

ZRNKO

Zábava, Záliba • Radost, Rozvíjení • Nadšení, Naděje • Komunikace, Kontakt • Oživení, Odpočinek

Metodické listy pro animátory KLAS a vedoucí klubů seniorů

Slovo o... „Rodina včera a dnes“ 3

Obce, které inspirují 4

Pobyty spolku Spokojený senior – KLAS 5

Mobilní počítačová učebna 6

Právní okénko 7

Týden pro rodinu..... 8

Dialogem k aktivnímu občanství seniorů.. 9

**Téma 1: sv. Zdislava - příklad služby
a lásky 12**

Téma 2: Mezigenerační dialog..... 17

Téma 3: Bylinkář21

Milí čtenáři,

tři měsíce uběhly nevídanou rychlostí a už tu máme čas na vydání dalšího čísla našeho čtvrtletníku - metodických listů ZRNKO, které mají za úkol podporovat vás ve vaší činnosti animátorů Klubů aktivních seniorů KLAS.

Jsme rádi, že se nám podařilo sesbírat spoustu zajímavých informací, o které se s vámi chceme s radostí podělit. Začíná se nám dařit spolupráce s obcemi a městy a rádi bychom vám představili, jaké aktivity pro seniory nabízí některé z nich - tentokrát se podíváme do Boskovic a brněnských Medlánků.

Určitě nepřehlédněte nabídku pobytů spolku Spokojený senior – KLAS. Některé pobyty pro seniory a pro prarodiče s vnoučaty ještě mají pár míst, která nejsou obsazená. Třeba čekají právě na vás nebo vaše známé.

Dočtete se také o Mobilní počítačové učebně a o konferenci Dialogem k aktivnímu občanství seniorů.

O milé úvodní „Slovo o...“ se tentokrát postaral P. Pavel Konzbul, farář v katedrále sv. Petra a Pavla v Brně. Velmi mu za jeho krásná slova děkujeme.

Určitě se už také těšíte na tři nová kompletně vypracovaná témata pro setkání seniorů – tentokrát se dozvíme něco o životě svaté Zdislavy, do hledáčku naší pozornosti se dostanou Mezigenerační vztahy a posvítime si i na Bylinky. Všechna tři témata jsou opět nejenže velmi zajímavá, ale také inspirující a obohacující.

Jak vidíte, je toho skutečně nemálo a my doufáme, že i tentokrát pro vás bude ZRNKO tou správnou studnicí nápadů a inspirace, abyste s chutí pokračovali ve své obdivuhodné práci.

Věříme také, že jste již v KLASech nasbírali mnoho zkušeností. Máte-li nějakou, o kterou byste se rádi podělili s ostatními, moc nás potěší, když nám o ní napíšete. ZRNKO bude rádo :-)

redakce

SLOVO O ...

RODINA VČERA A DNES

Rodina za posledních sto padesát let prošla podobnou změnou jako třeba doprava. To přineslo věci dobré i špatné. Zhruba od 19. stol. postupně ustupují tzv. „sňatky z rozumu“ a nastupují „sňatky z lásky“. Rodiče ztrácí vliv při volbě životních partnerů svých dětí. Roste životní úroveň, prodlužuje se lidský věk, mizí kojenecká úmrtnost, a přesto ubývá dětí.

Během let je klasická rodina státem vyvlastněna a její postavení ve společnosti je oslabeno. Průměrná domácnost tak často přestala být schopna postarat se sama o své nesamostatné členy a potřebuje k tomu pomoc státu. To nezměníme.

Stejně tak, jako nebudeme chtít umenšovat práva žen nebo zavádět tresty při výchově dětí jako bití řemenem, klečení na hrachu atd. Čemu ovšem zabránit můžeme, tak to je to, aby se z rodiny stala pouhá konzumní jednotka. Křesťanství vnímá rodinu jako „důvěrné společenství života a lásky“. Nejde tedy jen o společné bydliště,

ale o skutečné společenství. Co tomu může napomoci?

Rodina je prostorem pro odpuštění. Možná znáte anekdotu: „Potkají se dva kluci a ten jeden říká: ‚Tvůj otec má opuchlou pusu, to má od zubů?‘ ‚Ne, to má od modlitby,‘ odpoví druhý. ‚Jak to?‘ ‚diví se první. ‚No normál. Včera jsme se, celá rodina, modlili Otčenáš a při slovech ‚zbav nás od zlého‘ se můj táta provokativně díval na mámu, no a ona si toho všimla.‘“ Dovedou-li si odpustit rodiče, naučí se to i děti. Možná není tak nebezpečné, že se rodiče před dětmi někdy pohádají, ale daleko důležitější je, zda se před dětmi také usmíří. Odpuštění totiž není jen záležitostí rozumu, ale i zkušenosti, která se předává právě v rodině.

Rodina je také místem vzájemné pomoci. Přitom nejde o nějaký obchodní vztah, jak nám ho předkládají reklamy na rychlou půjčku mezi synem a otcem, ale o projev vzájemné lásky. Existují rodiny, které váhaly přijmout narození postiženého dítěte. Pokud se proto nakonec rozhodly, tak



s překvapením mohly zjistit, jak společná péče o hendikepovaného člena podpořila pozitivně jejich vzájemné vztahy. Co vypadá na začátku jako prokletí, má často šanci stát se požehnáním.

Rodina je místem radosti. Božena Němcová píše, že „Zdárná rodina je ten nejkrásnější dar Boží. Já bych ji přirovnala k nalahodě lyře: každá struna jiný tón, a přece vspolku nejčistší souhlas.“ Může to působit poněkud idealisticky, ale pokud se rodina zřekne svých ideálů, do určité míry se zbaví i společné radosti. A jak říká jedno čínské přísloví: „Co děláš s radostí, to tě nikdy neunaví.“ Společné prožité chvíle radosti v rodině jsou zárukou toho, že její členové žijí spolu a ne jen vedle sebe.

P. Pavel Konzbul

OBCE, KTERÉ INSPIRUJÍ

Vzděláváme medlánecké: Univerzita třetího věku na cestách

Jako první v republice nás ve spolku Občané pro Medlánky napadlo kontaktovat Masarykovu univerzitu, zda by se svým programem Univerzity třetího věku nechtěla vyrazit přímo za svými studenty k nám do městské části Brna-Medlánek. Senioři se ne vždy mohou účastnit vzdělávání ve středu města z rodinných či zdravotních důvodů, proto velmi vítají aktivity přímo v místě bydliště.

Ve spolupráci s ÚMČ Brno-Medlánky jsme našli nejen prostor, ale i vůli, takže stačilo jen vymyslet, jaký program vytvořit a z čeho jej zaplatit. Jihomoravský kraj náš nápad podpořil dotací 20 000 korun, ze které se zaplatili lektori a cena celého kurzu tak mohla být pro seniory symbolická. Zbytek finančních nákladů pak nesl ÚMČ Brno-Medlánky a Občané pro Medlánky z. s.

Masarykova univerzita U3V připravila úvodní šestici přednášek na tato témata:

- Aktivní stárnutí
- Prevence zdravotních problémů a rizik
- Praktické využití sociálních péče
- Preventivní opatření pro účinnou ochranu zdraví a majetku
- Aktuální právní otázky pro každý den
- Techniky dobré paměti

Uvedená témata považují za velmi aktuální pro každého seniora. Cyklu se zúčastnilo přes 50 seniorů, kteří zdárně absolvovali celý cyklus. Odezva na pásmo přednášek byla více než pozitivní, což potvrdilo dotazníkové šetření, které nám dalo i mnoho podnětů k tomu, co dalšího by studentům bylo přínosem.

Univerzitu třetího věku tedy hodláme našim seniorům nabízet i nadále. Do budoucna se chceme hlouběji zaměřit na jednotlivá témata úvodního cyklu, zájem je hlavně o právní tematiku a historické přednášky.

Nejen vzdělávání jako takové pokládáme za největší přínos cyklu Vzděláváme medlánecké, ale za neméně důležitý považujeme vliv na kvalitu společenského života seniorů a prohloubení komunikace mezi seniory a samosprávou Brna-Medlánek. Těšíme se tedy, co nového nám další ročníky přinesou.

Kateřina Žůrková, místostarostka za spolek Občané pro Medlánky

Boskovice: Databáze aktivních seniorů

Město Boskovice je s počtem cca 11 tisíc obyvatel jednou z 21 obcí s rozšířenou působností JMK. Bohužel i k nám do Boskovic prosakuje celoevropský trend odkládání sňatku i rodičovství do vyššího věku, dochází k většímu poklesu hrubé míry porodnosti a k menšímu poklesu hrubé míry úmrtnosti. Tím dochází k postupnému stárnutí populace. V našem městě už nyní na 100 dětí ve věku 0–14 let připadá 174 obyvatel starších 60 let. Na základě této alarmující skutečnosti došlo v průběhu loňského roku ke vzniku projektu Databáze aktivních seniorů. Databází se rozumí seznam zástupců starší generace, kteří mají nejen chuť, ale hlavně vědomosti, zkušenosti, které chtějí předávat mladým lidem. Naši senioři jsou neocenitelnou studnicí vědomostí a v dorůstající generaci tak mohou vidět budoucnost, kterou prostřednictvím vyprávění, poučování o svých chybách tak mohou vést správným směrem.

Myšlenkou projektu bylo prohloubit provázanost, spolupráci napříč všemi generacemi, navodit dialog mezi našimi dětmi, mládeží a starší generací – tedy mezigenerační dialog. Ale nejen to. Vízí projektu je vytvoření vzájemné tolerance a úcty ke stáří, která je umocněna především osobním kontaktem a vzájemným setkáváním se.

Nejen důležitost, ale i zájem o databázi už v tuhle chvíli umocňuje skutečnost, že se do celého projektu zapojili studenti našeho gymnázia. S každým seniorem vytváří, na základě osobního kontaktu, medailonek, který je k dispozici i ostatním školám a školským zařízením pro pořádání besed a zajímavých setkání.

Projekt jako celek je podporován samosprávou města, především místostarostkou ing. Vítkovou, předsedkyní Komise pro sociální věci a rodinu pro JMK. Podpora rodinné politiky vyplývá i z Programového prohlášení Rady města Boskovic.

Marcela Veselá, Městský úřad Boskovice, Oddělení školství, cestovního ruchu a volnočasových aktivit

Spolek Spokojený senior – KLAS nabízí pobyty po seniory

REKREAČNĚ-VZDĚLÁVACÍ POBYT PRO SENIORY

Hotel Talský mlýn, Žďár nad Sázavou

Termín: **19.–24. 9. (5 dní)**

Cena: 5800 Kč

Organizátor: Luboš Herz

Popis pobytu: Žďár nad Sázavou je okresní město ležící na pomezí Čech a Moravy v malebné krajině Českomoravské vrchoviny uprostřed chráněné krajinné oblasti Žďárské vrchy. Dominantou města je poutní kostel sv. Jana Nepomuckého na Zelené hoře, jedinečná architektonická památka, která byla v prosinci 1994 zapsána do seznamu světového dědictví UNESCO.

Místo pobytu se nachází v klidném prostředí v blízkosti přehrady Pilák, kde se můžeme věnovat cvičení na čerstvém vzduchu, vycházkám a drobným sportovním aktivitám.

Připraven bude také doprovodný program, který je zaměřen na poznávání architektury Jana Blažeje Santiniho Aichla, duchovní program, lekce nordic walkingu, tréninku paměti, psychomotoriky a zdravotního cvičení, možnost večerních posezení s besedou či společným zpíváním.

Ubytování: Dvoulůžkové pokoje po kompletní rekonstrukci – s vlastním sociálním zařízením, jednolůžkové pokoje nejsou k dispozici.

Strava: Plná penze včetně nápoje ke každému jídlu.

Doprava: Společná cesta autobusem z Brna a zpět, během níž bude možnost navštívit Porta Coeli v Předklášteří u Tišnova a hrad Pernštejn.

Uzávěrka přihlášek: 31. 5. 2016

Věříme, že si některý z nabízených pobytů vyberete, a těšíme se na společně prožitou chvíli s Vámi!

POBYT PRO PRARODIČE S VNOUČATY

ve věku 4–9 let (mohou jet i starší děti)

Penzion Kukla na Vysočině

Termín: **20.–27. 8. 2016**

Cena: děti 4–11 let 4500 Kč

děti od 12 let a dospělí 5500 Kč

děti do 3 let 400 Kč (bez nároku na samostatné lůžko a stravu)

Organizátor: Luboš Herz

Popis pobytu: Penzion Kukla se nachází v malé obci Kuklák v samém srdci Vysočiny. Stojí více méně o samotě, obklopen lesy a loukami Žďárských vrchů, jejichž terén je velmi příhodný pro pěší turistiku i cyklistiku. Objekt sám má oplocené venkovní prostory, bazén, trampolínu, letní zahrádku, hřiště i ohniště a restauraci s barem pro ubytované hosty.

Program: Těšit se můžete na tvořivé a poznávací hry, drobné sportování a výšlapy do přírody, posezení s kytarou, soutěže, táborák. Do všech aktivit zapojíme i prarodiče. Součástí nabídky je i duchovní program.

Lokalita: Penzion se nachází 9 km od Nového Města na Moravě, kam vede železnice. Do vesnice vede autobusové spojení.

Ubytování: Penzion Kukla, obec Kuklák, Vysočina, dvou- až čtyřlůžkové pokoje se sociálním zařízením. Dále restaurace, nekuřácká jídelna, stolní tenis, herna s dětským koutkem. Venku je k dispozici zahradní posezení, hřiště s umělým povrchem, dětské hřiště, trampolína, bazén o průměru 5 m, ohniště, parkoviště.

Strava: Plná penze s kontinentální snídaní, nápoj ke každému jídlu.

Kontakt:

Ing. Luboš Herz, koordinátor pobytů

tel.: 730 805 857 • e-mail: lubos.herz@spokojenysenior-klas.cz

www.spokojenysenior-klas.cz

Dobrá praxe

Mobilní počítačová učebna

Projekt Mobilní počítačová učebna, který jsme v tomto roce realizovali jako spolek Spokojený senior – KLAS z. s., měl v první řadě naučit seniory základním dovednostem pro práci s počítačem, sblížit seniory v místě bydliště a snížit mezigenerační napětí, které se tu a tam v naší společnosti objeví.

Výuka se skládala ze šesti lekcí po dvou hodinách s pomocí dvou lektorů. Projekt se odehrával v místním prostředí, kam dojížděli lektori přibližně jedenkrát za týden. Pro nacvičování jednotlivých lekcí během času mezi jednotlivými lekcemi dostali senioři skripta a pracovní listy, které jim pomáhaly při opakování naučené látky. Projekt byl financován z Ministerstva práce a sociálních věcí.

Kromě získaných dovedností byl tento projekt přínosný i tím, že se při něm mohli jednotliví účastníci vzájemně více seznámit. Jeden z účastníků to vyjádřil slovy: „Dříve jsme se pravidelně potkávali na ulici, ale dnes už i víme, jak se jmenujeme.“

Zajímavým přínosem bylo i setkávání mladé

generace s tou dříve narozenou. Mladí lektori, jichž byla většina, mohli zaučovat účastníky do tajů počítače. Na jedné straně neskrývali úžas senioři z pokroku techniky, z nichž jeden s humorem vzpomínal, jak v sedmdesátých letech přenášeli počítač 4 chlapi. Na druhé straně bylo velkým zážitkem pro mladé lidi to, že „mohli poprvé předávat získané poznatky



Mobilní počítačová učebna, Strážnice

druhým“. Nemalým přínosem pro mladé bylo i získání nových poznatků (během lektorských školení) o seniorech a jejich specifických potřebách. Dříve narození se totiž dovedou vžít do mladých lidí, protože jednou mladými byli, ale mladí lektori ještě starými nebyli... Při hodnocení nejednou zaznělo z úst mladých

poděkování za osobní růst. Věříme tedy, že tento projekt napomohl i k mezigeneračnímu sblížení.

Účastníci měli často velké předsudky k tomuto „tajuplného stroji“, který se jim zdál neskonale složitý. Postupně však objevovali to, že se dá docela dobře ovládat a že je docela „poslušný“. Jaký pokyn dostane, tak i odpoví. Ze získaných dovedností oceňovali často skutečnost, že se mohou bezplatně spojovat se svými blízkými nebo posílat fotky a dopisy e-mailovou poštou. Při nacvičování elektronické pošty nechybělo ani posílání receptů a vtipů, při kterých se i velmi zasmáli. Nechybělo ani naučení se vyhledávat různé zprávy, pořady a zajímavosti. V neposlední řadě se mohli seznámit i s naším elektronickým inspirujícím časopisem ZRNKO a internetovou stránkou www.spokojenysenior-klas.cz. Nyní se mohou přihlásit na naše nejrozumnější kurzy už i elektronicky.

Přátelská atmosféra, která vyrostla během lekcí mezi účastníky kurzů, slibovala, že pár lidí se díky tomuto kurzu vymaní z občas bolestné samoty a bude si mít s kým popovídat nebo rozveselit novými zprávami v e-mailové poště.

Tereza Vychopňová

Právní okénko

Domov je místem, kde trávíme hodně času, kam se rádi vracíme, kde se cítíme bezpečně a kde odpočíváme. S narůstajícím věkem, kdy se zhoršuje pohyblivost a soběstačnost, rostou nároky na přizpůsobení bydlení tak, aby odpovídalo potřebám spojeným s touto životní etapou. Vybavit si ale domácnost a žít podle potřeb člověka s omezenou pohyblivostí je často nákladná záležitost. Proto je dobré vědět, že ne vše musíme platit ze svých prostředků.

Dávky, které poskytuje úřad práce

Jsou upravovány zákonem 329/2011 Sb. a vyhláškou 388/2011 Sb. Aktuální a podrobnější informace poskytnou pracovníci Úřadu. Žádost o tyto dávky lze podat na příslušném ÚP.

1) Příspěvek na mobilitu

Je dávka pro osobu, která opakovaně využívá dopravu a platí za ni; vyplácí se měsíčně a jde o částku 400 Kč. Žádat o ni může osoba, která má zároveň nárok na ZTP, ZTP/P; současně však nesmí být uživatelem pobytových sociálních služeb.

2) Příspěvek na zvláštní pomůcku

Je jednorázová dávka, kterou lze použít na zakoupení zvláštní pomůcky, na úpravu motorového vozidla nebo na úpravu bytu a zajistit tím přizpůsobení bytu či vozidla životním potřebám; nárok na dávku mají osoby s těžkým pohybovým nebo smyslovým postižením. Jednotlivé pomůcky, na které se přispívá, jsou vypsány v zákoně. Výše příspěvku se odvozuje od pořizovací ceny. Finanční spoluúčast osoby činí 10 %, dle sociálních poměrů se však může jednat i o menší podíl. O příspěvek lze žádat opakovaně, součet všech přijatých částek však nesmí v posledních 60 měsících přesáhnout 850 000 Kč.

3) Příspěvek na péči

Tato dávka není vázána na průkaz ZTP či ZTP/P. Je určena pro osoby, které mají potíže při zvládání péče samy o sebe, potřebují z důvodu nepříznivého zdravotního stavu pomoc druhých a splňují další stanovená kritéria. S částkou může žadatel volně manipulovat – dávat ji svým blízkým, nechat si za ni vozit obědy a další. Výše částky se liší podle posouzení schopnosti samoobsluhy odborným pracovníkem a příspěvek je možné získat ve 4 stupních výše příspěvku. Vyplácení dávky je měsíční a žádost

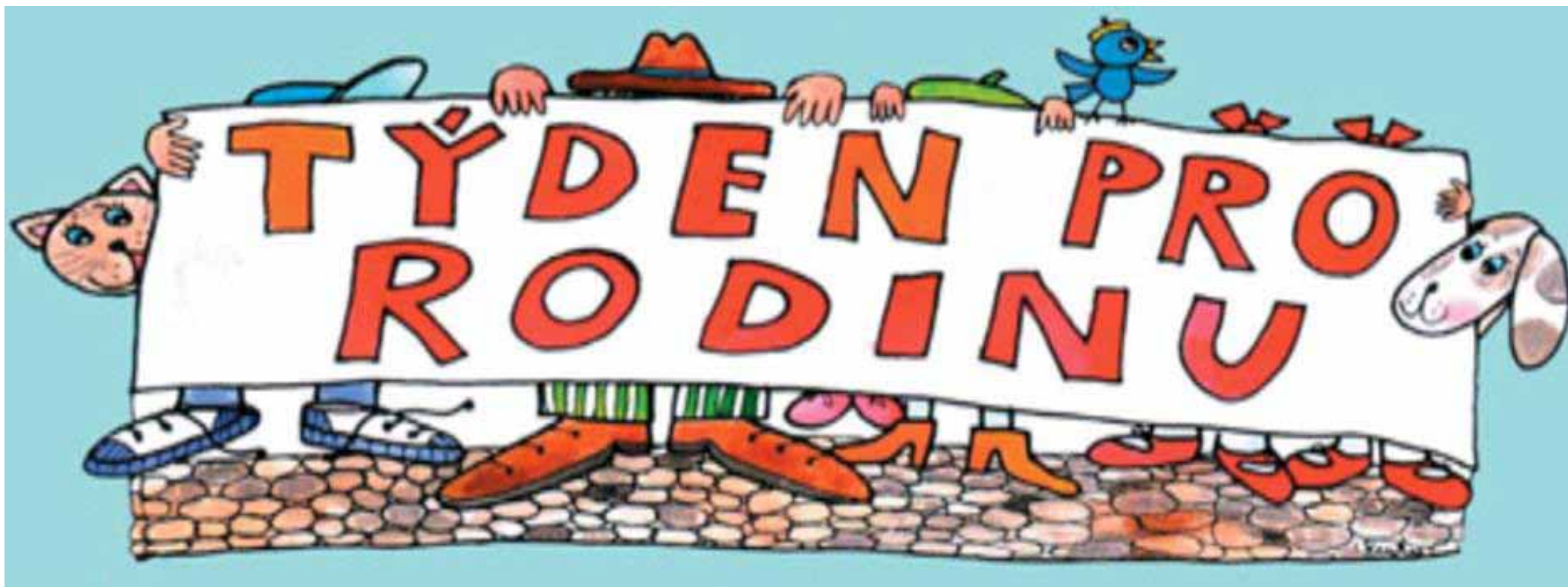
o její poskytnutí je možné podat na úřadu práce. Výše příspěvku na péči pro osoby starší 18 let – I. stupeň 800 Kč, II. stupeň 4000 Kč, III. stupeň 8000 Kč, IV. stupeň 12 000 Kč.

Finance, které poskytuje zdravotní pojišťovna

Zdravotní pojišťovna může zcela uhradit nebo aspoň přispět na nákup některých kompenzačních pomůcek. Jedná se však o nezbytné potřeby (invalidní vozíky, chodítka, zvedáky). Drobné pomůcky pro sebeobsluhu či naopak speciální či nadstandardní pomůcky si člověk musí hradit sám. Finance na získání pomůcek lze získat žádostí o jejich předepsání od praktického lékaře či specialisty.

Jiné možnosti

Jestliže nestačí prostředky získané skrze úřad práce či zdravotní pojišťovnu, je možné se obrátit i na soukromé subjekty s žádostí o pomoc. Existují různé nadace, konkrétní podmínky získání příspěvku je však nutné probrat přímo s nimi. Stejně tak je možné se obrátit na různé soukromé dárce či firmy, které též přispívají, neboť mají možnost si příspěvky odepsat z daní.



9.–15. 5. 2016

Tisíce rodin na celém světě si každoročně připomínají patnáctý květen jako Mezinárodní den rodiny. Také v ČR probíhá řada akcí, které oslavují nejbanálnější lidskou zkušenost, že v rodině je místo pro každého, že rodina je místem bezpečí a zázemí, místem naplněných vztahů, bezpečným prostorem pro růst a zrání.

V řadě míst budou probíhat akce přístupné nejširší veřejnosti. K myšlence vyzdvihnout datum 15. květen jako Mezinárodní den rodiny a prožít týden oslav se každoročně zapojují nejrůznější subjekty – rodinnými a mateřskými centry počínaje a jednotlivými městy (Hodonín, Třebíč,

Zlín, Znojmo) nebo krajskými úřady (KÚ Jihomoravského kraje) konče. Vyhlašovatelem Týdne pro rodinu 2016 je Asociace center pro rodinu a organizátory kampaně TPR její členská centra.

Do kalendáře akcí, které v rámci Týdne pro rodinu proběhnou, je možné přihlásit jakoukoliv událost, která ve městech a obcích bude probíhat a která je určena rodinám nebo se problematiky rodiny dotýká.

Smyslem Týdne pro rodinu je ocenit všechno dobré, co v rodinách nacházíme: místo důstojného růstu i stárnutí, nekonečnou trpělivost při výchově, obětavost i velkorysost, úsilí investované do budování kvalitních vztahů, solidaritu, úctu a věrnost. Více najdete na stránkách Asociace: www.acer-cr.cz.

Dialogem k aktivnímu občanství seniorů



„Senioři jsou specifická skupina obyvatelstva a každá pomoc, byť jen malá, je potřebná a vítaná. Každý z nás se může v životě ocitnout v situaci, kdy potřebuje pomoc a podporu okolí. Proto bychom měli připravovat a podporovat projekty, které pomáhají spoluobčanům seniorům při jejich začleňování do plnohodnotného života.“

(Eva Ošmerová, účastnice kurzu)

Projekt Dialogem k aktivnímu občanství seniorů (reg. č. 3630007) je realizovaný Asociací center pro rodinu a spolupracujícím subjektem, který zajišťuje především propagaci projektu, spolkem Spokojený senior – KLAS, z. s. Projekt nabízí inovativní pohled na problematiku aktivního stárnutí.

Vznik projektu reaguje na demografickou situaci stárnutí populace, kdy se stále častěji budeme setkávat s nejstarší generací. Cíl projektu je tak odvozen od přirozené touhy a potřeby nejstarší generace být i v té nejkrásnější třetině života společensky prospěšný a dávat svému životu smysl. Stejně tak projekt vychází z potřeb zaměstnanců místních samospráv obcí, měst a městských částí, kteří se ve své náplni práce stále častěji dostávají

do kontaktu s touto nejstarší generací. Cílem projektu je tak vytvořit dialog mezi zaměstnanci samosprávy a aktivními seniory a využít jejich potenciálu a schopností ve vzájemné spolupráci.

Jednotlivé aktivity projektu jsou nastavené tak, aby vznikla spolupráce zaměstnanců samosprávy a aktivních seniorů byla co nejintenzivnější a nejefektivnější. Nejdříve bylo nutné proškolen pracovníky místních samospráv. Na základě tohoto školení získali pracovníci novou profesní roli Koordinátora aktivního stárnutí. Její náplní je schopnost aktivně vyhledávat seniory-dobrovolníky, vést a motivovat seniory k dobrovolnické činnosti, vytvořit pro ně zázemí v místní samosprávě a získávat dovednosti ve vytváření proseniorských

organizací atd. Dalším krokem bylo vyškolit aktivní seniory, které na kurz vyslali absolventi předchozího kurzu. Senioři tak na základě školení získali ve svém životě velmi důležitou novou roli seniora-dobrovolníka, čímž dokázali nabourat veškeré předsudky a stereotypy, které jsou s konceptem dobrovolnictví spojovány (např. dobrovolníci jsou většinou mladí lidé). Senioři tak získali dostatečné kompetence pro to, aby mohli účinně spolupracovat s místní samosprávou, dovednosti ve vyhledávání dalších aktivních seniorů, ale také schopnosti v mapování místních podmínek a potřeb ostatních seniorů, a zejména získali přehled o možných konceptech a možnostech dobrovolnické činnosti v místě svého bydliště.



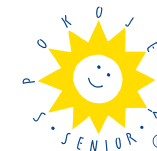
fond
pro NNO

NROS

nadace
partnerství

ICELAND
LIECHTENSTEIN
NORWAY
eea
grants

Dialogem k aktivnímu občanství seniorů



Na základě kurzů a společných setkání všech absolventů u kulatých stolů vznikly metodiky a brožura s videem příkladů dobré praxe, jež jsou portfoliem jedinečných projektů našich absolventů a představují tak reálné důkazy o výsledcích vzniklé spolupráce místní samosprávy a seniorů-dobrovolníků a inspiraci pro ostatní obce či města, které by rády spolupracovaly s dobrovolníky z řad seniorů.

Veškeré aktivity projektu a vytvořené závěry se prezentovaly na závěrečné konferenci 9. 2. 2016 v Brně v Hotelu Continental.

O některých příkladech dobré praxe, které v rámci projektu vznikly, se můžete dočíst na dalších stránkách.

Metodička projektu

Mgr. et Mgr. Zuzana Vařejková

Tel.: 730 805 857

E-mail: zuzana.varejkova@spokojenysenior-klas.cz

www.acer-cr.cz

www.spokojenysenior-klas.cz

 [spokojenyseniorklas](https://www.facebook.com/spokojenyseniorklas)



Podpořeno grantem z Islandu, Lichtenštejska a Norska v rámci EHP fondů.
www.fondnno.cz a www.eeagrants.cz

fond
pro NNO

NROS

nadace
partnerství

ICELAND
LIECHTENSTEIN
NORWAY
eea
grants

Metodické listy

• tipy na témata pro čtvrtletí květen, červen, červenec •

Téma 1

**Svatá Zdislava, příklad
služby a lásky
(Spokojený senior – KLAS z.s.)**

Trénink paměti - rozcvička (TPR)

Jméno + jedno slovo, co pro mne
znamená slovo rodina (asociace)

Trénink kompetencí (TK)

Úvodní modlitba

Trénink psychohygieny (TPH)

Vzpomínková konzerva

Trénink paměti - blok (TPB)

Příslloví podle témat

Trénink psychomotoriky (TPM)

Tanec vsedě • Z fazolek (luštěnin)
poskládáme jméno Zdislava nebo jen
začáteční písmeno Z

Tipy na doma

Společný výlet – plánování

str. 12–16

Téma 2

**Mezigenerační aktivity
(KLAS Brno-Josefská, Centrum
pro rodinu a sociální péči)**

Trénink paměti rozcvička (TPR)

Jméno + otázka na postřeh a odhad

Trénink kompetencí (TK)

Programy pro seniory: Policie ČR, A3V

Trénink psychohygieny (TPH)

Píseň s ukazováním

Trénink paměti - blok (TPB)

Vyřukávání slov

Trénink psychomotoriky (TPM)

Tanec vsedě - zopakování + nový tanec

Tipy na doma

Vyřukávání slov podle PL_TPB_5

str. 17–20

Téma 3 Bylinkář

**(KLAS Brno-Josefská Centrum
pro rodinu a sociální péči)**

Trénink paměti rozcvička (TPR)

Jméno účastníka – oblíbená bylinka –
využití a způsob aplikace

Trénink kompetencí (TK)

Bylinky a způsob zpracování

Trénink psychohygieny (TPH)

Automasáž hlavy a obličeje

Trénink paměti - blok (TPB)

Poznávání bylinek

Trénink psychomotoriky (TPM)

Cvičení s masážními míčky

Tipy na doma

Rozebrání přinesených bylinek

str. 21–23

Téma 1: Svatá Zdislava, příklad služby a lásky

Téma: seznámit účastníky se svatou Zdislavou; příklad služby, lásky, porozumění, útěchy a skromnosti jsou vlastnostmi potřebné pro každou generaci. Je potřeba stále přehodnocovat, zda jsme v souladu a ve správném pořadí s důležitými prioritami našeho života; tyto měsíce se slaví mnoho mezinárodních dní, které souvisí s rodinou.

Nebezpečí tématu: těžkosti v rodině, zvláště ve vztazích, ztráta víry v rodině, nemožnost vztahy již napravit pro úmrtí, nezáměr vlastní rodiny, pocit opuštěnosti, osamělosti, potřeba péče o vlastní osobu

Zpracovala: Dana Žížková

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min.
Úvod	Kdo byla sv. Zdislava?	Úvod do tématu		15
TPR	Jméno + jedno slovo, co pro mne znamená slovo rodina (asociace)	Procvičení krátkodobé i dlouhodobé paměti		10
TK	Úvodní modlitba		PL_TK_1_Přímělná_modlitba_ke_sv. Zdislavě	10
TPH	Vzpomínková konzerva	Relaxace s vizualizací		15
Přestávka				15
TPB	Příslloví podle témat	Citová paměť	PL_TP_2_Příslloví_podle_témat	15
TPM	Tanec vsedě Z fazolek (luštěnin) poskládáme jméno Zdislava nebo jen začáteční písmeno Z	Motorická paměť	Luštěniny	15
Tipy na doma	Společný výlet – plánování	Společný výlet/pouť: dvě zastávky Křižanov a Žďár nad Sázavou 1. Svatá, přesněji Svatá hora 2. Žďár nad Sázavou, pozvání ke Svaté bráně		10
Závěr	Diskuse – odpovědi na otázky	Příště probereme historii a současnost modlitby Korunky k Božímu milosrdenství.		15
Zdroje informací	http://www.vzpominkovi.cz/laicka-verejnost/ , http://www.farnost-krizanov.mzf.cz/?page_id=65 http://www.zdarskefarnosti.cz/detailclanekklaster.aspx?IDClanek=1044			

Úvod

Kdo byla sv. Zdislava? Informace, fakta

TPR

Říct své jméno + jedno slovo. Na základě toho říct, co pro mne znamená slovo rodina (asociace).

TK

Úvodní modlitba: rozdat účastníkům PL_TK_1_Přímělná_modlitba_ke_sv. Zdislavě a pomodlit se společně Přímělnou modlitbu ke sv. Zdislavě.

TPH

Vzpomínková konzerva

Postup:

1. Povídání si s účastníky o tom, k čemu slouží konzervy, zavařeniny, kompoty. K uchování potravin. Jaké zvláštní zavařeniny účastníci vyrábí? Stejně to může fungovat s příjemnými zážitky – o rodině. Lze je schraňovat a vytahovat v případě potřeby.
2. Když se nám stane něco příjemného, musíme se chvíli zastavit a snažit se zapamatovat si co nejvíce detailů – narození vnučky/vnuka, narozeninové oslavy, tradice, zvyky, rodinné dovolené/výlety, ad.
3. Krásný zážitek o rodině je třeba se všemi vjemy uložit do konzervy a zavařit (10 minut na 80°C).
4. Na zavařeninu je pak třeba nalepit popisku a uložit do spížířny (vytvořit si systém rozmístění zavařenin podle druhu – kategorizace) k ostatním už vytvořeným zavařeninám vzpomínek.

Další tipy: „Za co bych pochválila já někoho ve svém okolí?“

TPB

Tentokrát se zaměříme na paměť citovou, kterou procvičíme pomocí PL_TPB_4_Přísloví_podle_témat.

TPM

V rámci tréninku psychomotoriky se zaměříme na motorickou paměť, kterou procvičíme prostřednictvím Tanců vsedě.

Nebo je možné rozdat účastníkům luštěniny a např. z fazolek poskládat jméno Zdislava, anebo poskládat jen začáteční písmeno „Z“.

Tipy na doma

Společný výlet/pouť: dvě zastávky Křižanov a Žďár nad Sázavou

1. Svatá, přesněji Svatá hora (679,3 m n. m.)

Je dominujícím vrcholem hřbetu zvedajícího se výrazně mezi Křižanovem a Osovou Bitýškou z mírně zvlněného reliéfu okolní krajiny. Je součástí Bítešské vrchoviny, která spolu s Dačickou kotlinou a Brtnickou vrchovinou patří do Křižanoyské vrchoviny. Vrchol Svaté hory je viditelný z kopce u Rosičky na hranici Čech a Moravy a z vrchů nad Pavlínovem a Chlumpkem, z Dědkovské hory (694 m) a z dálnice u Řehořova. Dále je vidět z téměř 30 km vzdáleného Blažkova (694 m) nad Rudolcem a z Holého vrchu (662 m) u Cyrilova. Ze severu je vidět z Harusova kopce (742 m) u Nového Města na Moravě, od vesnice Rokytno (754 m n. m.) a osady Koníkov a též z Pohledecké skály (812 m). Ze severovýchodní strany jej lze vidět ze zalesněného vrcholku (704 m) nad vesnicí Písečné a z 21 km vzdálené zříceniny hradu Zubštejna a od bílého kostelíčka v Olši u Tišnova. Je vidět též z těžních věží a větracího komína u Dolní Rožínky. Z jihovýchodu je vidět z Květnice u Tišnova (470 m), od vápenek u Čebína a z vrcholu Sykoř (702 m) nad Doubavíčkem, z jihu pak od Deblína a z dálnice u Velké Bíteše. Tato všechna místa bylo vidět odsud, když zdejší stromy byly malé.

2. Žďár nad Sázavou, pozvání ke Svaté bráně

Svatou bránou v bazilice Nanebevzetí Panny Marie a svatého Mikuláše je hlavní vchod s gotickým portálem. Otevřel ji v neděli 20. prosince 2015 biskupský delegát a generální vikář Mons. Jiří Mikulášek. Aby se však poutníci mohli modlit již v tichu kostela, vytvořili farníci ještě dřevěnou modlitební bránu, která je umístěna hned za vchodem do baziliky. Brána je složena ze 45 řezb – každý reliéf vyřezávala nějaká rodina a zachycuje příběhy Starého i Nového zákona. Brána vznikala po celý Advent; lidé vyřezávali doma nebo na faře vždy v úterý a ve čtvrtek. Program začínal vždy modlitbou, četbou Písma a také konzultací s mistrem řezbářem panem Zdeňkem Beranem ze Sázavy. V bazilice jsou nedělní mše svaté v 9:00 hod. a ve všední dny v pondělí, středu a pátek v 17:15 hod. Adorace je každý čtvrtek v 17 hod. a hlavní pouť na slavnost Nanebevzetí Panny Marie. Příležitost ke svátosti smíření je 30 minut před každou mší svatou. Jubilejní pouť skautů se uskuteční v sobotu 23. dubna 2016 a jubilejní pouť rodin bude v sobotu 27. srpna 2016.

Závěr

Co vše jsme se dozvěděli o sv. Zdislavě? Na příštím setkání probereme historii a současnost modlitby Korunky k Božímu milosrdenství.

Modlitba:

Bože, Ty jsi naučil svatou Zdislavu kráčet
cestou dokonalosti plněním úkolů manželského života,
mateřství a konání skutků lásky.

Dej na její přímluvu, aby křesťanské rodiny rozkvétaly
po jejím vzoru a vydávaly tak o Tobě svědectví vírou
a životem.

Svatá Zdislavo, buď mluvčí našich rodin u Pána a popros
za naši snahu, aby se v tvém rodišti,
v Křižanově, podařilo vybudovat památník, který by
všem připomínal Tvoje mimořádné vlastnosti,
ze kterých bychom si měli brát příklad.

Amen.

Modlitba:

Bože, Ty jsi naučil svatou Zdislavu kráčet
cestou dokonalosti plněním úkolů manželského života,
mateřství a konání skutků lásky.

Dej na její přímluvu, aby křesťanské rodiny rozkvétaly
po jejím vzoru a vydávaly tak o Tobě svědectví vírou
a životem.

Svatá Zdislavo, buď mluvčí našich rodin u Pána a popros
za naši snahu, aby se v tvém rodišti,
v Křižanově, podařilo vybudovat památník, který by
všem připomínal Tvoje mimořádné vlastnosti,
ze kterých bychom si měli brát příklad.

Amen.

Zdroj: <http://www.farnost-krizanov.mzf.cz/wp-content/uploads/2012/06/zdislava.pdf>



Vzpomeňte si na co nejvíce běžně používaných přísloví a rčení na zadaná témata a запиšte je.

Zvířata

.....

.....

.....

.....

.....

Rostliny

.....

.....

.....

.....

.....

Čerti nebo jiné pohádkové bytosti

.....

.....

.....

.....

.....

Jídlo

.....

.....

.....

.....

.....

Hudební nástroje a hudba

.....

.....

.....

.....

.....

Následně je vtipně vysvětlete dnešní generaci vnoučat.

Zdroj: Suchá, J. (2015). Trénink paměti pro každý věk. Praha: Portál

Příběh: Poustevníčka a medvěd

Zdislava si pamatovala, že hodinu cesty od křižanovského hradu byl mezi dvěma kopci palouček, blízko skalisko s nevelkou dutinou a praménkem vody. Rozhodla se, že tam půjde poustevničit. Na místě si sekyrkou usekla dvě větve, uhladila nožem, svázala tkaničkou a měla kříž. Ten vztyčila uprostřed pěkného trávníku před velkými kameny, kde si představila jeskyňku. Potom si klekla před křížem a modlila se pomalu všechny modlitby, které znala. Kolínka jí strnula, myslela si: „Chvilí se protáhnu, jen trošku a pak se budu modlit dál.“ Spolehla se na loket a začala pomalu dřímat, až se jí zmocnil zdravý dětský spánek. Když její matka od sester zjistila, kam se malá Zdislava vypravila, poručila podkonímu, aby bez odkladů přivezli malou poustevnici domů.

Cestou potkali uhlíře Jana, který na otázku, proč není u svých milířů a nač má velký oštěp, řekl se starostlivou tváří, že hledá dcerku Elišku – zatoulala se na borůvkách. Má o ni strach, dověděl se právě od ovčáka, že se v okolí objevil starý, kulhavý medvěd. Včera viděl, jak psi proti němu vyrazili. Proto dnes dává pozor na ovce. Uhlíř šel s nimi a zůstal u koní, když dojeli k houštině s převrácenými, tlejícími stromy, kam s koňmi nemohli. Odtud kousek proti kopci byla Zdislavina „jeskyňka“. Na palouku kříž a před ním klečící děvče. Na zavolání vstala, sebrala do uzlíčku své věci a beze slova šla s nimi houštinou ke koním. Vtom si vzpomněla na vlastnoručně udělaný křížek a že jej vezme domů. Otočila se a spěchala pro něj. Uplynula chvilka a v tom zazněl tak pronikavý a smrtelně zděšený výkřik, že rázem strnuli, jakoby jim krev v žilách zmrzla – ale hlas nebyl Zdislavin. „To je naše Eliška!“ chraplavě pronesl uhlíř a hnál se houštinou. Podkoní za ním. Doběhli k palouku, opatrně vykroukli mezi stromy a zkameněli podruhé: uprostřed palouku zdvihá se ze země zděšením pobledlé děvčátko v plátěných šatech, křečovitě tiskne k sobě hliněný džbán, ze kterého se sypou borůvky – a před ní rozkročena, jako by ji chtěla zaštitit, stojí Zdislava. Nedívá se na ni, ale k vykotlanému stromu, kde stojí ohromný medvěd, jako by překvapen postojem Zdislavy. Mžouravě přivírá malá, zlá očka. Čenich obludný, jako z balvanu tesaná hlava, dychtivě vysunut dopředu.

Diváci slyší tichá slova Zdislavy: „Říkám ti, nejde na tebe, ale na med. Nesmíš mu ukázat strach! Dělej jakoby nic! Jdi klidně! Jdu s tebou a nespustím z něho oči. Přijdou nám na pomoc. Jen klidně!“ Medvěd při těch klidných slovech začal komíhat hlavou a otočil se ke stromu, když v tom Eliška znovu vykřikla a dala se do běhu. Medvěd sebou okamžitě trhl a vida prchající kořist, vyrazil. Ale dva silní muži s napřaženými zbraněmi vyrazili rovněž. Půtka za chvíli skončila. Meč podkoního a oštěp uhlířův vykonaly své dílo. Eliška si uvědomovala, že

ji medvěd nesežral, až když ji otec vyzdvihl a svíral v náručí. Potom se obrátil k Zdislavě, a ukazuje bílé bělmo v černé tváři, řekl: „Sám Pán Bůh ti vnukl, aby ses vrátila na palouk, před Elišku se postavila a medvěda zdržela.“

Zdislavě se už také vrátila barva do tváře a řekla: „Tatínek vždy říkal, že každé nebezpečí je jako dravá šelma. Tím spíš zaútočí, když vycítí, že má člověk strach, když se k němu obrátí zády a prchá. Tatínek nás nebude hubovat, protože ví, že s tak statečnými muži jsme nebyli v žádném nebezpečí.“ Sotva to dořekla, na něco si náhle vzpomněla. Chopila se křížku a omluvně odvětila: „Tak přece mám svůj kříž, abych měla památku!“

Současnost

Tento příběh ožívá vždy před poutí, která je v Křižanově v neděli kolem svátku sv. Zdislavy – 30. května. Před ní v sobotním podvečeru putují mladí i staří pěšky na Svatou a po cestě si dělají křížky z nalezených kousků dřeva. Pouť vrcholí bohoslužbou ke cti naší slavné rodačky a patronky rodin v altánku vybudovaném občany z Kadolce a Lesy České republiky L. P. 2001.

SVATÁ ZDISLAVO, ORODUJ ZA NÁS A ZA NAŠE RODINY.

Zdislavo, v říši krás slyš svých dětí vroucí hlas: štěstí rodin našich krajin chraň i v dnešní čas! V rodinách je základ života, běda, když zde láska ztroskotá, Zdislavo, ty vzor jsi rodinám, jak Bůh žehnat chce i nám.

OTÁZKY KE SDÍLENÍ

1. Víte další informace o svaté Zdislavě?
Narodila se asi v roce 1220 v Křižanově, rodiče Přibyslav z Křižanova a Sibyla ze Sicílie byli zámožní, v 15 letech se provdala za Havla z rodu Markvarticů, pána na hradě Lemberku v severních Čechách, měli 4 děti – Havla, Markétu, Jaroslava a Zdislava. Založila špitál, postavila chrám pro dominikány s klášterem, zemřela pravděpodobně ve 32 letech, ostatky se uchovávají v Jablonném dodnes, kanonizována byla r. 1995 Janem Pavlem II.
2. Máte některé svaté přátele v nebi, kteří jsou Vaším rodinám nejvíce blízké? Jakou s nimi máte zkušenost?
3. Máte příběh o vyslyšení Vašich proseb?
4. Jaké byly zvyklosti (rituály) ve Vašich rodinách v mládí, vybaví se Vám nějaké zajímavé? Jaké zvyklosti (rituály) jste zavedli doma Vy?

Téma 2: Mezigenerační aktivity

Téma: Informace o mezigeneračních programech

Zpracoval: KLAS Brno – Josefská, Centrum pro rodinu a sociální péči

Nebezpečí tématu: velké množství informací, což může být únavné – kompenzovat pohybovými aktivitami

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min.
Úvod	Klíčová slova	Co jsou mezigenerační aktivity	Letáčky organizací	5
TPR	Jméno + otázka na postřeh a odhad	Procvičení krátkodobé paměti		15
TK	Programy pro seniory: Policie ČR, A3V	Prezentace PowerPoint – informace o programech – seznam organizací s kontakty, zobrazené webové stránky organizací s nabídkou aktivit	Prezentace, dataprojektor, notebook	30
TPH	Píseň s ukazováním	Uvolnění, zábava		10
Přestávka				15
TPB	Vyřukávání slov	Procvičení krátkodobé paměti a postřehu	tisk PL_TPB_5	15
TPM	Tanec vsedě zopakování + nový tanec	Pohyb, procvičení dlouhodobé i krátkodobé paměti		15
Tipy na doma	Vyřukávání slov podle PL_TPB_5			10
Závěr	Nejzajímavější aktivita	Zopakování nabízených mezigeneračních aktivit	Tisk viz Zdroje informací	5
Zdroje informací	Uvedeno v závěru tématu			

Úvod

Mezigenerační aktivity – činnosti, při kterých spolupracuje více generací.

Toto téma je zaměřeno na aktivity typu Univerzita třetího věku a programy Policie města Brna pro seniory.

TPR – Postřeh a odhad

Účastníci postupně odpovídají na otázky typu odhad délky místnosti, počet knih na polici... s uvedením svého jména (procvičení postřehu, odhadu a křestních jmen účastníků).

TK – U3V a MPB

1. Městská policie Brno, Prevence – projekty, Seniori

<http://www.mpb.cz/seniori/>

2. Senior-linka bezpečí – 541 248 844

Linka poskytuje každý pracovní den (od pondělí do čtvrtku od 7:30 do 17:00 hod. a v pátek od 7:30 do 14:30 hod.) občanům informace o tzv. neobjednaných službách. V našich podmínkách za tyto služby považujeme například návštěvy pracovníků plynáren, elektráren, vodáren a sociální pracovnice Odboru sociální péče Magistrátu města Brna.

Jak tato služba v praxi funguje?

Pokud budete mít podezření, že se osoba, která se dožaduje vstupu do Vašeho bytu pod záminkou poskytnutí služby, prohlásí za pracovníka některé z výše uvedených institucí a zdá se Vám nedůvěryhodná, můžete na našem čísle Senior-linky bezpečí 541 248 844 získat další informace.

Po dotazu občana na Senior-lince bezpečí jsou jména pracovníků nebo čísla průkazů ověřena v databázi Městské policie.

3. SENIOR AKADEMIE

Senior akademie je speciální studijní program ve formátu celoživotního vzdělávání (obdoba Univerzit třetího věku – U3V) **určený všem seniorům.**

Předměty studia jsou orientovány na témata kriminálních, pořádkových, dopravních nebo požárních rizik, která seniory v současné společnosti ohrožují. V průběhu uplynulých šesti let se vzdělávací témata rozšířila o řadu předmětů, které zvyšují **informovanost seniorské veřejnosti v problematice spotřebitelské, zdravotní, sociální či finanční.**

4. Portál vzdělávání seniorů, Virtuální univerzita třetího věku

5. <https://e-senior.czu.cz/course/index.php?categoryid=3>

Kurzy jsou součástí studijního programu „Svět okolo nás“, který je realizován formou tzv. vzdálené výuky Univerzity třetího věku (VU3V) – někdy též nazývané virtuální nebo elektronická – zahrnuje **skupinové přednášky, samostatnou práci, komunikaci s lektorem a další aktivity**, které jsou přístupné všude, kde je dostupný internet.

Témata jsou různorodá, např. Astronomie, Lesnictví, Potraviny a spotřebitel, Umění rané renesance v Itálii, Vývoj a současnost Evropské unie, Vývoj informačních technologií, Život a dílo Michelangela Buonarroti, Hudební nástroje, Osobní finance, Dějiny oděvní kultury, Lidé a zdraví atd.

6. Univerzity třetího věku v Brně

7. Asociace univerzit třetího věku – <http://www.au3v.org/>

Vysoké učení technické v Brně, Institutu celoživotního vzdělávání VUT v Brně, <http://www.vutbr.cz/studium/celozivotni-vzdelani>

Masarykova univerzita v Brně, Celoživotní vzdělávání,

<http://www.muni.cz/study/lifelong>

Mendelova univerzita v Brně, Institutu celoživotního vzdělávání,

<http://www.icv.mendelu.cz/cz>.

TPH – Píseň s ukazováním

Cíl: Odreagování od množství informací, zpěv, legrace, paměť.

Postup: Jednotlivá slova zpívána v písni Na tý louce zelený, pasou se tam jeleni... se postupně nahrazují ukazováním. Možno obdobně ztvárnit i jiné písně – podpora kreativity.

TPB – Vyřukávání slov

Rozdat tisk PL_TPБ_5 a snažit se vyřukávat např. vlastní jméno a příjmení, slova a postupně i věty.

TPM – Tanec vsedě

Cílem aktivity je:

- pohyb, trénink krátkodobé a dlouhodobé paměti;
- zapojení představivosti a kreativity účastníků při vytvoření vlastní sekvence pohybů;
- zpěv a procvičení výslovnosti.

Postup:

1. Účastníci si zopakují písničky a příslušné sekvence pohybů vymyšlené v rámci aktivity v předchozích setkáních.
2. Vymyslí novou sekvenci pohybů na písničku Holka modrooká.
3. Tuto sekvenci pohybů opakují v dalších slokách se změnou samohlásky (např. Holko modrooko ...).

Tipy na doma

Vyřukávání slov podle PL_TPB_5 a výběr nabízených mezigeneračních aktivit z tisku – viz Zdroje informací.

Zdroje informací

Městská policie Brno, [cit. 2014-25-09], Prevence – projekty, Senioři, dostupné z <http://www.mpb.cz/seniori/>

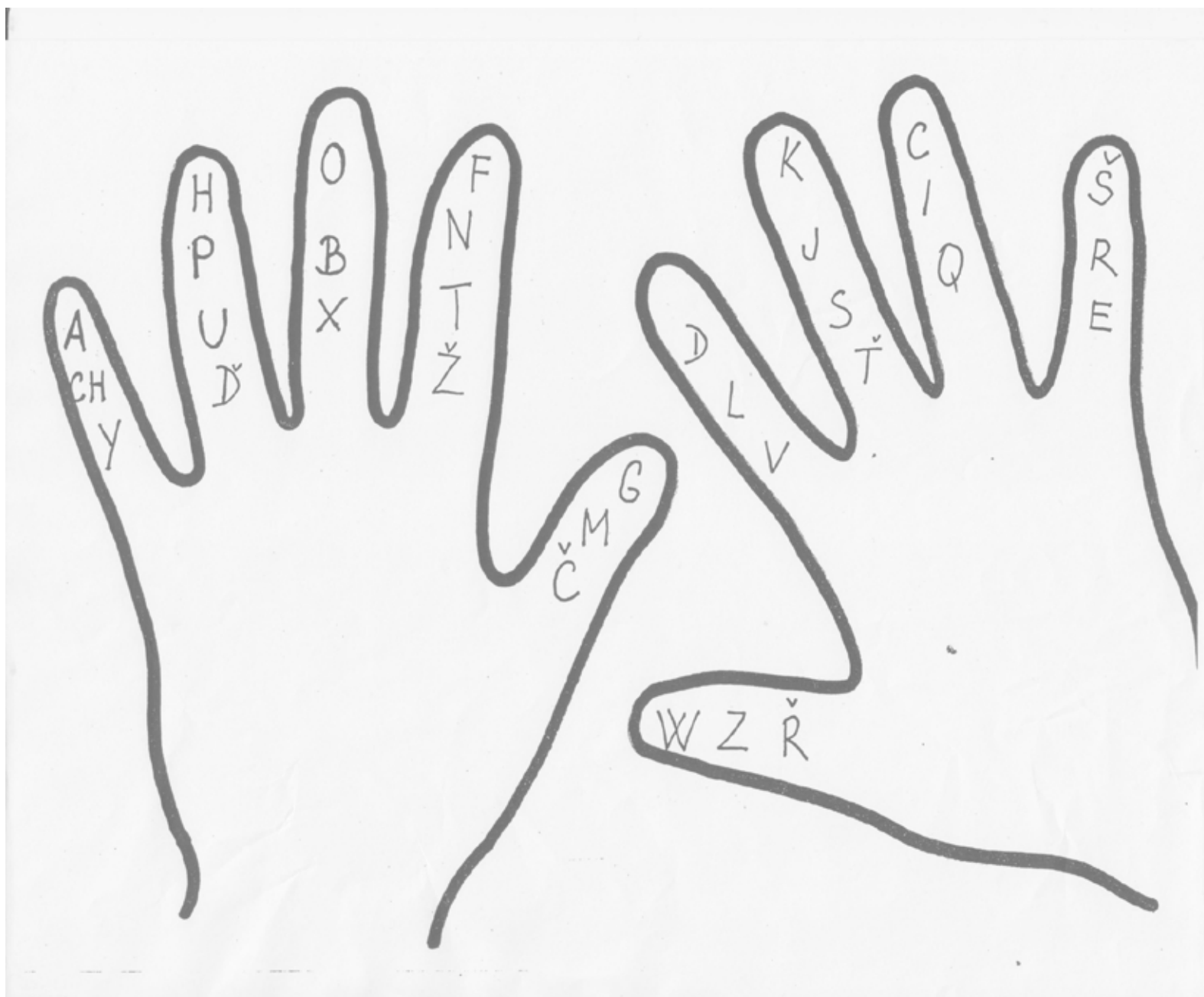
Portál vzdělávání seniorů, [cit. 2014-25-09], Virtuální univerzita třetího věku, dostupné z <https://e-senior.czu.cz/course/index.php?categoryid=3>

Asociace univerzit třetího věku, [cit. 2014-25-09], dostupné z <http://www.au3v.org/>

Vysoké učení technické v Brně, [cit. 2014-25-09], Institutu celoživotního vzdělávání VUT v Brně, dostupné z <http://www.vutbr.cz/studium/celozivotni-vzdelani>

Masarykova univerzita v Brně, [cit. 2014-25-09], Celoživotní vzdělávání, dostupné z <http://www.muni.cz/study/lifelong>

Mendelova univerzita v Brně, [cit. 2014-25-09], Institutu celoživotního vzdělávání, dostupné z <http://www.icv.mendelu.cz/cz>



Téma 3: Bylinkář

Téma: Informace o sběru a zpracování léčivých bylin

Zpracoval: KLAS – Josefská, Centrum pro rodinu a sociální péči

Nebezpečí tématu: Rozpovídanost, sklouznutí diskuse k nemocem

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min.
Úvod	Svatojánská noc – devatero bylin	Úvod do tématu	Kytičky z bylinek, džbánky s vodou, citrony, knížky a časopisy o bylinkách	5
TPR	Jméno účastníka – oblíbená bylinka – využití a způsob aplikace	Procvičení krátkodobé i dlouhodobé paměti		10
TK	Bylinky a způsob zpracování	Podpoření zájmu o aktivní přístup ke sběru a zpracování bylinek	Prezentace, notebook, dataprojektor	25
TPH	Automasáž hlavy a obličeje	Zklidnění, seznámení s technikami masáže		10
Přestávka				15
TPB	Poznávání bylinek	Procvičení senzorické paměti, poznávání bylin	Očíslované papírové pytlíky, bylinky	20
TPM	Cvičení s masážními míčky	Procvičení hrubé a jemné motoriky, masáž, akupresura	Masážní míčky	20
Tipy na doma	Pěstování a zpracování bylinek – výroba nálevu z octa, oleje, bylinek a citrónu		Ukázka nálevu	5
Závěr	Rozebrání přinesených bylinek			10
Zdroje informací	AtlasRostlin.cz, [cit. 2014-17-10], dostupné z http://bylinky.atlasrostlin.cz/ Léčivé rostliny – přehled vlastností a použití, [cit. 2014-17-10], dostupné z http://lecive-bylinky.celyden.cz/			

Úvod

Základní informace o Svatojánské noci, o čase, kdy mají mnohé bylinky největší léčebnou sílu a dle pověstí i „kouzelné účinky“.

Svatojánská noc je evropský lidový svátek slavený v předvečer 24. června, svátku Jana Křtitele. Navazuje na předkřesťanské oslavy letního slunovratu (slovanská kúpadla nebo anglosaská Litha).

Typickým prvkem jsou svatojánské ohně (symbol slunce, které je v době letního slunovratu na vrcholu sil) a sběr bylin (devatero bylin pro magii lásky), dále se věřilo, že v tuto noc lze nalézt zlaté kapradí.

TPR – Oblíbená bylinka

V 1. kole každý účastník řekne svou nejoblíbenější bylinku, použití a způsob aplikace (čaj, masť, koření, zábal...).

Ve 2. kole účastníci setkání postupně jmenují použití bylinky svého souseda po levici a ostatní doplní název bylinky.

TK – Bylinky

Oblíbené bylinky

Kopřiva – jarní pročistění organismu.

Máta – uvolnění křečí, při žaludečních a střevních potížích, dochucovadlo bylinkových čajů.

Tymián, mateřídouška – proti průjmu, při zánětech zažívacího traktu, respiračních potížích, antiseptické účinky (bakterie, plísňe, střevní prvoci a paraziti).

Šalvěj – antiseptikum, při krvácení dásní, zánětech nosohltanu a hrtanu, při žaludečních a střevních obtížích, jako levandule proti nadměrnému pocení.

Jitrocel – při onemocněních dýchacích cest, hojivé, antibiotické, protizánětlivé účinky, při poruchách trávení, působí mírně močopudně, regenerace pokožky, zklidňuje popáleniny, čistí krev.

Bylinná první pomoc

NEMOC	BYLINY	APLIKACE
Akné a kožní infekce	Květy měsíčku	Nálev (3× denně)
Úzkosti a neklid	Meduňka lékařská	Nálev 6× denně
Nachlazení	Máta peprná, černý bez, řebříček lékařský	Tři šálky smíchaného odvaru 3× denně

Kašel	Mateřídouška	3 lžičky sirupu denně
Bolesti v uchu	Cibule	Nastrouhanou cibuli na 10 minut za ucho
Senná rýma	Heřmánek, černý bez, světlík lékařský	Inhalace a pití 3 šálků denně
Bolesti hlavy a migréna	Kopretina řimbaba	Dva čerstvé listy (nevhodné pro těhotné a děti)
Poruchy zažívání	Heřmánek	6 šálků denně
Bolesti v krku	Šalvěj lékařská	5 šálků denně s medem a vinným octem
Nadýmání	Máta peprná, fenýkl	5 šálků denně po jídle

Mnohé účinné látky v léčích jsou odvozeny z bylinných substancí:

- acylpyrin – (snižuje teplotu) – vrbová kůra, tužebníků jilmový, topol černý;
- dioxin – podporuje činnost srdce, je obsažen v náprstníku;
- morfin – „droga“ k tlumení bolesti obsažena v máku.

Zelenina jako bylinka

Brokolice – vysoký obsah beta-karotenu a vitamínů C a E, látková výměna, srdce, svaly a nervy.

Česnek – antibiotikum, antiseptikum.

Cibule – respirační potíže, bolest v krku, opary, antiseptikum.

Mrkev – snižuje cholesterol, zácpa, kožní choroby, nedokrvení a oslabení organismu, chrání zrak.

Paprika – vysoký obsah vitamínu C, imunita, povzbuzení zažívání.

Brambory – zdroj vitamínu C a B, draslíku, magnézia, fosforu a železa.

Ovoce jako bylinka

Jablko – vysoký obsah draslíku, vlákniny a vody, regenerace, očištění, zmlazení.

Třešně – vysoký obsah vitamínu C a draslíku – zdravá pokožka a pravidelný rytmus srdce, pročistění, močopudné účinky.

Meruňky – vysoký obsah kyseliny listové a beta-karotenu – brzdí procesy stárnutí, zlepšení nálady a odstranění únavy a poruch soustředění, podporují imunitu.

Jahody – vysoký obsah manganu – afrodiziakum, látková výměna, vitamíny E a C (váží volné radikály), diuretikum, antirevmatikum.

Typy užití (způsob aplikace):

- čerstvé byliny – šfáva, obklady;
- koření;
- výluh – čaj – odvar;
- tinktura – alkohol, ocet;
- oleje, masti.

TPH – Automasáž hlavy a obličeje

Relaxace, masáž – prokrvení.

Pohodlné usazení na židli.

1. Hluboký nádech (viz kapitola Psychohygienu – Tabulka aktivit).
2. Masáž čela krouživými pohyby od středu hlavy ke spánkům.
3. Masáž očí hlazením obočí a plochy pod očima vždy od středu ke spánkům.
4. Masáž tváří a lícních kostí vždy od středu k čelistním klubům.
5. Masáž krku a týlu hlazením a tlakem prstů.
6. Zklidnění očí přiložením dlaní rozehřátých třením o sebe.
7. Masáž hlavy tlakem prstů a posouvání kůže postupně v celé vlasové části hlavy.
8. Pozvolný návrat do reality přes hluboký nádech

TPB – Poznávání bylinek

Procvičení senzorické paměti, poznávání bylin.

Účastníci setkání si napíší na papír seznam čísel odpovídající počtu pytlíčků (cca 20) a připisují k němu názvy bylin v pytlících. Na závěr animátor uvede správné názvy bylin v jednotlivých pytlících.

Záludnosti – ve dvou pytlících může být různá část stejné bylinky (např. květ a stonek s listy).

TPM – Cvičení s masážními míčky

1. Mezi jednotlivými cviky vždy uvolnění protřepáním rukou podél těla.
2. Mačkání míčků postupně v připázení, předpázení, upázení i vzpázení.
3. Tlak dlaní proti sobě s míčkem mezi nimi v upázení.
4. Překoulení míčku z dlaně jedné natažené ruky pomocí druhé ruky na druhou stranu, do dlaně druhé natažené ruky.

5. Položení míčku na hlavu – balancování, nutné správné držení těla, dávat pozor na správné dýchání.
6. Masáž chodidla koulením míčku nohou (vystřídání levé a pravé nohy).
7. Zatlačení míčku nohou do podlahy (vystřídání levé a pravé nohy).
8. Stisknutí míčky mezi kolena.
9. Promasírování libovolné části těla masážním míčkem (hlava, týl, ramena, ruce, nohy...).

Honička s míčky

Účastníci sedí nebo stojí v kruhu a posílají si v rychlém tempu dva míčky ve stejném směru. Na začátku jsou míčky od sebe vzdáleny polovinu kruhu. Snahou je, aby se míčky vzájemně nesetkaly.

Tipy na doma

Ukázka připraveného nálevu – sklenička naplněná kousky citrónu napíchanými na špejli a zalitými z ½ octem a z ½ olejem.

Závěr

Rozebrání přinesených bylinek.



Předplatné čtvrtletníku ZRNKO:

Pro spolupracující organizace: 200 Kč / rok

Pro prokazatelnou individuální podporu
seniorovi, jednotlivci: 100 Kč / rok

Objednávky:

e-mail: info@spokojenysenior-klas.cz

tel.: +420 730 805 857

www.spokojenysenior-klas.cz pod odkazem ZRNKO

Způsob placení předplatného:

Platbu můžete provést převodem na účet
organizace Spokojený senior – KLAS z.s.:

Číslo účtu: 2111465213 / 2700

Variabilní symbol: 2016

Zpráva pro příjemce: ZRNKO + příjmení

Výtěžek za předplatné bulletinu ZRNKO bude využit
pro zdokonalování a rozšiřování metodického vedení
a podpory pro vaši práci se seniory.

Na uvedeném kontaktu je také možno informovat
se o možnostech vzdělávání pro práci se seniory.

Máte-li jakékoli připomínky, podněty či náměty,
jak bychom mohli ZRNKO vylepšit nebo jaká
témata reflektovat, budeme velmi rádi, pokud nás
zkontaktujete.

Projekt SPOKOJENÝ SENIOR realizuje organizace Spokojený senior – KLAS z.s.



Projekt podporují:



Jihomoravský kraj



Biskupství brněnské



Elektronický čtvrtletník ZRNKO vydává
organizace Spokojený senior – KLAS z.s.

Je rozesílán účastníkům a absolventům
vzdělávacích programů projektů KLAS
a Spokojený senior a také zaregistrovaným
zájemcům.

Adresa vydavatele: Josefská 1, 602 00 Brno

www.spokojenysenior-klas.cz



ZRNKO pro vás připravují:

Vedoucí spolku:

Bc. Tereza Kozderová, DiS.

Metodik obsahu:

Mgr. Tereza Vychopňová

Sazba:

Bc. Lenka Havrlantová



Čtvrtletník ZRNKO, ani žádná jeho část, nesmí
být reprodukována a zveřejňována bez písemného
souhlasu vydavatele a uvedení zdroje.

Komerční využití je vyloučeno.

Články publikované v tomto časopise a přebírané
z praxe od animátorů nemusí vyjadřovat oficiální
stanovisko redakce a vydavatele.

Redakce si vyhrazuje právo upravovat příspěvky.