pojištění. Informativní důchodová aplikace (IDA) je online služba ePortálu České správy sociálního zabezpečení. Za sedm měsíců provozu tuto službu využilo celkem 445 649 klientů. Největší zájem byl 12. července, kdy systém registroval 60 488 přístupů. Lidé do systému nahlíží třeba i o víkendech a svátcích.

„Naše online důchodová aplikace je určena pro všechny pojištěnce v produktivním věku. K přístupu je nutná pouze elektronická identita,“ říká Kryštof Zrcek, ředitel sekce sociálního pojištění ČSSZ. A v následujícím rozhovoru prozradil mnohem více.



První otázka se nabízí. Řekněte nám, proč bychom měli informativní důchodovou aplikaci (IDA) používat?

IDA je služba ePortálu ČSSZ, která poskytne odpovědi na otázky týkající se důchodu: budu mít na starobní důchod nárok, od kdy a jak vysoký by mohl být. Stejně tak se dozví-

te, co všechno pro nárok na starobní důchod musíte splnit, tj. zejména kolik let vám chybí k dosažení důchodového věku nebo pro získání potřebné doby pojištění. K zodpovězení všech těchto otázek využívá IDA údajů o dobách pojištění a vyměřovacích základech uložených v naší evidenci. IDA je určena všem pojištěncům od

19 let, ale nejvhodnější je pro lidi v produktivním věku, tj. 30 let a více.

Aplikaci chci vyzkoušet. Jak se mohu ke službě IDA přihlásit/zaregistrovat?

Jak službu jednoduše použít, se dozvíte ve videonávodu na ePortálu ČSSZ. Chceme, aby byl výpočet co nejpřesnější,

proto je nutné se přihlásit. Odhad výše starobního důchodu u pojištěnců, kteří jsou v produktivním věku, je totiž proveden z údajů o dobách pojištění a vyměřovacích základech, které má ČSSZ ve své evidenci. Ztotožnění uživatele neprovádíme sami, ale využíváme Národní bod pro identifikaci a autentizaci, který nabízí poměrně širokou škálu možností, jak se v elektronickém světě identifikovat, například přes bankovní identitu, eObčanku nebo prostřednictvím přihlašovacích údajů datové schránky.

Jsem přihlášen/a. Jsou nějaké údaje, které musím doplnit, nebo se vše automaticky přetáhne z evidence ČSSZ?

Údaj o počtu vychovaných dětí je jedním z údajů, které ČSSZ své evidenci nemá. Je to dáno tím, že výchovu dítěte nelze v zásadě průběžně nijak evidovat a i v důchodovém řízení je prokazována čestným prohlášením. Informaci o počtu vychovaných dětí vyplní pouze ženy (automaticky je přednastavena hodnota 0). Uvedený údaj je podstatný jak pro určení ženina důchodového věku, tak pro hodnocení doby péče o dítě do čtyř let věku jako doby důchodového pojištění.

ČSSZ zpravidla ve své evidenci nemá dobu studia na střední nebo vysoké škole a u mužů dobu vojenské či civilní služby. Tyto chybějící intervaly lze

pro účely výpočtu jednoduše přidat bez nutnosti ověření dle dokladu o studiu či vojenské nebo civilní službě.

Jak číst částku výše důchodu, kterou člověk ve službě IDA vidí?

Výpočet odhadu starobního důchodu je proveden v aktuálním roce používání této služby, a to s ohledem na parametry výpočtu důchodu v tomto roce. Pokud tedy použijete službu IDA v roce 2022, je proveden odhad výpočtu důchodu pro rok 2022. Důchod je počítán s ohledem na počet získaných let pojištění (včetně tzv. dopočtené doby – při výpočtu se vychází z předpokladu, že až do dosažení důchodového věku bude pojištěnec pracovat / vykonávat samostatnou výdělečnou činnost), dosavadní výdělkou a počet vyloučených dnů.

Naopak odhad výše důchodu nezohledňuje budoucí výdělkou. Bude-li pojištěnec používat službu IDA v pravidelných ročních intervalech, bude se měnit i hodnota odhadu starobního důchodu, a to právě s ohledem na výdělky, kterých před jeho provedením dosáhl. Vzhledem k právní úpravě důchodového pojištění lze nicméně ve většině případů garantovat, že odhadovaná výše starobního důchodu bude minimální hodnotou, kterou bude pojištěnec v budoucnu pobírat.

Co nového a užitečného se ještě dozvíme?

Například zda má ČSSZ ve své evidenci všechny informace o pojištění. Tuto kontrolu můžete provádět pravidelně. Předjete tak možnosti chybějících dokumentů, které musíte předložit při žádosti o důchod. Služba umožňuje i vložení vybraných náhradních dob pojištění či dob zaměstnání nebo výkonu samostatné výdělečné činnosti, které ČSSZ dosud nemá ve své evidenci. Pojištěncem doplněné informace jsou však využity pouze jednorázově pro zadanou službu a nejsou ukládány do evidence ČSSZ. Cílem je ukázat informaci o celkové době pojištění a odhad výše starobního důchodu maximálně reálně. V tom je služba IDA jedinečná.

Více informací k nové online službě IDA se dozvíte na webových stránkách.



QR kód s odkazem na službu IDA

Důchodový systém, to je spojení solidarity a zásluhovosti

O podstatě důchodového systému a jeho principech solidarity a zásluhovosti z pohledu zaměstnanců jsme se pobavili s místopředsedou Českomoravské konfederace odborových svazů Vítem Samkem. Ten se problematice důchodových systémů věnuje již od 70. let 20. století. Byl členem obou Bezděkových komisí i Komise pro spravedlivé důchody minulé vlády. Má zkušenosti s legislativní prací i s diskuzemi o důchodových systémech na úrovni EU, kde se účastní debat nejen v rámci Evropské odborové konfederace, ale je i členem tripartitního diskusního orgánu OECD.



Pane místopředsedo, na začátku února jste se aktivně zúčastnil našeho online kulatého stolu k diskuzi o důchodovém systému ČR. Ve své prezentaci jste účastníky zaujal například konfrontací reformních kroků realizovaných u nás a v jiných členských státech EU. Existuje v Evropě stát, o kterém bychom mohli říci, že nepotřebuje úpravy, či reformu důchodového systému?

Změny v rámci svých důchodových systémů provádějí prakticky všechny evropské země. Skutečností však je, že v takovém rozsahu a pojetí, v jakém byly tyto změny prováděny v postkomunistických zemích, kde bylo zejména zaváděno

povinné důchodové spoření na obchodním principu a s vyvedením části pojistného z průběžného důchodového pilíře, své důchodové systémy země západní Evropy nemění. Jejich důchodové systémy vznikaly a vyvíjely se kontinuálně bez dramatických společenských a politických změn, a proto po jejich radikální přeměně není v těchto zemích poptávka. Na rozdíl od zemí střední a východní Evropy, kde se transformovaly ekonomiky z modelu centrálního direktivního řízení na tržní, a tomu bylo zapotřebí přizpůsobit i sociální systémy včetně důchodových soustav. Osobně preferuji modely třípilířových soustav, jaké existují např. ve Švýcarsku či Nizozemsku. Zde vedle veřejného

(státního) průběžně financovaného důchodového pilíře, který máme i v České republice, existují i povinné zaměstnavatelsko-zaměstnanecké druhé důchodové pilíře, které jsou rovněž povinné a pomáhají spolu s prvním pilířem zajistit výrazně vyšší náhradový poměr důchodu k předešlé mzdě, než je to možné u nás, kde takový druhý pilíř byl několikrát odmítnut. Bohužel, ztracený čas a příležitost to napravit, již mít nebudeme.

Aktuálně se u nás hovoří o tzv. kompenzačním bonusu 500 Kč za každé vychované dítě. Víím však, že se k těmto „úpravám“ důchodového systému stavíte celkem skepticky. V čem

vnímáte podstatu důchodového systému, jeho solidari-ty a spravedlnost?

Tato myšlenka se mi nelíbí, protože vnáší do důchodového systému druhou preferenci za totéž (péče o dítě je již uznávanou náhradní dobou). Narušuje pojistný charakter našeho průběžného důchodového systému způsobem, který by s ohledem na dosavadní judikaturu Ústavního soudu ČR ve vztahu k důchodům nemusel být shledán jako ústavně konformní. Podpora péče o děti by měla obecně být předmětem dávek státní sociální podpory, které by měly být plošné a nárokové a zajišťovat účinnou pomoc rodinám a plnit i propagační roli v době, kdy se rodiny zakládají a rozhodují o počtu dětí, které „si mohou dovolit“ s ohledem na své možnosti. Účelem důchodového systému je zajistit prodloužení výplaty mzdy, z níž se odvádí po celou dobu aktivního života pojistné, i v době, kdy daná osoba pro stáří již pracovat nemůže. Kompenzační bonus, popř. další nesystémové prvky v důchodovém systému přispívají k nivelizaci pracovních zásluh, které mají v pojistném systému hrát klíčovou roli.

Nicméně ze statistik vyplývá, že ženy mají v průměru o tisíce korun nižší starobní důchody oproti mužům, jak tedy toto znevýhodnění žen nejlépe v důchodovém pojištění kompenzovat?

Tuto nerovnost je třeba eliminovat především v oblasti trhu práce důsledným odstraňováním všech forem nerovností v odměňování, nikoliv plošnou úpravou důchodů, která je z povahy věci nerovná s ohledem na relativní váhu kompenzačního bonusu k zaplacenému pojistnému a výši důchodu. Přitom ono bonifikované dítě vůbec nemusí samo být plátcem pojistného do českého důchodového systému.

Jako generace současných třicátníků téměř od dětství slyším, jak je nutné spořit si na důchod. Je v dnešním systému příležitost pro průměrně příjmové domácnosti si efektivně spořit k důchodu? Měl by stát občanů více motivovat k vlastnímu penzijnímu spoření a jakými nástroji?

Spoření na důchod, má-li mít skutečný důchodový efekt, má smysl pouze u středních a vyšších příjmových skupin obyvatelstva, vzhledem k tomu, že zhruba polovina pracujících osob si je s ohledem na nízkou výši svých výdělků nemůže dovolit v takové míře, která může vést k sociálně přiměřenému důchodu. Proto také vidíme, že po téměř 30 letech existence penzijního připojištění v obou jeho formách v České republice, z něj neplynou prakticky žádné peníze a společností vynakládané prostředky na podporu těchto systémů se tak

míjejí svým účinkem – slouží ke krátkodobé spotřebě. Efektivnějším nástrojem v ČR se ukazují v současné době spíše nemovitosti, do nichž české rodiny investují nepoměrně vyšší prostředky, a to opět formou spoření (hypotéky). Mělo-li by mít důchodové spoření smysl jako zdroj doživotních indexovaných pravidelných důchodových příjmů, musela by se výrazně zvýšit příjmová úroveň českých domácností. To se nezdá být za okolností současného a očekávaného budoucího ekonomického vývoje (zdražování, inflace, just transition, Green deal) realistické. Navíc, inflace se stává těžko překonatelným protivníkem při poměrně konzervativním chování drobných důchodových střadatelů prakticky všude ve světě s ohledem na rizika krizí a s nimi souvisejícími ztrátami, a na prostředí dlouhodobě nízkých výnosových měr a vysokých provozních nákladů individuálních spořicíh programů.

Jaká témata bude ČMKOS akcentovat při diskuzích o důchodovém systému se současnou vládou ČR?

Především otázku nastolení daňové a pojistné rovnosti v zacházení státu s různými skupinami daňových poplatníků a plátců pojistného. V současné době nesou rozhodující tíži financování všech veřejných služeb, včetně důchodového systému zaměstnanci

a důchodci, (nikoliv již korporace, popř. další podnikatelské subjekty), a to je s ohledem na dramatickou situaci veřejných rozpočtů neudržitelné. Uvažují-li například české vlády o zavedení rovného důchodu

v rámci tzv. nultého pilíře důchodového systému, je třeba jej plně financovat z nově stanovených daní a jejich výnosů, (jde o plošné řešení prakticky bez ohledu na pracovní zásluhy, vezmeme-li v úvahu, že se

počítá současně se snížením „čekací doby“ na 25 roků), nikoliv z pojistného, které by mělo sloužit pouze financování zásluhové složky důchodu. S tím však současná vláda ve svém programu nepočítá...

Jana Fröhlichová, koordinátorka projektu pro Královéhradecký kraj

500 Kč ke starobnímu důchodu za každé vychované dítě!

O připravené změně a přiznání tzv. kompenzačního bonusu především ženám za každé vychované dítě jsme si popovídali s Jitkou Dvořákovou, ředitelkou odboru důchodového pojištění Městské správy sociálního zabezpečení Brno. Jitka Dvořáková je absolventkou bakalářského studijního oboru Právo sociálního zabezpečení na Právnické fakultě Masarykovy Univerzity v Brně. V oblasti důchodového pojištění se pohybuje od roku 1989 a od října 2016 pracuje jako ředitelka odboru důchodového pojištění MSSZ Brno.



Ze statistických údajů České správy sociálního zabezpečení je zřejmé, že průměrná výše starobního důchodu žen je výrazně nižší než průměrná výše starobního důchodu mužů. Jaký je hlavní důvod? A rýsuje se nějaká „náprava“?

Jako důvod tohoto rozdílu může být skutečnost, že žena po určitou část svého života

pracovní kariéru vymění za roli matky a pečuje o děti. Zákonem č. 323/2021 Sb., kterým se mění zákon o důchodovém pojištění, dojde k částečnému narovnání této situace. S účinností od 1. 1. 2023 bude ke starobnímu důchodu přiznááno zvýšení starobního důchodu ve výši 500 Kč za každé vychované dítě. Tato částka bude pravidelně valorizována. Navýšení náleží nejen k nově

přiznávaným důchodům, ale i důchodům již vypláceným.

To je dobrá zpráva, nejen pro mě coby matku početné rodiny, ale též pro začínající mladé rodiny při úvahách o dětech... Dá se však blíže specifikovat, koho považujeme za „vychované dítě“? Jak je to třeba v případě náhradní rodinné péče? Nárok má biologická matka, nebo pěstounka?

Podmínka výchovy dítěte je splněna, jestliže osoba osobně pečovala o dítě ve věku do dosažení zletilosti alespoň po dobu deseti roků. Pokud se výchovy dítěte ujme po dosažení osmého roku jeho věku, je podmínka výchovy splněna, jestliže osoba osobně pečovala o dítě do dosažení zletilosti alespoň po dobu pěti let. To neplatí, pokud přestala o dítě pečovat před dosažením zletilosti.

Pokud dítě zemřelo po dosažení pěti let věku, je podmínka výchovy dítěte splněna, jestliže osoba osobně pečovala o dítě od jeho narození do jeho úmrtí. Výchovu téhož dítěte nelze započítat více osobám. Vychovávalo-li dítě více osob, přihlíží se k výchově dítěte jen u té osoby, která o dítě osobně pečovala v největším rozsahu.

V případě, že žena naplní kritéria, o kte-

rách hovoříte, počítalo by se tedy takto její každé vychované dítě, bez ohledu na počet? A odkdy je stanovení důchodového věku a výše přiznaného důchodu aktualizována?

V zákoně 323/2021 Sb. není počet vychovaných dětí pro zvýšení starobního důchodu nijak limitován. Pravidla pro stanovení důchodového věku se nemění. Upravuje pouze navýše-

ni procentní výměry důchodu. U důchodů přiznaných do 31. 12. 2022 se zvýší starobní důchod bez žádosti s ohledem na počet vychovaných dětí, který byl uveden v žádosti o přiznání důchodu. V případě starobních důchodů, přiznaných po 31. 12. 2022, bude žádost o navýšení důchodu za každé vychované dítě součástí žádosti o přiznání důchodu.

Dana Žížková, koordinátorka projektu pro Jihomoravský kraj



AKTUALITY

Celostátní online kulatý stůl: Důchodová reforma pro ČR

Na začátku února jsme vás zvali na online kulatý stůl, který jsme věnovali velmi diskutovanému tématu – důchodový systém v ČR a jeho reforma. Naše pozvání k debatě přijali zástupci Ministerstva práce a sociálních věcí ČR, České správy sociálního zabezpečení i Českomoravské konfederace odborových svazů. Díky jejich prezentacím jsme dosáhli velmi živé diskuze s více než sty účastníky.

Program debaty byl koncipován tak, abychom si nejprve představili praktické fungování důchodového systému v praxi. A jaké nedostatky případně jsou v praxi vnímány? Jedním z velkých témat

s tím související je touha lidí po předvídatelnosti výše starobního důchodu a druhou velkou kapitolou je složitost systému až nesrozumitelnost pro běžného občana. Proto ředitel sekce sociálního pojištění Kryštof Zrcek účastníky seznámil nejen se základními principy a zásadami z hlediska konstrukce výpočtu důchodu a jejich projevy v aplikační praxi. Věnoval se úvaze o vnějším pohledu na stávající důchodový systém a možnosti, jak jej lze dále v krátkodobém a střednědobém horizontu orientovat ještě více proklientsky. Zároveň jsme se dozvěděli o nové online službě ePortálu ČSSZ, tzv. Informativní důchodové aplikaci. O této aplikaci se můžete dočíst výše v rozhovoru.

Aby bylo možné skutečně plnohodnotně debatovat o důchodovém systému, je nutností znát jeho základy a historický vývoj. Velmi často se setkáváme u veřejnosti s předsudky o nutnosti zásadní reformy, ve smyslu radikálních změn v důsledku neudržitelnosti populačního vývoje, a že se vlastně žádnou reformu dělat nedaří. Tuto dezinformaci se pokusil vyvrátit ve svém příspěvku Martin Štěpánek z Odboru sociálního pojištění Ministerstva práce a sociálních věcí ČR. Ve své přednášce mimo jiné uvedl, že od roku 1996 zákon o důchodovém systému prošel desítkami změn a novelizací, které jej větší či menší měrou upravovaly a reformovaly.

Program online kulatého stolu uzavřel svou přednáškou místopředseda Českomoravské konfederace odborových svazů Vít Samek. České odbory dlouhodobě kladou důraz na vizi spojení role solidarity a zásluhovosti v průběžném důchodovém pojištění ve vazbě na doplňkové penzijní spoření. Vít Samek sám vyvrací skepsi o udržitelnosti důchodového systému a varuje před zbytečným rozdmýcháváním nenávisti mezi generacemi. Dle jeho názoru je pravdou, že v horizontu několika desítek let v České republice můžeme očekávat velký nárůst počtu starobních důchodců, na což by bylo vhodné důchodový systém začít včas připravovat. Udržitelnost systému však souvisí s mnoha dalšími faktory, jako je například ekonomická produktivita, ale i například v kontextu dění posledních dní i otázka imigrace. Díky jeho mnohaletým zkušenostem a znalostím i evropského kontextu debat o důchodových systémech jsme si mohli vyslechnout velmi poutavou konfrontaci reformních kroků realizovaných u nás a v jiných členských státech EU, zejména ve Visegrádské čtyřce a v zemích s plně rozvinutými třípilířovými důchodovými soustavami.

Pokud jsme vás tématem zaujali, nemusíte litovat, že jste o celostátní setkání přišli, na celostátní online kulatý stůl navazuje v průběhu března série krajských debat. Pro bližší informace o konání akce ve vašem kraji se můžete obrátit na příslušného krajského koordinátora (kontakty najdete na konci zpravodaje).

Jana Fröhlichová, koordinátorka projektu pro Královéhradecký kraj

Národní týden trénování paměti je tu. Jak jste na tom s pamětí vy?

Četné vědecké studie opakovaně prokazují, že pokles kognitivního výkonu není nevyhnutelnou součástí procesu stárnutí. Mnohým z nás se však zdá, že právě pro nás to neplatí, jak jinak bychom mohli mít tolik problémů s pamětí, neustále hledáme klíče, brýle, nepamatujeme si, kam jsme co uložili, co máme nakoupit a pro co jsme vlastně šli do té lednice. Zhoršující se paměť nám začíná působit vážné starosti, začínáme se s obavami pozorovat, a to naše problémy ještě zhoršuje. Na toto existuje jen jedna účinná pomoc. Pokusit se získat hmatatelný důkaz o tom, že ve skutečnosti si ještě skvěle pamatujeme a že jsme se jen zbytečně a dlouhodobě podceňovali. A to od někoho, kdo ví, jak na to.

Právě proto vyhlásila Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging (ČSTPMJ) letos už patnáctý Národní Týden Trénování Paměti v rámci celosvětové akce Týden uvědomění si mozku (Brain Awareness Week), který už od roku 1996 pořádá americká organizace Dana Alliance for the Brain (www.dana.org). V tomto březnovém týdnu (14. - 20. 3. 2022) se veřejnost na celém světě dozvídá o výsledcích výzkumu mozku srozumitelnou formou prostřednictvím stovek akcí.

Ty jsou pořádány vědeckými institucemi, které se výzkumu mozku věnují, případně institucemi, které výsledky výzkumu aplikují v praxi. V rámci celosvětové akce BAW je ČSTPMJ dlouhodobě jediným partnerem, který se cíleně zaměřuje na seniorskou populaci v národním měřítku. V roce 2013 jsme oslavili 15. výročí od založení ČSTPMJ a zároveň v rámci NTTP naši trenéři nabídli 235 osvětových přednášek zdarma s návštěvností 5932 osob. V roce 2014 to pak byl rekordní počet 281 přednášek s návštěvností 6422 osob. Před covidovou pandemií, v roce 2019 už přednášek bylo 408 a návštěvnost 6636 osob.

V roce 2020 byl vyhlášen nouzový stav bezprostředně před konáním Národního týdne trénování paměti, seznam 494 osvětových přednášek byl sice zveřejněn na webu naší společnosti, realizace, ale musela být odložena a podobná situace se opakovala i roce 2021. Letos se členové ČSTPMJ se svými přednáškami do NTTP teprve přihlašují, pevně věříme, že letos je zrealizujeme v plném rozsahu.

Cílem České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging je nabídnout kurzy trénování paměti prostřednictvím kvalifikovaných trenérů paměti do ústavních zařízení i pro veřejnost. Významně se na nabídce kurzů pro veřejnost podílejí také knihovny všech stupňů. Seznam těchto kurzů v rámci ČR je uveden na naší webové stránce. Od roku 1994 bylo prostřednictvím kurzů ČSTPMJ vyškolen téměř 2 000 trenérů paměti a kurz pro certifikované trenéry paměti se koná v Praze jednou ročně v lednu. ČSTPMJ je akreditovanou vzdělávací institucí MPSV s celostátní platností a trenéři paměti absolvují pro získání plné trenérské kvalifikace třístupňové vzdělávání akreditované MPSV ČR.

Od roku 2006 do roku 2010 ČSTPMJ spolupracovala s Psychiatrickým Centrem Praha na výzkumném projektu Trénink kognitivních funkcí u stárnoucí populace – efektivita a využití (MŠMT 2D06013). V době od dubna do května 2007 absolvovalo téměř 200 seniorů zdarma základní kurz trénování paměti v rozsahu 20 hodin. Před zahájením a po skončení kurzu absolvovali účastníci psychologické testy a třetí test pak v listopadu 2007. V roce 2008 byla testována kontrolní skupina. Od února 2010 probíhala třetí etapa výzkumu zaměřená na kombinaci trénování paměti a aerobiku.

Celosvětově jsou programy zaměřené na trénink kognitivních funkcí stále velmi novou záležitostí. I některé velmi vyspělé státy s nimi teprve začínají, jinde však neexistují vůbec. My jsme měli to štěstí, že jsme od počátku spolupracovali s německým Svazem trenérů paměti, který měl dlouhodobé profesní zkušenosti, i s dalšími evropskými a zámořskými experty. S uspokojením můžeme konstatovat, že se nám podařilo sestavit optimální tréninkový program, který zahrnuje nejen klasický kognitivní trénink, ale cíleně se také zaměřuje na minimalizaci problémů s pamětí v běžném denním životě a vede k rychlému zvýšení sebevědomí účastníků kurzů, k vnímání pocitů osobní zdatnosti a následně ke zvýšení soběstačnosti a prodloužení nezávislosti u seniorské populace.

Mírné kognitivní zhoršení se projeví u všech osob, u kterých později propukne Alzheimerova choroba, ale neznamená to, že každý, kdo trpí mírným kognitivním zhoršením, nevyhnutelně skončí s demencí. Z celosvětového výzkumu vyplývá, že vhodná intervence formou kognitivního tréninku v kombinaci s fyzickou aktivitou může být tím pozitivním faktorem, které nás před demencí ochrání.

A v těch případech, kdy mají senioři problémy s pamětí závažnějšího rázu, tak budou nasměrováni do kontaktních míst České Alzheimerovské Společnosti či do Center pro poruchy paměti, aby

měli možnost si ověřit, zda jejich problémy jsou součástí normálního procesu stárnutí či příznakem onemocnění, které vyžaduje rychlé stanovení diagnózy a vhodnou léčbu.

Takže není vůbec na místě, aby si čeští senioři zoufali nad nefungující pamětí, vždyť stačí tak málo - navštívit některou z osvětových přednášek Národního týdne trénování paměti a třeba se budou cítit lépe. A také se většinou mohou zapsat do kurzů trénování paměti.

Seznam osvětových přednášek NTT 2022 je zveřejněn na webu ČSTPMJ [ZDE](#)

Ing. Dana Steinová, předsedkyně ČSTPMJ

Příprava na stárnutí je důležitá. Projekt Senioři v krajích připravil strategii.

Projekt Senioři v krajích a věcné oddělení MPSV ČR dokončily ke sklonku loňského roku důležitý dokument - Strategický rámec přípravy na stárnutí společnosti 2021-2025 (STRAPS), který navazuje na Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí na léta 2013 – 2017.

Cílem dokumentu STRAPS je formulovat strategický přístup k přípravě společnosti na stárnutí a stanovit opatření, která budou zahrnuta a následně řešena v navazujícím akčním plánu. Materiál obsahuje analytickou část a takzvané Desatero přípravy společnosti na stárnutí s opatřeními, která budou rozpracována v navazujícím akčním plánu.

Priority, jimiž je třeba se v souvislosti se stárnutím společnosti v ČR zabývat, se týkají: spravedlivých důchodů; dostupnosti a kvality sociálních a zdravotních služeb; dostupného a bezbariérového bydlení pro seniory; podpory sendvičové generace a neformálních rodinných pečujících; přípravy státu na stárnutí společnosti; podpory rodiny a mezilidských vztahů; bezpečného života seniorů, boji proti diskriminaci, násilí a zvýšení ochrany spotřebitele; celoživotního učení, trhu práce a aktivního stárnutí; bezbariérového veřejného prostoru a osvěty a medializace tématu stárnutí.

„Děkujeme všem za spolupráci nejen na tomto dokumentu, ale i na vaší účasti v pracovních skupinách a kulatých stolech, které realizujeme pro naplnění dalších dílčích cílů projektu,“ sdělila gestorka projektu Senioři v krajích Bohumila Anna Eisenhammer.

Dokument STRAPS je přístupný a volně ke stažení na webu Senioři v krajích <http://seniorivkrajich.mpsv.cz> v záložce Soubory ke stažení.

David Peltán, PR projektu Senioři v krajích

Máme výsledky průzkumu veřejného mínění. Co si myslíte o návrzích důchodové reformy?

Loni se udála spousta změn v celé společnosti, ale i na poli politického spektra. Potýkali jsme se s covidovou pandemií, došlo k výměně politické reprezentace České republiky a všichni jsme si prošli svými osobními radostmi i starostmi. Přes všechno se Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR snažilo v rámci klíčových aktivit projektu Senioři v krajích zjistit, jak veřejnost vnímá problematiku důchodové reformy.

V období od 29. července do 27. září 2021 byla na webových stránkách projektu Senioři v krajích zveřejněna internetová anketa, která se věnovala průzkumu veřejného mínění v oblasti důchodové reformy. „Anketa cílila na několik oblastí, které se věnovaly především tématu zavedení výchovného, dřívějšímu odchodu do důchodu pro náročné profese, snížení potřebné doby pojištění, zastropování důchodového věku na 65 let, zavedení základního důchodu a jasnost a předvídatelnost výše vašeho důchodu, vysvětluje gestorka projektu Senioři v krajích Bohumila Anna Eisenhammer.

Společnými silami, i s kolegy z věcného oddělení, se podařilo týmu projektu připravit výsledky z této ankety, které každý najde na webových stránkách Senioři v krajích v záložce Soubory ke stažení. Zde je možné stáhnout celé Vyhodnocení ankety k tématu Spravedlivá důchodová reforma.

„Zpracování dat z výše zmiňované ankety přináší jednotlivé otázky, na které jsme se lidí ptali, ale

i vyhodnocení jejich odpovědí, jež má každý možnost k vidění i v grafickém provedení. Jednotlivé grafy přináší srovnání odpovědí tazatelů. Samozřejmě zde najdete i závěrečné, myslím, že zajímavé, stanovisko, které z celého průzkumu veřejného mínění vplynulo,» upřesnila Bohumila Anna Eisenhammer.

Na základě této aktivity začlenil projekt Senioři v krajích do plánu i pořádání Kulatých stolů právě na téma Důchodové reformy. Na těchto kulatých stolech bude mít laická i odborná veřejnost možnost vyslechnout informace k demografickému vývoji obyvatel v ČR vztažený ke stárnoucí populaci. Informace zazní i ze strany zástupců Ministerstva práce a sociálních věcí ČR k celkovému vývoji důchodového systému a potřebě důchodové reformy v ČR.

Opomenuté nebyly ani na informace týkající se nároku na invalidní a starobní důchod. V rámci propojení výsledků ankety k tématu Spravedlivá důchodová reforma projekt do programu kulatých stolů začlenil i prezentaci názorů, potřeb a přání veřejnosti, o kterých hovoří na kulatých stolech zástupkyně za Radu seniorů ČR.

Bohumila Anna Eisenhammer, gestorka projektu Senioři v krajích
David Peltán, PR projektu Senioři v krajích



STŘÍPKY Z KRAJŮ



Hlavní město Praha

Městská část Praha 5 připravila ve spolupráci s Městskou policií hl. m. Prahy nový cyklus dvouhodinových vzdělávacích přednášek z oblasti prevence kriminality „Senior akademie“. Určený je všem aktivním seniorům s trvalým bydlištěm v Praze 5. Přednášky doplňují praktické ukázky, promítání instruktážních filmů a diskuse k probíranému tématu prevence. Programová náplň zahrne témata jako Prevence osobního bezpečí, Zabezpečení majetku, Bezpečnost seniorů v provozu metropole, Základy právního vědomí, Senioři versus podvodníci, Nutná obrana a krajní nouze, Domácí násilí, Kriminalistika, jak ji neznáte. Bezplatný přednáškový cyklus se bude konat jednou týdně od 16. března do 25. května 2022 v zasedací místnosti Zastupitelstva MČ Praha 5, Štefánikova 13, Praha 5. Počet posluchačů je podmíněn kapacitou sálu, a to maximálně 40 osob.

Zdroj: <https://www.praha5.cz/>

Od ledna rozšířila Městská část Praha 7 spektrum svých služeb pro občany o prostorné bílo-žluté vozidlo s nápisem Taxík Maxík. Městská část společně s Charitou Holešovice zahájila zkušební provoz nové služby pro seniory a občany s hendikepem. Služba je určena osobám starším 75 let, držitelům průkazu ZTP, ZTP/P nebo jinak imobilním. Taxík Maxík je bezpečně dopraví k lékaři, na úřad a další místa, kam se potřebují dostat. Projekt je podpořen Nadací Charta 77 a sítí lékáren Dr. Max.

Zdroj: <https://www.praha7.cz/>



Andrej Dan Bárdoš, koordinátor projektu pro Prahu

Jihočeský kraj

V Jihočeském kraji se v únoru konal on-line kulatý stůl na téma dobrovolnictví. Kulatý stůl je součástí statisticko-sociologického šetření, tedy průzkumu veřejného mínění, které provádí ACCENDO, z. ú., v projektu „Koncepte dobrovolnictví v ČR“. Dobrovolnická centra, vysílající i přijímající organizace a obce se shodly na tom, že by uvítaly platformu, která by byla místem setkávání a pracovní skupinou složenou z odborníků, jež bude mít široký rozhled o dobrovolnictví a bude především rozcestníkem informovanosti pro formální i neformální dobrovolnictví, mladé, dospělé i seniory. Zejména si nepřejí, aby vznikla organizace, která by byla systémem byrokratického řízení koordinátora koordinátorů s modelem, jenž není v souladu s potřebami.

V Jihočeském kraji bude na počátku března vyhlášen třetí ročník ocenění „Společnost přátelská zaměstnávání lidí 55+“. Do této soutěže se mohou přihlásit podnikatelské subjekty,

veřejná, státní správa a neziskové organizace, které mají v historii společnosti nejméně jeden rok a sídlo společnosti či pobočku na území Jihočeského kraje. Cílem ocenění je zmírnit předsudky zaměstnavatelů ke starším pracovníkům, vyzdvihnout potenciál starších pracovníků, klást důraz na věkovou diverzitu a mezigenerační dialog na pracovišti či přizpůsobení pracovních podmínek věkovému složení zaměstnanců.

Alena Bártíková, koordinátorka projektu pro Jihočeský kraj

Jihomoravský kraj

Únorový kulatý stůl v Jihomoravském kraji na téma Age management v praxi se nesl v mezinárodním duchu. V tom pozitivním i negativním slova smyslu. Ten den začala válka na Ukrajině a ovzduší této skutečnosti bylo znát i na všech zúčastněných. Avšak kulatý stůl byl propojením nejen mezi ČR a SR, ale i díky přenosu dobré praxe ze zahraničí s Belgií. Účastníci se mohli dozvědět, jak v praxi začít s age managementem, v čem spočívá naše pracovní schopnost i audit organizace. Jaké programy již realizoval Úřad práce ČR a jak se do strategických materiálů na Slovensku zapracovávají důležité principy řízení zaměstnanců z pohledu věku. Z Bruselu zase vysvitla šablona, jak je možné velmi dobře propojit seniory – mentory, včetně osob 50+, s mladými uchazeči o práci.

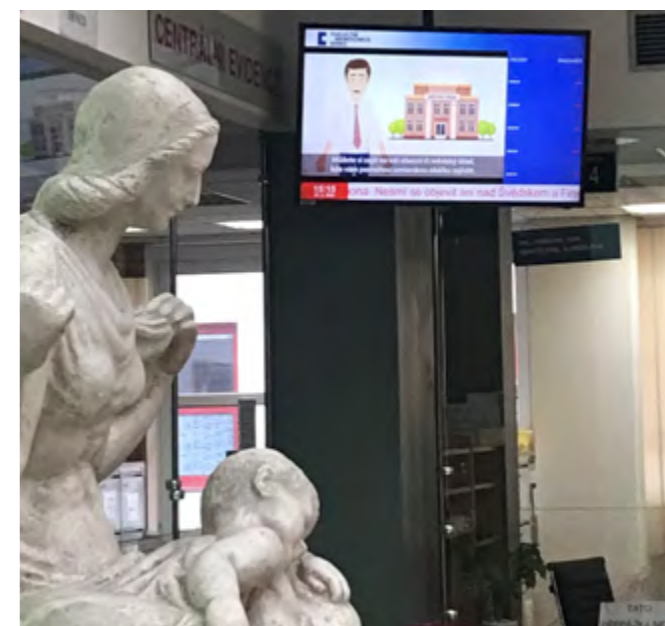
I Jihomoravský kraj se probouzí po on-line době do osobních setkání, například i s regionálním Dobrovolnickým centrem 67 a nezůstává v zapomnění ani otázka dalšího propojení a hledání příkladů podpory neformálních pečujících a spolupráce projektu s Uníí pečujících z. s.

Blíží se jaro, na které možná letos více než kdy jindy všichni netrpělivě čekáme, a tak ještě než jaro zaklepe na dveře, mohou se senio-

ři a všechny věkové skupiny zapojit například do tvoření. Pod heslem „Kdo tvoří, nudu zboří“ nabízí SVČ Lužánky v Brně různé rukodělné balíčky, jak koordinátorka sdělila Kristýna Kolibová. A že se jim v Lužánkách tvoření opravdu daří můžete vidět i na fotografii z rukodělné dílny. I tak se může proměnit naše netrpělivé čekání na jaro...



Velice mě, jako spoluautorku Seniorské obálky, potěšilo promítání videospotu našeho projektu o obálce ve ztichlém únorovém nedělním odpoledni v Dětské nemocnici FK Brno na Evidenci a registraci. Seniorská obálka, která napomáhá zdraví a životu, si dál žije svým životem v obcích a městech a je tu pro veřejnost. Tento výstup projektu, stejně jako ostatní převedené do praxe, má smysl a zůstává dál. I o tom je seniorská politika.



Karlovarský kraj

Seniorská akademie nabízí seniorům Karlovarského kraje různorodé a pestré vzdělávání formou přednášek a workshopů z nejrůznějších oblastí, jako například výtvarného umění, hudby, zdraví, pohybu, zdravého životního stylu a mnoha dalších. V prostorech Krajské knihovny Karlovy Vary se budou účastníci každý týden zabývat vybraným tématem.

Seniorská akademie odstartuje 4. března a bude se konat každý pátek od 9 do 11 hodin. Pauzu si účastníci akademie dopřejí v době letních prázdnin a zakončena bude v prosinci.

Účastníkům budou zajištěny potřebné materiály, proto není potřeba žádné předchozí přípravy. Na úvodní hodině obdrží senioři index, do kterého bude zaznamenávána jejich docházka. Ti nejpilnější získají ohodnocení „Y“. V březnu jsou na programu témata: Zdravá záda, přednášející bude Linda Takieddinová, druhý týden se pak dozvědí účastníci zajímavosti o spánku. Následovat bude výtvarný workshop s Lenkou Herzogovou a březnová setkání završí hudební aktivity se Sárrou Takieddinovou. Kapacita akademie je stanovena pro 20 až 30 osob, účast je zdarma. Zájemci si mohou své místo rezervovat na telefonním čísle 778 072 251 nebo na emailové adrese lili.takieddinova@gmail.com.

Miloslav Čermák, koordinátor projektu pro Karlovarský kraj

Kraj Vysočina

Univerzita třetího věku, kurzy arteterapie, Noc vědců, filmový klub POLYFIK či unikátní projekt zaměřený na řešení sluchových vad u seniorů... Vysoká škola polytechnická Jihlava (VŠPJ) je otevřená nejenom mladé generaci studentů, ale počítá se zástupci všech generací včetně seniorů.

Od roku 2005 je součástí jediné vysoké školy se sídlem v Kraji Vysočina **Univerzita třetího věku (U3V)** zpřístupňující seniorům nové poznatky a dovednosti, které mohou využívat nejen pro svůj osobní rozvoj. Přestože na jaře 2020 byla výuka U3V v souvislosti s pandemií koronaviru přerušena, od podzimu 2021 mohou posluchači opět navštěvovat celou řadu kurzů, které jim pomohou se zdokonalit v anglickém jazyce či práci s počítačem i poznat základy psychologie či genealogie. V rámci centra celoživotního vzdělávání, které zajišťuje činnost U3V, se koná na VŠPJ také kurz arteterapie. Dvouletý kurz realizovaný pod záštitou Katedry sociální práce VŠPJ umožňuje účastníkům v průběhu čtyř semestrů proniknout do různých směrů terapie uměním včetně muzikoterapie či taneční terapie.

Katedra sociální práce VŠPJ se také podílí na řadě společensky prospěšných výzkumných projektů. V roce 2021 například realizovala projekt zabývající se problematikou zjišťování a korekce sluchových vad u seniorů. Rádi byste se o tomto projektu dozvěděli více? Poslechněte si rozhovor s vedoucí katedry sociální práce Markétou Dubnovou a Janou Gabrielovou pro podcast z VŠPJ **Polytechnicast**. Kromě toho se studenti i zaměstnanci VŠPJ zapojují do různých dobrovolnických aktivit. Jejich přínos byl uznán i v rámci slavnostního ocenění dobrovolníků Dobroch pořádaného v roce 2021 Dobrovolnickým centrem Oblastní charity Jihlava, během kterého hned pětina udělených cen putovala na VŠPJ.

Na půdě vysoké školy se navíc v průběhu celého roku odehrává mnoho událostí určených veřejnosti. Loni v září se VŠPJ vůbec poprvé zapojila do **Noci vědců**, největší celorepublikové akce popularizující vědu. Prostory školy se na jeden večer staly dějištěm přednášek, prohlídek, workshopů a hravých aktivit, které veřejnost seznámily s vědeckou činností na této vysoké škole. Návštěvníci tak získali příležitost

navštívit moderní výukovou továrnu, která byla otevřena v roce 2020, nebo možnost obléci si tzv. geronto-oblek a zjistit, s jakými znevýhodněními se při svém pohybu potýkají senioři či těžce nemocné osoby. Od února 2022 VŠPJ také zahájila promítání filmového klubu POLYFIK. Díky němu mohou studenti, zaměstnanci i široká veřejnost jednou za měsíc zhlédnout kvalitní dokumentární filmy z festivalu Jeden svět jako například film Život začíná po stoce o nejstarší švédské bloggerce uvedený v rámci březnového promítání.



Marie Kružiková, koordinátorka projektu pro Kraj Vysočina

Královéhradecký kraj

V Hradci Králové se v březnu bude kolaudovat nová budova odlehčovací služby v Honkové ulici. Stavba začala v květnu roku 2020 a aktuálně město čekají finalizace, jako je například výběr dodavatele IT techniky a stěhování vybavení. Pro krajské město jde o velký počín a navýšení kapacity odlehčovací služby pro občany celkem o 35 lůžek.

V Městském muzeu v Novém Městě nad Metují je od 1. března otevřena výstava starých fotografií a pohlednic města „Staré Nové Město nad Metují“. Výstava potrvá do 19. června.



Královéhradecký kraj v rámci spolupráce partnerů Paktu zaměstnanosti KHK se na konci března chystá vyhlásit první ročník soutěže „Společnost přátelská zaměstnávání 55+“. Ocenění cílené na zaměstnavatele nejen v soukromém sektoru, ale i ve veřejné správě a v neziskových organizacích bude představeno na kulatém stole, který projekt Senioři v krajích ve

spolupráci s Krajským úřadem Královéhradeckého kraje, Centrem investic, rozvoje a inovací HK a Úřadem práce ČR pořádá 31. 3. 2022 od 9 hodin na Krajském úřadě KHK v Sále zastupitelstva. Akce bude zároveň přístupná online. Pozvánka bude uveřejněna na webu našeho projektu i na partnerských webech.

Jana Fröhlichová, koordinátorka pro Královéhradecký kraj

Liberecký kraj

Zástupci liberecké Technické univerzity a Libereckého kraje podepsali dohodu o spolupráci v sociální oblasti. Týká se například sociálního začleňování, vzdělávání, zdravotní péče nebo dlouhodobé problematiky. Univerzita připravuje například budoucí pracovníky v sociální sféře a spolupráce s krajem má umožnit studentům rozšířit znalost konkrétních problémů v této oblasti. Podle děkana Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické Jana Picka je důležité, aby se studenti zapojili do praxe a zvláště do sociální praxe, kde budou řešit praktické problémy. Kontakt s reálným prostředím, se seniory, během studia je velmi důležitý. Absolventi by pak měl být dostatečně připravení pro reálné zaměstnání. Praxe mají poskytnout domovy seniorů ve Vratislavicích a libereckém Františkově. Univerzita disponuje odborným zázemím pro průzkum i tvorbu statistik. Zároveň se věnuje socio-ekonomickým tématům spojeným s regionálním rozvojem, včetně vývoje cen a příjmů v regionech a malých oblastech. Podle náměstka hejtmána pro sociální záležitosti Petra Tulpy ze SLK pak tato data pomůžou základní síť sociálních služeb umístit přesně tam, kde to je opravdu zapotřebí. Pokud jde o seniory, tak podle Jana Picka přímý kontakt a spolupráce může otevřít nové vhodné kurzy třeba

pro Univerzitu třetího věku. Nabízí se i možnost kurzů celoživotního vzdělávání. V úvahu přichází i kurzy pro národnostní menšiny, které by je připravily na život v České republice. Je to program pro osoby ohrožené sociálním vyloučením, který není přímo zaměřený na cizince, ale mohou se do této skupiny dostat. Jde také o vzdělávání učitelů, o tom, jak komunikovat s rodinou v rámci výuky dětí s odlišným rodným jazykem. Podle koordinátora pro záležitosti národnostních menšin a cizinců Václava Strouhala je to jedno z velkých témat a v rámci memoranda se myslí také na děti, které jsou ohrožené předčasným ukončením školní docházky.

Zdroj: <https://liberec.rozhlas.cz>

Andrej Dan Bárdoš, zastupující krajský koordinátor projektu pro Liberecký kraj

Moravskoslezský kraj

Ostrava znovu ocenila nejaktivnější seniory za rok 2021. Společným jmenovatelem oceněných byla činnost pro ostatní a pomoc druhým. Zasloužené ocenění si převzala Hedvika Juřinová. Výčet jejích aktivit by byl vskutku dlouhý, účtyhodná je však její dobročinná činnost ve prospěch boje proti rakovině. Za posledních 14 let zorganizovala prodej 72 000 symbolických kytiček Ligy proti rakovině, do samotného praktického prodeje kvítků se sama rovněž zapojuje. Od roku 2003 je členkou Slezského klubu stomiků Ostrava a velmi aktivně se podílí na jeho chodu. Organizuje klubová setkání, zajišťuje vstupenky na divadelní představení, v rámci rekondičních pobytů zajišťuje rehabilitace či pobyt v bazénu.

Oceněn byl také Josef Juřeník, který se věnuje nejen sportovním aktivitám seniorů. Pan Juře-

ník se podílí též na chodu železničního muzea, a pro svůj koníček, orientační běh, se snaží nadchnout i děti. Oceněný je rovněž členem výboru seniorů OSŽ Ostrava hlavní nádraží, pomáhá se zajištěním různých seniorských aktivit. Několik let zajišťuje orientační pochody seniorů, pořádá rozličné akce orientačního běhu, je předsedou Sportovního klubu orientačního běhu Ostrava.

Nejlepším ostravským klubem seniorů se stala zájmová organizace Kreativ. Výrobky zručných seniorů, kteří věnují svůj čas zpracování rozmanitých materiálů, pak navíc potěší mnoho dalších lidí. Senioři se tímto neobvyklým způsobem zapojili do projektu plení ponožek a chobotniček pro předčasně narozené děti, určených na neonatologické oddělení. Ponožky však senioři upletli i pro obyvatele domovů důchodců. V době prvotního nedostatku tito senioři šli roušky pro potřebné, domovy seniorů, dobrovolnické centrum či dalším. Senioři se však podíleli také na organizaci sbírky věcí v rámci aktivit charitativní organizace ADRA, mířící potom k lidem postižených tornádem.

Tradiční anketu Senior roku vyhlásilo město Ostrava na podzim roku 2021 při příležitosti Mezinárodního dne seniorů. Nominováni mohli být aktivní senioři starší 65 let, mající bydliště na území města Ostravy, kteří výjimečným způsobem přispívají ke zlepšení života společnosti. Současně byla vyhlášena také kategorie Klub seniorů roku, do které bylo možno nominovat aktivní organizace, jejichž činnost je pro seniory přínosná a zajímavá.

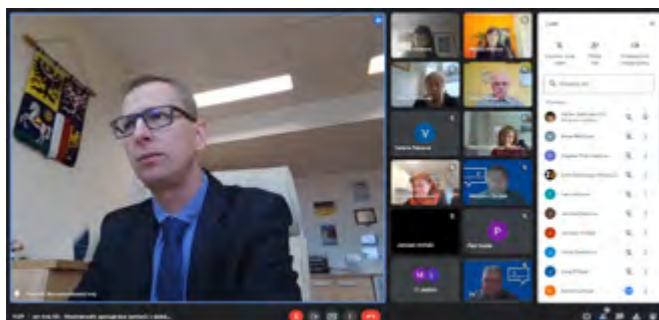
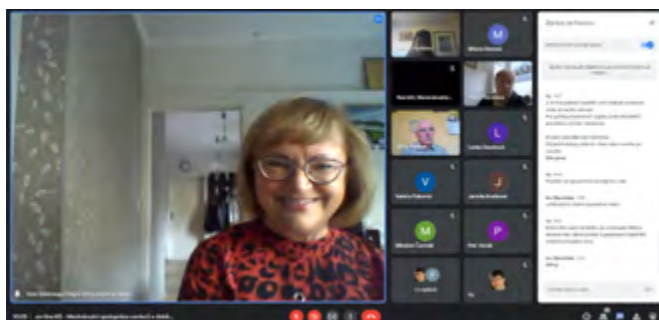
Václav Zatloukal, zastupující krajský koordinátor projektu pro Moravskoslezský kraj

kraj

Olomoucký kraj

Projekt Senioři v krajích ve spolupráci s Krajskou Radou seniorů Olomouckého kraje připravil druhý online kulatý stůl na téma „Mezinárodní spolupráce seniorů v době pandemie“. Krajská Rada seniorů Olomouckého kraje již několik let aktivně spolupracuje s obdobnou organizací Jednotou dochodců Slovensko. Spolupráce je převážně na krajské úrovni s Prešovským krajem, zastoupeným předsedkyní Annou Petričovou, která se on-line přenosu zúčastnila, stejně jako z Bratislavy místopředsedkyně JDS Valerie Pokorná a Juraj Phillipi z Bardějova. Poprvé se on-line setkání zúčastnila i Tereza Rozmarynovska z polské Gorlice v Opolském vojvodství. Cílem této spolupráce je získávání nových zkušeností, informací, poznávání vzájemných zvyků a tradic jednotlivých regionů, navazování a utužování přátelství a sociálních kontaktů. Všechny zúčastněné organizace představily své aktivity pro letošní rok, zhodnotily aktivity za uplynulé období v době pandemie a vzájemně se informovaly o seniorské problematice současné doby. Novým partnerem z Opolského vojvodství je spolek Jantarové srdce. Nemałym přínosem on-line setkání je prolomení bariery virtuální komunikace a zdokonalování se v počítačové gramotnosti, neboť její současná naléhavost, zvláště u seniorské populace se stává obrovskou výzvou. Setkání bylo velmi srdečné a dodalo seniorům tolik potřebnou energii a nabuzení k dalším společným aktivitám.

Zatímco se slovenskými přáteli jsme si rozuměli, do polského jazyka profesionálně překládala Karina Kurek. Pozvání přijali i předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová, první náměstek hejtmána Olomouckého kraje Ivo Slavotínek a poslanec a náměstek hejtmána Moravskoslezského kraje Jiří Navrátil.



Václav Zatloukal, koordinátor projektu pro Olomoucký kraj

Pardubický kraj

Zastupitelstvo Pardubického kraje schválilo v závěru roku několik strategických dokumentů kraje. Jedním z nich byl Střednědobý plán rozvoje sociálních služeb na období 2022-2024. Ten je zásadním podkladem pro řízení sítě sociálních služeb, jejich financování z rozpočtu Pardubického kraje i z dotací státu či pro hodnocení projektových záměrů.

Dlouhodobým záměrem Pardubického kraje je podpora života seniorů v přirozeném prostředí. V letech 2018 až 2021 došlo k nárůstu kapacity pečovatelské služby z 185 000 hodin přímé péče na 224 235 hodin, tj. nárůst o téměř 40 000 hodin, u osobní asistence (polovinu klientů tvoří právě senioři) činil nárůst 27 000 hodin přímé péče z 202 800 hodin v roce 2018 na 229 250 hodin v roce 2021. V posledních letech se zvyšuje podíl služeb, které zajišťují péči ve večerních hodinách, o víkendech a svátcích, a které jsou schopny poskytnout péči i osobám s vysokou mírou potřebné péče, zpravidla ve spolupráci s domácí ošetrovatelskou

službou případně službami domácí hospicové péče. V budoucích letech bude kraj podporovat i ostatní služby v tom, aby zajistily potřebný rozsah péče v domácím prostředí klientů, a aby se dál zvyšovala kapacita terénních služeb.

Pečovatelská služba i osobní asistence zpravidla doplňuje péči rodiny. Pokud ale pečující potřebuje čas na vyřizování vlastních záležitostí nebo na oddych od náročné péče, je nutné zajistit dostupnost odlehčovací služeb. Mezi lety 2016 až 2018 vzrostla kapacita odlehčovací služeb skokově z 57 na 89 lůžek. V roce 2021 již kapacita čítala 105 lůžek a v následujících letech je plánován další rozvoj.

Mnozí senioři však vyžadují péči, kterou je přes snahu rodiny i komunitních služeb potřeba zajistit v pobytových službách domovů pro seniory a domovů se zvláštním režimem (poskytující péči zejména lidem s Alzheimerovou chorobou a jinými typy demence). Celková kapacita domovů je 3 323 lůžek, z toho 2 427 lůžek je zařazeno v síti sociálních služeb. Nejnižší dostupnost je v území Žamberka, Holicka, Světlavská a Pardubicka. V těchto lokalitách bude přednostně podporován rozvoj kapacit.

Zdroj: <https://www.pardubicezive.eu/kam-se-bude-ubirat-sit-socialnich-sluzeb-v-kraji-v-dalsich-trech-letech/>

Michaela Müllerová, koordinátorka projektu pro Pardubický kraj

Plzeňský kraj

Senioři České republiky, z.s. nás pozvali na Výroční členskou schůzi Základní organizace Plzeň – Skvrňany, která se konala 24. února ve společenském sále SOU Plzeň-Skvrňany a zúčastnili se jí i starosta ÚMO Plzeň 3 David Procházka a místostarostové Stanislav Šec a Petr Baloun. Za Odbor sociálních služeb Magistrátu města Plzně přišla Lucie Hovorková, která je garantem sekce Služby pro seniory a Služby pro zdravotně postižené. Všem výše zmíně-

ným, a také předsedkyni organizace Věře Hrubé jsme předali Sborník dobré praxe Seniorů v krajích. Během schůze jsme byli seznámeni s činností členů, kteří byli navzdory ztíženým podmínkám v loňském roce velmi aktivní a rozhodně dostali svému mottu: „Aby člověk žil důstojně a nebyl sám.“



V organizaci TOTEM už několik let běží kurzy, ve kterých se senioři učí pracovat s počítačem, a také takové, které jim pomáhají zvládnout ovládání chytrých telefonů, které se stále častěji objevují v jejich rukách. „Naši senioři s ohledem na dobu, ve které žijeme, velmi aktivně využívají počítač, tablet a chytrý telefon. Ty jim umožňují jít s dobou, být v kontaktu s moderními technologiemi a s ohledem na poslední dva roky poznamenané koronavirovou epidemií být i v kontaktu s rodinou a přáteli,“ uvedla ředitelka TOTEMu Vlasta Faiferlíková. IT kurzy podávají seniorům pomocnou ruku, aby se u počítače či s chytrým telefonem cítili jistější. Ač jsou skupinky pro výuku malé, nedostane se vždy na všechny jednotlivé otázky, a tak i po kurzu senioři naráží na spoustu věcí, se kterými si neví rady. Stále častěji se proto senioři ptali na individuální poradenství. „Díky prvním realizovaným poradnám ve spolupráci s Moudrou Sovičkou, z.s. jsme si ověřili, že o tuto službu je mezi seniory obrovský zájem a začali jsme hledat cestu, jak jim zprostředkovat individuální konzultace s „ajťákem“ pravidelně. S tím nám pomohli dobrovolníci, kteří se seniorům trpělivě věnují a radí jim, jak využít jejich chytrá zařízení naplno. IT konzultace

se v TOTEMu rozběhly od léta. Každý měsíc nabízíme několik termínů, ve kterých využívají senioři možnost mít svého „ajťáka“ na hodinu sami pro sebe,“ dodala ještě ředitelka.



Ve finále se opět dostáváme k oblíbené koordinaci a síťování, které se za léta našeho působení v kraji postupně vybrousily do diamantu, a slepíme akce a aktéry tohoto střípku do nového celku. Díky osvětě projektu Senioři v krajích a propojení Základní organizace Plzeň – Skvrňany (Senioři ČR), Kontaktního místa pro seniory ÚMO 3 Plzeň a Moudré sovičky, z.s. se uskutečnil další kurz Práce s tabletem a chytrým telefonem. Byli jsme u toho a můžeme dosvědčit, že účastníci se toho hodně naučili a zároveň si i díky skvělé lektorce Kristýně Herinkové, na které bylo vidět, že ji práce se seniory opravdu baví, udrželi dobrou náladu celé odpoledne.



Irena Kadlčíková, koordinátorka projektu pro Plzeňský kraj

Středočeský kraj

Skvělou zprávou z našeho regionu je, že Rada Středočeského kraje schválila poskytnutí dotací na realizaci a provoz kontaktních míst POSEZ (Pomoc seniorům a zdravotně postiženým) na rok 2022. Celkem 1 624 800 korun se rozdělí nově již mezi sedm kontaktních míst (Mladá Boleslav, Poděbrady, Benešov, Slaný, Říčany, Nové Strašecí a připravuje se otevření nového místa v Berouně). Středočeský kraj je autorem projektu POSEZ, který realizuje ve spolupráci s obcemi či jejich zřizovanými organizacemi na území kraje. Cílem projektu je zřídit a provozovat bezbariérová kontaktní místa pro seniory a osoby se zdravotním postižením primárně v obcích s rozšířenou působností Středočeského kraje.

„Díky projektu POSEZ mají lidé, kteří tráví svůj čas osamoceni ve svých domovech, možnost dozvědět se a zorientovat v nástrahách dnešního světa, setkávat se s přáteli a bavit se,“ vysvětluje cíle projektu radní pro oblast sociálních potřeb Martin Hrabánek a doplňuje: „Pracovníci v kontaktních místech mohou pomoci s poradenstvím v oblasti sociální péče či s vyhledáním potřebných informací a například také s kontaktováním nejrůznějších institucí, což starším lidem může velice usnadnit život.“ POSEZ poskytuje informační servis o celém systému sociální péče a výchozí poradenství předcházející odborné sociální péči a realizuje projekt **Seniorská obálka**.

Zdroj: <https://www.kr-stredocesky.cz/web/urad/home/-/blogs/rada-kraje-schvalila-rozdeleni-1-6-milionu-korun-mezí-sedm-kontaktních-míst-POSEZ>

POSEZ – pomoc seniorům a zdravotně postiženým



„Přijďte si k nám posedět.“



Martina Doupovcová, koordinátorka projektu pro Středočeský kraj

Ústecký kraj

Středisko Diakonie Českobratrské církve evangelické v Krabčicích je jedním z nejstarších středisek svého druhu a současně patří mezi významné poskytovatele pobytových sociálních služeb v Ústeckém kraji. Své služby nabízí seniorům a pacientům s Alzheimerovou chorobou v celkové kapacitě 114 lůžek (konkrétně nabízí službu domov pro seniory a domov se zvláštním režimem).

Významným zlepšením života klientů je plánované vybudování výtahu a zajištění bezbariérového přístupu do budovy penzionu, který

poskytuje ubytovací kapacitu devíti klientům. Pokoje penzionu jsou převážně jednolůžkové a dvoulůžkové s vlastním sociálním zařízením. Přístavba výtahu by tak umožnila zajistit těmto pokojům bezbariérový přístup. Poskytovatel obdržel z dotačního programu MPSV ČR – obnova materiálně technické základny na výstavbu výtahu částku tři miliony korun, tedy 75 % celkových nákladů původního rozpočtu stavby, dalších 25 % je povinná spoluúčast žadatele. Za dobu od roku 2019, kdy byla dotace na výstavbu výtahu získána, však došlo ke skokovému nárůstu cen materiálů i práce. Z původních 4,2 milionu korun se cena za výstavbu výtahu vyšplhala až na 6,4 milionu korun a pro dostavbu je tedy potřeba dalších 2,2 milionu korun.

Ústecký kraj vnímá služby, které poskytuje Diakonie v Krabčicích, jako součást celé palety služeb pro seniory a konstantní zlepšování klíčového prostředí pobytových sociálních služeb i jeho přizpůsobení dnešním standardům považuje za velmi potřebné. Výsledkem návštěvy náměstka hejtmana pro sociální oblast Jiřího Kulhánka a vedoucí odboru sociálních věcí Petry Lafkové v zařízení bylo navržení finanční podpory dostavby výtahu z rozpočtu Ústeckého kraje, kterou již krajské zastupitelstvo na svém zasedání schválilo.

Miloslav Čermák, zastupující krajský koordinátor projektu pro Ústecký kraj

Zlínský kraj

Březen bude nepochybně naplněný aktivitami a snad se postupně obnoví naše schopnost setkávat se osobně. Potřebujeme to po měsících izolace stejně intenzivně, jako nám chybí v zimních měsících slunce a teplo.

Zlín má o jeden důvod k radosti a oslavám víc, celým rokem 2022 jej provází mimořádné jubileum 700 let od první dochované zmínky o městě. „Připraveny jsou přednášky o životě ve městě v 19. století, postindustriálním Zlíně

či šedesátých letech v tehdejší Gottwaldově. Besedy začínají vždy v 17 hodin na zlínském zámku,“ sdělila manažerka oslav Jana Kubáčová.

Moderátorské role jarních besed se ujal ředitel Státního okresního archivu Zlín, David Valůšek. Do kalendáře si můžete dát například tyto akce - 13. 4. Léta velkého budování... Gottwaldova (40. a 50. léta 20. století), 20. 4. Gottwaldovská zlatá šedesátá a 27. 4. Baťa – od války k válce. Více informací naleznete na výročním webu www.zlin700.eu.

Ale zůstaňme ještě chvíli u on-line aktivit. Se Seniors v krajích pořádáme kulatý stůl Zlínského kraje na téma Bydlení (nejen) pro seniory, který se uskuteční 14. dubna od 10 hodin. Téma jistě velmi široké, prostupující do dalších oblastí veřejné politiky i individuálních potřeb občanů, bezbariérovosti, moderních technologií, dopravy, demografie a podobně. Že se tomuto tématu naše města a obce věnují, dokládá například vznik Koncepce sociálního bydlení ve městě Valašské Meziříčí na období 2021–2030. Podle slov místostarostky Zdislavy Odstrčilové je samotné sociální bydlení pouze jednou z částí podporovaného bydlení, které je třeba ve městě rozvíjet: „Nesmíme zapomínat například ani na startovací, dostupné, chráněné a další druhy bydlení. Máme zde nejen osoby ohrožené sociálním vyloučením, ale také seniory, samoživitele s dětmi, osoby s hendikepem, nízkopříjmové domácnosti, mladé rodiny a mnohé jiné.“ K názoru místostarostky Zdislavy Odstrčilové se přidávám a těším se na sdílení informací i zkušeností napříč naším krajem. Pokud vás téma zajímá, těším se na společné setkání.

Eliška Pífková, koordinátorka projektu pro Zlínský kraj



Lubomír Mikisek

Narodil se v Praze a od roku 1968 žije v Plzni. V této době také začal psát básně, fejetony a povídky, které publikoval v novinách a časopisech v ČR i v zahraničí. Knižně debutoval povídkovou sbírkou **PŘÁNÍ** (2005), poté se podílel jako spoluautor na vydání povídkové sbírky **DUHOVÁ KULIČKA** (2006) a jeho první román **KDYŽ TANČÍ VÁŽKY** (2008) je určen převážně ženám. V roce 2011 vydal básnickou sbírku **PŘITAŽLIVOST MEDÚZY** a v roce 2012 novelu **DLOUHÁ NOC LÁSKY**. Další prózou je **ZA OBZOREM JINÝ SVĚT** (2016), jejímž volným pokračováním je poslední kniha **DŮM Z MLHY** (2020).

JARO

Když v dálce mizí
poslední hromádky sněhu
nastavuješ slunci tvář
i prázdné dlaně
S pletí žíznivou
barvami oslazenou
pokládáš vlasy na oltář
probuzeného jara
Rozechvěním opojená
pokorně velebíš sliby
když ve svých úsměvech
hledáš nové zítřky

Recept na jarní slaný koláč

INGREDIENCE:

- 125 g žitné chlebové mouky
- 125 g pšeničné chlebové mouky
- 1 lžička sušeného droždí
- 1 lžička mořské soli
- 1 lžíce olivového oleje + 1 lžíce olivového oleje na potřeni
- 125 ml vlažné vody
- 50 ml vlažného mléka
- mouka na podsypání

NA POTŘENÍ CHLEBOVÉHO ZÁKLADU - PO UPEČENÍ

- 1 lžička pesta z medvědího česneku (lze použít jiné bylinkové pesto dle chuti)
- 1 lžíce olivového oleje

OSTATNÍ INGREDIENCE

- 8 ks zeleného chřestu
- pažitka
- 2 ředkvičky
- 3 ks vejce
- 2 plné hrsti rukoly
- 4 plátky schwarzwaldské šunky
- 2 plné hrsti polníčku
- šťáva z citronu
- pár lístků salátu - dle chuti
- čerstvě mletý pepř
- 1 větší rajče
- olivový olej
- jarní cibulka
- himalájská sůl

POSTUP

V míse smícháme suché suroviny, poté přidáme mokré suroviny a zpracujeme hladké těsto, které poté lehce zaprášíme moukou a necháme přikryté utěrkou kynout minimálně hodinu. Mezitím si připravíme náplň: omytý a dvě minuty povařený a prudce ochlazený chřest, ředkvičky nakrájené na tenké plátky, rajče nakrájené na kousky, salát, rukola a polníček natrhané na kousky, jarní cibulka a pažitka. Vše smícháme s olivovým olejem. Nakonec si uvaříme vejce. Na velký plech vyložený pečícím papírem rozválíme do tenka vykynuté těsto, okraje necháme širší a celou placku potřeme olivovým olejem a pečeme v horkovzdušné troubě na 170 °C 18-20 minut. Po upečení necháme lehce vychladnout, pomazeme pestem a poklademe připravenou směsí zeleniny, šunky a vajec. Nakonec osolíme, opepříme, pokapeme olivovým olejem a podáváme. Dobrou chuť.

POZVÁNKY NA AKCE

10. 04. 2022
BĚŽÍM PRO BABI A DĚDU
 NADACE KRÁSA POMOCI
 werunvirtual.com

CHODÍME PRO MOZEK PRÁVĚ TEĎ!
 Pátek 18. března 2022 od 14 hod.
 Praha - Stromovka

Zlínský kraj
 Mějte dokonalý přehled o dění v kraji!
 Najdete si 10 minut pro svůj kraj?
 #jsmezlínskýkraj

VÍTÁNÍ JARA V RAKOVNÍKU
 V PONDĚLÍ 21. BŘEZNA 2022
 SRAZ V 10.00 HOD PŘED RADNICÍ NA HUSOVĚ NÁMĚSTÍ
 průvod pro jde okolo kostela svatého Bartoloměje k Rakovníckému peteku v Čermákových sadech během cesty zazpívají a zatančí děti z FS Berůvky z DDM Rakovník a mateřských škol průvod bude ukončen vbezením „MŮRENY“ do peteka

Polabské muzeum, p.o. – Muzeum Bedřicha Hrozného
František Janula
 Čech z Paříže / návrat domů
OBRÁZKY
 1. března - 30. dubna 2022
 otevřeno: úterý - sobota 9.00 - 17.00 hodin

MO SVAZU TĚLESNĚ POSTIŽENÝCH A STŘEDISKO VOLNEHO ČASU POŘADAJÍ
BÁL BABIČEK A DĚDEČKŮ
 BUDIŠOV NAD BUDIŠOVKOU
V SOBOTU 26. 3. 2022
 OD 14:00 HODIN V KULTURNÍM DOMĚ
 HUDBA: ALEGRO - MANŽELÉ HESOVÍ
 VSTUPNÉ 80 Kč
 PŘÍSPĚVKY DO TOMBOLY VÍTĀNY!

Vysoká škola polytechnická Jihlava
 Bc.
 APLIKOVANÁ TECHNIKA PRO PRŮMYSLOVOU PRAXI
 APLIKOVANÁ INFORMATIKA
 APLIKOVANÉ STROJÍRENSTVÍ
 CESTOVNÍ RUCH
 FINANCE A ŘÍZENÍ
 ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ PĚČE
 VŠEOBECNÁ SESTRA
 PORODNÍ ASISTENTKA
 NMgr.
 APLIKOVANÁ TECHNIKA PRO PRŮMYSLOVOU PRAXI
 www.vspj.cz/eprihlaska
 PREZENČNĚ I KOMBINOVANĚ

Krajská rada seniorů Jihočeského kraje ve spolupráci s Jihočeskou centrálou cestovního ruchu pod záštitou primátora města České Budějovice
 vyhlašuje
VI. ročník fotografické soutěže Senior Foto 2022
 Soutěž je rozdělena do čtyř kategorií:
 A) Seniori žijí aktivně.
 B) Zajímavá architektura.
 C) Zázitky z cestování.
 D) Krajina a příroda.
 Soutěže se mohou zúčastnit seniori od 55 let. Přijímání snímků bude probíhat v období od 1. března 2022 do 31. srpna 2022. V jedné kategorii může soutěžící předat maximálně tři snímky v elektronické formě ve formátu jpg, v plném rozlišení (nezmenšené). Proposice soutěže a přihlášku obdržíte na Krajské radě seniorů, Boženy Němcové 1824/8, úřední hodiny každé úterý a středu od 09 do 13 hod., nebo požádejte o zaslání proposic a přihlášky na e-mailové adrese krsjc@seznam.cz. Případné dotazy na telefonu 602 491 714.
 Těšíme se na Vaši účast!

Statutární město Kladno a Galerie Kladenského zámku Vás srdečně zvou na výstavu
Dinga
SOUZNĚNÍ
 28. 1. - 20. 3. 2022
 Vernisáž bude výstava zahájena dne 27. 1. 2022 od 17:00 hodin slovem PaedDr. Jindřicha Marka
 Hudební vstup Dana Burešová, sopránistka ND v Praze
 Otevřeno: úterý - neděle, svátky 10.00 - 17.00

Ing. Zdeněk Svoboda CSc.
MEDIÁLNÍ OBEZŘETNOST ANEB KRITICKÉ MYŠLENÍ PRO SENIORY
 Přednáška pro seniory
Úterý 29. března od 10 hodin
 Klubovka, přízemí knihovny
 Přednáška přibližuje jednoduché nástroje, které pomohou odhalit dezinformace a zkreslená fakta. Učí seniory používat metody kritického myšlení k vyhodnocování pravdivosti zpráv, které se k nim v každodenním životě dostávají.
 Vstup zdarma.
 Nadace OSF
 Projekt podpořila Nadace OSF.

Vitání IARA 20. ročník hudebního festivalu

26 | 3 | 2022 | 19:30h

Club Kino Černošice
Fügnerova 263, Černošice

KAREL PLÍHAL



Koncertní vystoupení ojedinelého hudebníka a textaře, plné hravé poetiky a inteligentního humoru. Jednočlennou kapelu Karla Plíhala posílil skvělý kytarista Petr Fiala.

knihovna třinec

MOZKOVÁ POSILOVNA?

lekce jsou určené všem bez rozdílu věku

certifikovaná lektorka nejvyššího stupně
Dagmar Maroszová



čtvrty
6. 1., 3. 2., 3. 3.,
7. 4., 5. 5., 2. 6. 2022
16.00–17.30
Knihovna Třinec
malý sál

Přijďte si 1x měsíčně protáhnout svůj mozek na zábavných lekcích trénování paměti a mozkového joggingu. Dozvíte se, proč je dobré trénovat paměť. Ukážeme vám mnemotechniky a zábavná koncentrační cvičení.

Vstup 50 Kč. Vstupenky lze zakoupit v Infocentru Třinec nebo na webu knihovny. Akce se řídí platnými protiepidemickými opatřeními.

☎ Lidická 541 > 739 61 Třinec ☎ 558 999 104 > 778 705 498

PLZEŇSKÝ ŠENK V DOMĚ KULTURY (KAVÁRNA FELICIE)

ČAJ O ČTVRTÉ



OBLIBENÁ ODPOLEDNÍ TANEČNÍ ZÁBAVA S KAPELOU MBK

1. BŘEZNA | 16:00
VSTUP 50 Kč

DALŠÍ TERMINY
15. 3. (MAŠKARNÍ) - 29. 3.
12. 4. - 26. 4. - 10. 5. - 24. 5.

Vzdělávání seniorů v oblasti digitální gramotnosti

Mobilní centrum pro seniory

Naše Mobilní centrum pro seniory (MCS) nabízí příjemnou a vybavenou učebnu, kde se senioři naučí rozumět si co nejlépe s moderními komunikačními technologiemi a bezpečně je ovládat. Náš přístup je vždy osobní a reagujeme na potřeby a přání účastníků. Spolek Moudrá Sovička z. s. pomáhá seniorům již 7 let.

Chcete Vaším seniorům udělat radost?

Poskytněte jim příležitost naučit se lépe využívat mobily, tablety a notebooky. Ať si mohou v dnešní nelehké době udělat třeba videohovor s blízkými.

ZDARMA NABÍZÍME

Semináře **Individuální poradenství**

S novým projektem MCS budeme zajižďet do řady obcí po celé ČR. Přehled míst a termínů výjezdů MCS budeme zveřejňovat na: www.moudrasovicka.cz/mcs

VYBAVENÍ POJÍZDNÉ UČEBNY

- internetové připojení
- zapůjčení telefonu/tabletu
- 5 míst k sezení
- možnost uvařit kávu/čaj



Přijedeme za vámi do vaší obce a pomůžeme všem zájemcům, aby si technologie osvojili

Připojte se

V případě zájmu o spolupráci v rámci Olomouckého kraje kontaktujte prosím koordinátorku Hanu Tomkovou na telefonu 770 169 941 a emailu hana@moudrasovicka.cz

KRAJSKÁ RADA SENIORŮ OLOMOUCKÉHO KRAJE moudrá sovička Nadace Vodafone Česká republika

Zveme všechny pejskaře a turisty na

15. SLÁNSKÝ POCHOD S PEJSKY

memoriál Jezevčice ěranky

v sobotu 2. dubna 2022

Pořádá INFOCENTRUM SLANÝ za organizačního přispění ANTIKVARIÁTU SLANÝ




#seniořivkrajích



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 OSOĚ (např. Jan Novák | syn)

MOBIL

KONTAKT, RAZÍTKO PRAKT. LÉKAŘE

OČKOVÁNÍ (chřipka, covid, tetanus atd.)

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://seniořivkrajích.mpsv.cz> | www.facebook.com/seniořivkrajích



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

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 01 České Budějovice	770 147 923	alena.bartikova@mpsv.cz
Bc. Miloslav Čermák	Krajský koordinátor Karlovarský kraj	Závodní 152, 360 06 Karlovy Vary	731 670 007	miloslav.cermak@mpsv.cz
Bc. Martina Doupovcová	Krajská koordinátorka Středočeský kraj	5.20A, Na Maninách 876/7 170 00 Praha 7	778 455 760	martina.doupovcova@mpsv.cz
Mgr. Jana Fröhlichová	Krajská koordinátorka Královéhradecký kraj	Gočárova třída 1620/30, 500 02 Hradec Králové	728 483 919	jana.frohlichova@mpsv.cz
Ing. Eliška Pífková	Kontaktní osoba pro Zlínský kraj	Zarámí 92, MANAG spol. s r.o. 760 01 Zlín	727 868 405	eliska.pifkova@mpsv.cz
Mgr. Irena Kadlčíková	Krajská koordinátorka Plzeňský kraj	Kollárova 942/4 301 00 Plzeň	776 292 573	irena.kadlcikova@mpsv.cz
Ing. 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

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

!!! V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI !!!

JMÉNO, PŘÍJMENÍ (titul)

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

DATUM NAROZENÍ

ZDR. POJIŠŤOVNA

OMEZENÍ (zakřížkujte)

DATUM VYPLNĚNÍ

ÚDAJE O BLÍZKÉ OSOBĚ (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

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