

# ZPRAVODAJ



#seniořivkrajích



**Novinka: pomůcka SENIOR**  
**Komparativní analýza**  
**Pomoc s příspěvky**  
**Reportáže a pozvánky**  
**Podzimní recepty**

Milí čtenáři,

velmi a upřímně náš potěšila vaše radost z uplynulého, zářijového čísla Zpravodaje Senioři v krajích. Mnozí jste se nám ozvali s tím, že byste rádi přispěli, jak se říká, svou troškou do mlýna. S radostí jsme tuto iniciativu přijali, a tak je říjnové číslo našeho magazínu také vaším dílem!

Na přelomu září a října se odehrálo mnoho věcí. Tou zásadní je samozřejmě změna ročního období, kdy se k nám letos doslova vedral podzim a nekompromisně odstavil léto na druhou kolej. Počasí se jako mávnutím proutku změnilo, slunko vykukuje stále méně častěji, teploty na teploměrech spadly a někdo může upadat na ducha. Hřát nás však minimálně nejen na duši mohou četné proseniorské aktivity. Prvního října jsme s vámi slavili Mezinárodní den seniorů, také jsme si připomněli Den Alzheimerovy choroby. Mnozí jste sportovali a procvičovali tak tělo i ducha a krásným vyvrcholením všech aktivit bude například celostátní finále soutěže Babička roku, které se pomalu blíží. Říjnové číslo časopisu vás o všech těchto aktivitách, akcích a novinkách zpraví. A nejen o nich.

Opět se podíváme na komparativní analýzu systému pojištění Pflegeversicherung v Německu, dozvíte se o novém pomocníkovi SENIOR, který má (nejen) seniory chránit v kybernetickém světě, nechybí vzdělávací okénko co se týče příspěvků na péči, informace o zajímavých akcích a soutěžích, ani reportáže ze seniorských sportovně vzdělávacích aktivit. A nemusíte mít obavy, neopomněli jsme chutné podzimní recepty, přičemž množné číslo není jen rozmarne přepsané se!

S přáním pevného zdraví a co nejhezčích dnů babího léta

Vaši Senioři v krajích

  
**#seniořivkrajích**



## Dárek k Mezinárodnímu dni seniorů? Bezpečnost na internetu

Národní úřad pro kybernetickou a informační bezpečnost (NÚKIB) zveřejnil vzdělávací pomůcku určenou seniorům s názvem Pomůcka SENIOR. Jejím cílem je zvýšit osobní bezpečnost seniorů při využívání internetu a je užitečná především pro rozpoznávání škodlivé elektronické komunikace. Úřad ji seniorům nadělil u příležitosti Mezinárodního dne seniorů, který si vždy připomínáme 1. října.

Název SENIOR je prakticky zkratkou, která vychází ze slov Soubory, Emoce, Nátlak, Instrukce, Odkazy, Reputace. Symbolizuje a zároveň upozorňuje na prvky a metody, které internetoví útočníci často používají ve škodlivé elektronické komunikaci a senioři se s nimi mohou běžně setkat. Pomůcka je určena pro všechny (nejen) seniory. Ocenit by ji měli především ti,

kteří internet využívají a potřebují využívat aktivně a pravidelně, ale současně se obávají, aby z vlastní nevědomosti neudělali chybu, která je může přivést do problémů.

„Nebezpečí v kyberprostoru může číhat doslova na každém kliknutí, proto je důležité být stále obezřetný. To platí pro každého z nás, včetně seniorů. Naším cílem je i díky tomuto projektu udržet je, stejně jako ostatní spoluobčany, v bezpečí před internetovými útočníky,“ sdělil k tématu ředitel NÚKIB Lukáš Kintr.

### Zapojili se senioři i policie

Při vývoji vzdělávací pomůcky realizoval NÚKIB průzkum mezi seniory a využil mj. existující vědecké studie. Pomůcka byla také konzultována se skupinou seniorů Univerzity třetího věku Masarykovy univerzity. S ohledem na celospolečenský přesah projektu se povedlo NÚKIB pro podporu pomůcky získat mnoho partnerů, mezi které patří například Policie České republiky, sdružení CZ.NIC nebo projekt SenSen (Senzační senioři).



Vzdělávání seniorů je jedním ze záměrů Národní strategie kybernetické bezpečnosti České republiky na období let 2021-2025, kde se uvádí, že senioři patří mezi jednu z významných skupin české populace, kterou je vhodné vzdělávat, aby se při používání digitálních technologií a internetu cítila bezpečně. Zpřístupnění webových stránek [www.seniornanetu.cz](http://www.seniornanetu.cz) se uskutečnilo v rámci Festivalu bezpečného internetu, jehož hlavním mediálním partnerem je Český rozhlas.

Jak produkt SENIOR funguje, zodpoví stručné odpovědi na otázky, které napadnou většinu čtenářů, či případné budoucí uživatele pomůcky.

### **O jaký produkt se jedná?**

Jedná se o pomůcku, která usnadňuje rozpoznávání nebezpečné elektronické komunikace a pomáhá odhalovat triky útočníků včas. Pomůcka funguje jako kompas, který ukazuje cestu do bezpečí. S jeho pomocí dokážou senioři provést analýzu elektronické komunikace a postupně se zaměřit na triky, které útočníci často využívají a fungují jim.

### **Je pomůcka vhodná pro všechny seniory?**

Není. Dokáže pomoci především seniorům, kteří zvládnou obsluhovat počítač nebo jiné zřízení, umí se přihlásit do e-mailu, stahovat a otevírat přílohy, nebo využívají internetové bankovníctví. Pokud by se někomu pomůcka jevila příliš jednoduchá, její součástí jsou také odkazy na další ověřené a dostupné kurzy pro pokročilejší uživatele.

### **Kde si můžeme pomůcku prohlédnout?**

Stačí navštívit adresu <https://seniornanetu.cz>, tam se dozvíte vše potřebné. Pomůcka je a bude vždy otevřená a zcela bezplatná.

### **Jak pomůcka vznikla?**

Zástupci Národního ústavu pro kybernetickou a informační bezpečnost jezdili po republice a potkávali se se seniory na besedách. Využili existující průzkumy a udělali také vlastní průzkum, do kterého se zapojilo téměř 500 seniorů. Na základě zkušeností a průzkumů vytipovali oblasti, se kterými dokážou pomoci. K vývoji pomůcky byla také přizvána kontrolní skupina seniorů, která pomohla vše vypilovat, aby byl výsledek užitečný co možná největšímu počtu lidí.

### **Proč se pomůcka objevila právě u nás?**

NÚKIB udělal rešerši a hledal instituce, organizace, spolky, kluby atp., které se věnují seniorům, jejich vzdělávání a rozvoji nebo podporují aktivní stárnutí. V dnešní době smrští informací a kybernetických útoků nám pomůcka přišla užitečná. Budeme rádi, když ji budete nadále sdílet lidem, které by mohla zajímat a mohla by jim pomoci. Pomůcku můžete sdílet libovolně. Ať už pomocí webu, mailing listu, diskusní skupiny, profilů na sociálních sítích, nebo při osobních setkáních. Důležité je, aby se dostala k lidem, pro které je určena.

**David Peltán, PR Senioři v krajích**  
s použitím zdroje NÚKIB



## Predikce udržitelnosti financování sociálních služeb v České republice

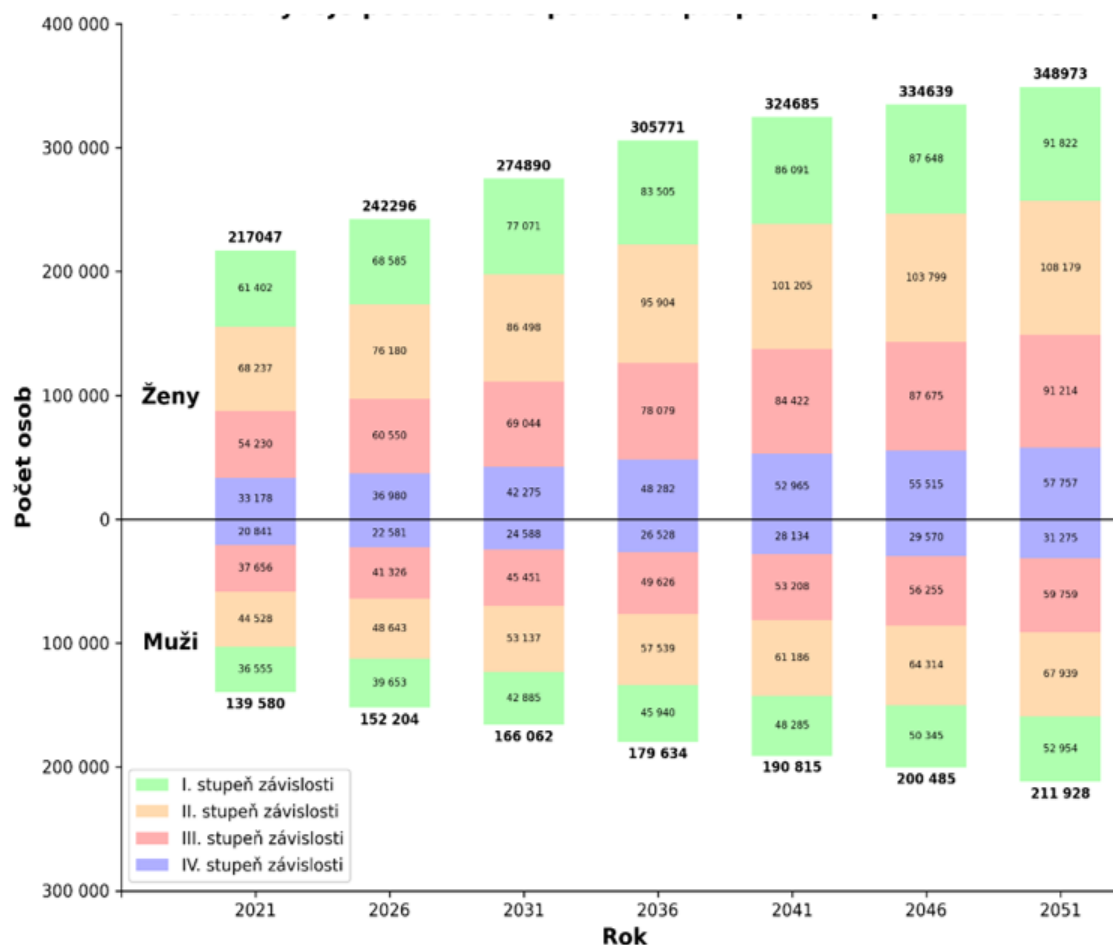
V rámci *Komparativní analýzy systému pojištění Pflegeversicherung v Německu* se věnujeme studiu systému poskytování dlouhodobé péče v České republice prostřednictvím sociálních služeb. Stěžejní otázkou, která vedla Ministerstvo práce a sociálních věcí k zadání této zakázky, byla úvaha nad financováním této péče v České republice. **Jak zajistit do budoucna s vědomím stárnutí české populace udržitelné financování sociálních služeb i pro další generace?**

Jak jsme vás již informovali, poslední analýzu projektu Senioři v krajích zpracovává společnost ACCENDO s.r.o. – Centrum pro vědu a výzkum z.s. se sídlem v Ostravě. Jedná se o analýzu, která bude srovnávat německý a český systém dlouhodobé péče a udržitelné financování sociálních služeb v ČR. Zásadním bodem této analýzy bude **zpracování návrhu na změny systému financování sociálních služeb v ČR**, který bude diskutován i na plánovaných online kulatých stolech s odbornou veřejností z regionů v říjnu a listopadu letošního roku.

Je obecně známým faktem, že česká populace stárne. Český statistický úřad pracuje s predikcí vývoje populace a hovoří o téměř jedné třetině všech obyvatel starších 65 let do roku 2050, a s tím souvisejícím nárůstem počtu lidí starších 85 let. Vzdůstá tak obava, aby tento nárůst potencionálních klientů ustál náš systém sociálních služeb. Dle prognózy, kterou zpracovala společnost ACCENDO v připravované analýze, bude do roku 2051 téměř o dvě stě tisíc více osob s příspěvkem na péči oproti současnému stavu (356,5 tisíc osob).

V souvislosti s nárůstem potřebnosti péče lze očekávat i nárůst finančních prostředků k jejímu uhrazení. V České republice máme aktuálně systém sociálních služeb, které jsou poskytovány v součinnosti státní správy a samosprávy, a zároveň jsou financovány hned z několika zdrojů v závislosti na každoročním rozpočtovém rozhodování. Náklady na sociální péči do roku 2051 lze predikovat s nárůstem o více než jednu polovinu oproti současnému stavu (z 86 miliard na 135 miliard korun ročně).

## Prognóza počtu osob s příspěvkem na péči do roku 2051

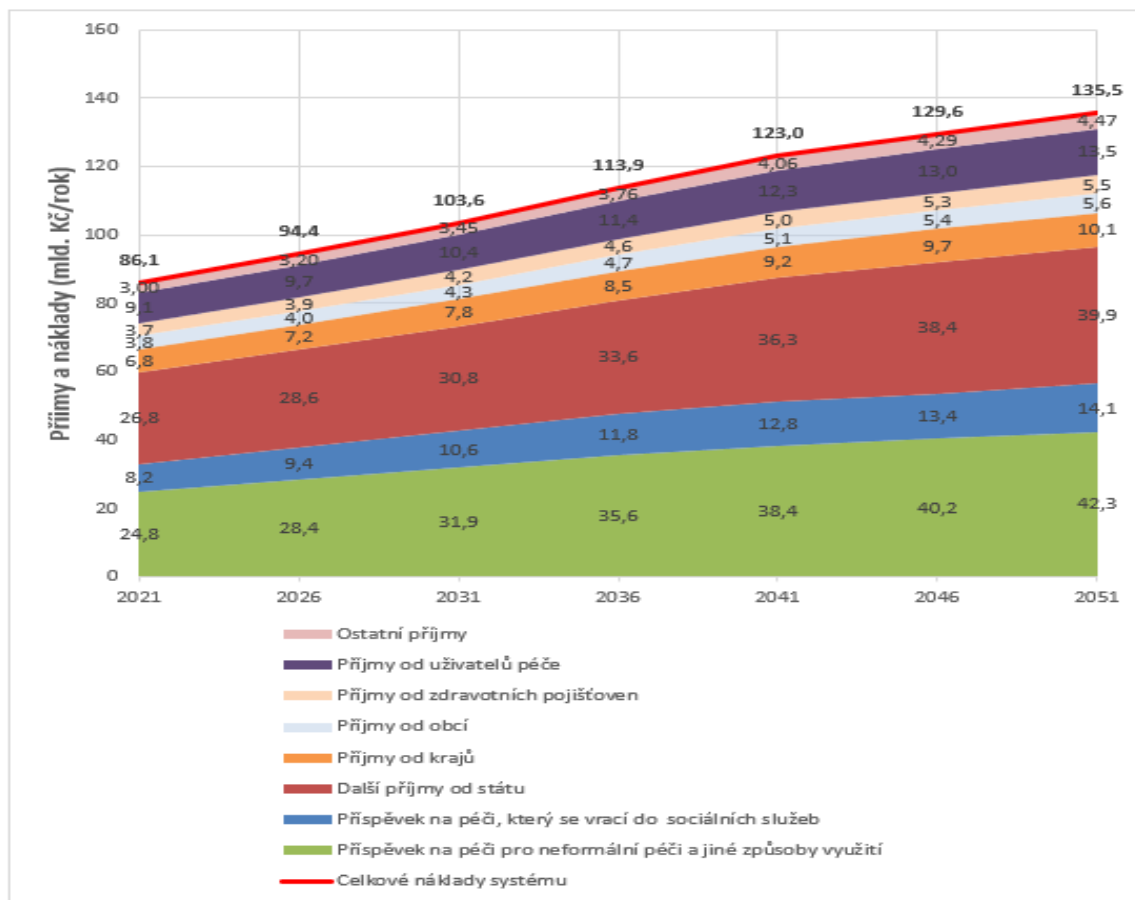


Zdroj: ACCENDO, 2022.

Náš systém financování sociálních služeb se na rozdíl od Německa potýká s diskontinuitou a nebezpečím dlouhodobé neudržitelnosti. Základními rozdíly jsou, že německý systém je založen na pojištění dlouhodobé péče, poskytovatelům sociálních služeb je péče hrazena jako pojistné plnění. Pojištění je všeobecně pro všechny občany Německa, a dokonce je hrazeno i ze starobních a invalidních důchodů. V Česku oproti tomu jsou příspěvek na péče a sociální služby hrazeny každoročně na základě rozhodnutí vlády z rozpočtu státu a neexistují mechanismy, které by zajišťovaly dlouhodobou udržitelnost státních výdajů na rostoucí potřeby dlouhodobé péče.



## Prognóza zdrojů financování dlouhodobé sociální péče



Zdroj: ACCENDO, 2022.

Na základě i dalších zjištění připravovaná analýza přináší několik modelů možných variant změny systému financování sociálních služeb v České republice, se kterými vás rádi seznámíme v příštím vydání našeho zpravodaje.

Cílem Komparativní analýzy je získání podkladů pro možnost posouzení alternativního systému dlouhodobě udržitelného financování sociálních služeb a získání dobré praxe na základě analýzy modelu financování sociálních služeb v Německu. Výstupy dílčích analýz budou využity pro přípravu systémového přístupu státu k zajištění dlouhodobě udržitelného financování sociálních služeb v ČR se zaměřením na dlouhodobou péči jednotlivce a způsob financování.

Výstupy dílčích analýz budou využity pro přípravu systémového přístupu státu k zajištění základních potřeb seniorů, kteří potřebují souvislou a dlouhodobou péči a podporu osob v roli pečujících. Realizací této analýzy může MPSV ČR získat příklady dobré praxe pro následnou tvorbu modelu financování dlouhodobé péče a sociálních služeb.

Jana Fröhlichová, odborná garantka analýz a studií

## Dávky pro osoby se zdravotním postižením. Jsem senior, mohu je také využít?

Co jsou to Dávky pro lidi se zdravotním postižením? Jedná se o balíček tzv. dávek, který obsahuje Příspěvek na mobilitu, Příspěvek na zvláštní pomůcku a Průkaz osoby se zdravotním postižením.

Nárok na tyto dávky upravuje samozřejmě právní předpis, kterým je zákon č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením a prováděcí vyhláška č. 388/2011 Sb. k tomuto zákonu.

O tyto dávky lze požádat na příslušném Úřadu práce ČR dle vašeho trvalého bydliště, kde podáním žádosti o příslušnou dávku konkrétní pracovník úřadu zahájí správní řízení, v němž dojde k rozhodnutí, zda na určitou dávku máte, či nemáte nárok. **Požádat o přiznání dávek má právo každý**, ale v rámci správního řízení dojde k hodnocení zdravotního stavu lékaři ČSSZ. Na základě zdravotního posudku pak může příslušný pracovník ÚP ČR rozhodnout o nároku.

O **Příspěvek na mobilitu a průkaz osoby se zdravotním postižením** může požádat osoba starší jednoho roku. **Příspěvkem na zvláštní pomůcku** pomáhá stát osobám s nepříznivým zdravotním stavem, dle norem v zákoně o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením, s pořízením předmětů či prací, které označujeme pojmem „zvláštní pomůcka“. Jde například o motorové vozidlo, úpravu vozidla, vodícího psa, schodišťovou plošinu, úpravu koupelny či signalizaci domovního zvonku.

**Příspěvek na mobilitu**, pokud je ÚP ČR přiznán se vyplácí v jednotné výši 550 Kč měsíčně. Nárok vzniká osobě, která je držitelem průkazu se zdravotním postižením, a to s označením ZTP nebo ZTP/P. Tato osoba se musí opakovaně dopravovat nebo jí dopravuje třetí osoba v daném kalendářním měsíci. Tato osoba nesmí být uživatelem pobytových sociálních služeb. U příspěvku na zvláštní pomůcku se částka samozřejmě mění na základě druhu konkrétní pomůcky a dalších náležitostí.

**Průkaz pro osobu se zdravotním postižením** má tři typy podle závažnosti zdravotního postižení, a to: průkaz „**TP**“ – středně těžké funkční postižení pohyblivosti nebo orientace, včetně poruchy autistického spektra, průkaz „**ZTP**“ - středně těžké funkční postižení pohyblivosti nebo orientace, včetně poruchy autistického spektra, průkaz „**ZTP/P**“ - zvlášť těžké funkční postižení nebo úplné postižení pohyblivosti nebo orientace s potřebou průvodce, včetně poruchy autistického spektra.

Více se dozvíte ze zdroje na stránkách [www.mpsv.cz](http://www.mpsv.cz)



### Žádost o přiznání průkazu osoby se zdravotním postižením

A. Žadatel:		
Příjmení:	Jméno <sup>1)</sup> :	Rodné číslo v ČR <sup>2)</sup> :
Rodné příjmení <sup>3)</sup> :	Titul před:	za: Státní příslušnost:
Trvalý pobyt:	Obec:	Část obce:
Ulice:	Č. p. 4):	Č. orient.: PSČ:
Adresa pro doručování <sup>5)</sup> :	Obec:	Část obce:
Ulice:	Č. p. 4):	Č. orient.: PSČ:
Bydliště v ČR <sup>6)</sup> :		
Telefon:	E-mail:	ID datové schránky:

B. Zástupce žadatele:		
Vyplňte v případě, že žádost podává zástupce žadatele (zmočenec, rodič, opatrovník, poručník, jiná fyzická osoba, které byla nezletilá osoba rozhodnutím příslušného orgánu svěřena do péče).		
Příjmení:	Jméno <sup>1)</sup> :	Rodné číslo v ČR <sup>2)</sup> :
Rodné příjmení <sup>3)</sup> :	Titul před:	za: Státní příslušnost:
Trvalý pobyt <sup>7)</sup> :	Obec:	Část obce:
Ulice:	Č. p. 4):	Č. orient.: PSČ:
Adresa pro doručování <sup>5)</sup> :	Obec:	Část obce:
Ulice:	Č. p. 4):	Č. orient.: PSČ:
Telefon:	E-mail:	ID datové schránky:

C. Právnícká osoba zastupující žadatele:		
Vyplňte v případě, že žádost podává zařízení zastupující žadatele (obecní úřad, ústav).		
Název zařízení:		IČ:
Adresa zařízení:	Obec:	Část obce:
Ulice:	Č. p. 4):	Č. orient.: PSČ:
Telefon:	E-mail:	ID datové schránky:

- 1) Uveďte všechna jména osoby.
- 2) Číslo, pokud nemá v ČR přiděleno rodné číslo, uveďte v kolonce **Rodné číslo v ČR** datum narození ve tvaru den, měsíc, rok a poohlávi ve tvaru: M nebo 2 (můž nebo žena).
- 3) Kolonku **Rodné příjmení** vyplňte pouze v případě, že se liší od příjmení.
- 4) Pokud je místo čísla popisného přiděleno číslo evidenční, uveďte před číslem písmeno E.
- 5) Nevyplňujte, pokud je adresa shodná s trvalým pobytem.
- 6) Do kolonky **Bydliště v ČR** zapíše ANO, pokud osoba má na území České republiky bydliště, v opačném případě kolonku prokličte. Osoba má bydliště na území České republiky zejména pokud se zde dlouhodobě zdržuje, vykonává zde výdělečnou činnost, řídí zde s rodinou, při zde povinnou školní docházku nebo se zde soustavně připravuje na budoucí povolání, poskytuje osobu jiné výrazné služby, zájem o aktivitu, jejíž vzájemná souvislost dokládá sepsání této osoby s Českou republikou.
- 7) Nevyplňujte, pokud je adresa shodná s trvalým pobytem žadatele.

1/2

PROBEM OBRATTE  
C 15 01 01 573

Bohumila Anna Eisenhammer, gestorka projektu



## Třetí ročník ocenění Společnost přátelská zaměstnávání lidí 55+ je v plném proudu

*Potřetí Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR a Jihočeský pakt zaměstnanosti ČR vyhlásili soutěž pro jihočeské zaměstnavatele, kteří nabízejí pracovní příležitosti i starším pracovníkům. Zaměstnavatelé se mohli přihlašovat do soutěže do konce srpna. Zapojilo se 13 společností.*

V tuto chvíli bude zasedat odborná komise a vybírat vítěze ve třech kategoriích – malá společnost, střední společnost a velká společnost. V průběhu října připravujeme slavnostní vyhlášení vítězů soutěže a tohoto ocenění.

Cílem soutěže není pouze ohodnotit společnosti, které zaměstnávají starší lidi, dokáží ocenit benefity těchto zaměstnanců a vytvářet podmínky pro věkovou diverzitu na pracovišti, ale je zejména snahou podpořit zaměstnavatele v překonávání předsudků při zaměstnávání osob vyššího věku. Trend znevýhodňování starších pracovníků bohužel stále pokračuje.

*"Nejednou jsme se setkali s tím, že nám starší pracovníci popisovali, jak žádali o pracovní místo a z důvodu věku byli odmítnuti. Dokonce jsme se setkali i s tím, že nám personalisté sdělili, že mají od vedení společnosti příkazáno, že životopisy uchazečů o práci, kteří jsou starší 50 let, musí ihned vyřadit z evidence,"* popisují organizátoři soutěže.

Starší lidé jsou ale nedílnou součástí pracovního trhu a v budoucnu budou patřit mezi klíčové hráče. Pokud se v dohledné době nepodaří zvýšit zaměstnanost starších lidí, vzroste v souvislosti s nepříznivých demografickým vývojem do roku 2050 i počet ekonomicky závislých lidí téměř na dvojnásobek.

Ani age management není v ČR v oblasti společností ještě mnoho rozšířen. Ale i řízení společností zohledňující věk zaměstnanců bude v budoucnu zásadní. Mezi hlavní zásady tohoto způsobu řízení patří dobré znalosti věkového složení společnosti a firmy, spravedlivé postoje ke stárnutí a pochopení pro individualitu a rozmanitost. Program age managementu je řešením pro všechny věkové kategorie, od čerstvých absolventů, rodičů s malými dětmi, pro osoby středního věku a samozřejmě i starší pracovníky a důchodce. Hlavním cílem je vytvoření metod, jak udržet schopné lidi v dané společnosti, podporovat jejich schopnosti a hledat silné stránky pracovníků napříč všemi generacemi.

**Alena Bártíková, spoluzakladatelka soutěže**



## Organizace Elpida pomáhá seniorům už 20 let. Nadělila si knihu i rekonstrukci

V sobotu 17. září oslavila dvacet let existence proseniorská nezisková organizace Elpida. K narozeninám si nadělila podcast *Old's cool*, narozeninovou kolekci *Ponožek od babičky*, připravuje knihu *Z nuly na sto o dobrém stárnutí a chystá rekonstrukci sídla na pražském Smíchově v moderní kulturní a vzdělávací Centrum pro seniory*.



„Když jsme začínali, veřejnost si pod pojmem senior většinou představila někoho, kdo pobírá důchod a krmí holuby na lavičce v parku. Takoví senioři už téměř neexistují. Jako skupina velmi rozmanití a vlastně si žádnou škatulku nezaslouží. Věřím, že i díky tomu, co děláme, tohle stereotypní vnímání seniorů ze společnosti mizí,“ říká ředitel Elpidy Jiří Hrabě.

Za dobu své existence pomohla Elpida tisícům seniorů. „Na bezplatnou a anonymní Linku seniorů 800 200 007 zavolalo téměř půl milionu lidí v krizi, na padesát tisíc lidí jsme v kurzech Centra Elpida naučili pracovat s počítačem a internetem, dvacet tisíc seniorů čte pravidelně časopis *Vital*, tisíce zákazníků mají i *Ponožky od babičky*,“ dodává Hrabě.

U příležitosti 20. výročí spustila Elpida jedinečný podcast s názvem OLD'S COOL. Moderátorka Adéla Paulík Lichková si v něm bude povídat o tématech, která vypadají, že se týkají výhradně stáří, ale ve skutečnosti hranice věku a generací už dávno překročila. Jedinečný bude také tím, že si Adéla bude k mikrofonu zvat nejen odborníky, ale i samotné seniory. První díl podcastu se věnuje šíření dezinformací a fake news, si můžete už nyní pustit [zde](#).

### Kniha popsaná příběhy seniorů

Před Vánoci Elpida vydá knihu *Z nuly na sto*, která má být průvodcem dobrým stárnutím. Tvoří ji deset rozhovorů se seniory, kteří na vlastní kůži prožívají některé z deseti témat – domácí péče, ztráta partnera, celoživotní učení, život v domě s pečovatelskou službou apod. Výjimečné je, že rozhovory psali lidé z Elpidy se svými blízkými. Většinou se s nimi o takto citlivých a osobních tématech bavili poprvé v životě. Rozhovory doplní texty odborníků, kteří reagují na jednotlivé rozhovory a zasazují témata do širšího kontextu.

Aktuálně Elpida ve spolupráci s Magistrátem Hlavního města Prahy usiluje o rekonstrukci objektu bývalé školy v ulici Na Bělidle na pražském Smíchově, kde nyní sídlí. Cílem je vytvořit moderní vzdělávací a kulturní centrum pro seniory, které bude otevřené všem generacím.

Tým Elpidy na oslavě představil také své aktivity i novinky včetně speciální narozeninové kolekce v barvách Elpidy. Tu si už nyní můžete prohlédnout [tady](#).

**David Peltán, PR Senioři v krajích**  
s použitím zdroje Elpida, o.p.s.

## Ocenění Rady vlády pro seniory a stárnutí populace se vyhodnocuje

*Také letos, konkrétně do 30. září, mohla veřejnost podávat návrhy na Ocenění Rady za Významný přínos ke zvýšení kvality života seniorů a řešení problematiky stárnutí a stáří. Cílem ocenění je zvýšit povědomí společnosti o problematice seniorů a stárnutí, motivovat seniory k aktivnímu stárnutí, ukázat na význam mezigenerační solidarity a mezigeneračního dialogu, na příkladech dobré praxe prezentovat, jak mohou být senioři prospěšní sobě i jiným a představit a ocenit nejlepší projekty popularizující problematiku stárnutí v České republice.*

V rámci svých aktivit Rada uděluje ocenění od roku 2013 osobnostem, organizacím a dalším subjektům za významný přínos ke zvýšení kvality života seniorů a k řešení problematiky stárnutí a stáří. Ocenění bývají jak profesionálové, tak amatéři, kolektivy i projekty. Často je udělena i zvláštní cena poroty, popř. cena ministra, kterou poprvé obdržel v roce 2016 dlouholetý předseda Rady seniorů ČR Zdeněk Pernes. Mezi další laureáty patří zakladatel občanského sdružení Život 90 Jan Lorman či Martina Špinková, spoluzakladatelka hospicového občanského sdružení Cesta domů.



Ak. mal. Martina Špinková Zdroj: MPSV

Udělování cen nepřerušila ani pandemie onemocnění Covid-19. V loňském roce byl například ze zajímavých kolektivů a projektů oceněn kolektiv pracovníků Domov důchodců Tmavý důl v Královéhradeckém kraji, jehož ředitelem je Antonín Stanislav. V době vrcholící pandemie inicioval vytvoření tzv. létajících týmů, které byly složené ze dvou až tří pracovníků. Ti vyráželi do různých zařízení v Královéhradeckém kraji zasažených epidemií koronaviru a pomáhali eliminovat bezprostřední riziko nedostatečného zajištění péče o seniory, kteří jsou mnohdy zcela závislí na pomoci. Celkem jedenáct pracovníků dojíždělo do šesti personálně oslabených zařízení na území Královéhradeckého kraje. Často pracovali sedm dní v týdnu ve dvanáctihodinových směnách, přičemž každý den ujeli i více než 100 kilometrů.

Nominace posbírané z celé České republiky vyhodnocuje porota ze zástupců Rady a MPSV ČR. Letos se soutěží v kategoriích: jednotlivce-profesionál, jednotlivce-neprofesionál a kolektiv či projekt. Slavnostní předání ocenění tradičně probíhá u příležitostí různých konferencí. V loňském roce se například konalo na Fóru sociálních služeb, rok před tím na Fóru rodinné politiky. Aktuálně pro tento rok je připravováno předání ve spolupráci se zmocněnkyní vlády pro lidská práva Klárou Šimáčkovou Laurenčíkovou. Nyní již stačí jen fandit a doufat, že budou ocenění vaši favorité.

**Jana Fröhlichová, odborná garantka analýz a studií**

## Kdo bude Babičkou roku? Velké finále se blíží a zlatá babička pojedje na Krétu

*Soutěž Babička roku jde po krajských kolech do celorepublikového finále. Vyhlášení čtvrtého ročníku se odehraje v úterý 18. října v pavilonu A na Výstavišti Flora v Olomouci.*

Do finále vždy postupuje vítězka finále krajského kola. Všechny soutěžící budou na galavečeru opět soutěžit ve třech disciplínách, a to: představení - řízený rozhovor s moderátorem, při němž musí "babička" představit sebe, svůj kraj a svůj domov; volná disciplína - zpěv, tanec, recitace, ukázka vlastní tvorby, malování, háčkování, pletení, vaření, hra na hudební nástroj, přednes, vlastní tvorba, ruční práce aj. a nechybí módní přehlídka - promenáda ve společenském oblečení dle vlastního výběru, popřípadě kroji.

Porota z kandidátek vybírá Babičku roku – zlatou, stříbrnou a bronzovou. Na základě hlasování na sociálních sítích a skrz televizi Šlágr se vybírá také Babička sympatie. Všechny soutěžící babičky získávají květinové dary, pamětní listy, ceny od sponzorů. Vítězky pak dostanou korunky a šerpy. Na "zlatou" babičku roku čeká týdenní letecký zájezd pro dvě osoby na Krétu.



Vstupenky na finálový večer v budou v předprodeji, informace o spuštění prodeje vstupenek získají zájemci na webu a Facebooku soutěže Babička roku nebo u Krajské rady seniorů. Akce se bude konat ve spolupráci KHS a s dodržáním všech aktuálních nařízeních v souvislosti s Covid -19.

Projekt Babička roku vznikl z iniciativy krajské Rady seniorů Olomouckého kraje v roce 2016. Základní myšlenkou je přispět k podpoře aktivního stárnutí a rozvoji mezigeneračního soužití. Cílem je pak ukázat lidskou hodnotu a pravou vnitřní krásu člověka v seniorském věku s ohledem na zachování a možností vytvoření zcela nových tradic napříč generacemi. Nejde o zkoušku z ručních prací nebo vědomostí, ale jde o aktivní přístup k životu a svému okolí. Ukázat, že pokud jste již nejstarší generací ve vaší rodině, nemusí to znamenat, že jste nějak odstrčeni. Naopak role prarodičů je v dnešní společnosti významná. V roce 2019 podařilo tento projekt rozšířit do celé ČR s cílem uspořádat celorepublikové finále.

**David Peltán, PR Seniori v krajích**



## Jihlavští senioři se deště nezalekli! Oblíbený branný závod ale asi skončí

*I přes nepříznivou předpověď počasí se v sobotu 10. září uskutečnil již devátý ročník Branného závodu jihlavských seniorů. Pořadatelé závodu sice měli připravenou i „mokrou variantu“ závodu, ale ta nemusela být použita. Nenaplnila se ani další obava pořadatelů, že by špatné počasí mohlo snížit zájem seniorů o závod. Ba naopak.*

Při slavnostním zahájení se seniorů sešlo mnohem více, než v předchozích letech. Na začátku závodu je pak mohli přivítat za Kraj Vysočina radní Jan Tourek (ten pak úspěšně absolvoval i celou trasu závodu) a za Statutární město Jihlava radní Daniel Škarka (ten závod absolvoval již vloni). Ten popřál hodně energie nejen závodníkům, ale i hlavním organizátorům závodu, a to s prosbou, zda by nemohli uspořádat ještě další ročník branného závodu. Podle jeho názoru akci tak potřebnou, výborně zorganizovanou, a hlavně tak hojně seniory navštěvovanou, zatím nikdo jiný nedokázal v Jihlavě uspořádat. Přitom považuje obdobné akce pro tyto věkové skupiny za velmi potřebné.

Pravdivost jeho slov o hojně návštěvě závodů pak potvrdili samotní závodníci, protože se letos na pomyslnou startovní čáru postavilo 149 seniorů a jejich úsilí přišlo podpořit 58 jejich vnoučat. Na tak vysokém počtu závodníků se určitě odrazila několika týdenní snaha organizátorů, aby se



do závodu zapojili i ti senioři, kteří se obdobných akcí nezúčastňují. Po závodě si právě takto osamoceně žijící senioři postesklí, že je obrovská škoda, že se obdobných akcí nikdy nezúčastnili. Organizátorům udělali velkou radost i senioři například z Havlíčkova a Brodu a Dolní Cerekve, kteří se přihlásili na závod se zvědavostí, cože se to v Jihlavě tak zajímavého pro seniory pořádá. S velkou radostí jsme mezi závodníky přivítali i družstvo Domova seniorů z Lesnova. V tomto družstvu závod absolvoval i jeden senior na invalidním vozíku za pomoci doprovázejícího týmu zaměstnanců domova. Stejnou radost jsme pak měli i z toho, že naše pozvání přijali i senioři z Ukrajinského domu a aktivně se do závodu zapojili.

Po startovním výstřelu na závodníky čekalo asi tří hodinové zápolení. Již tradičně se během závodu neběhalo, ale hodnotily se body získané při plnění úkolů na sedmi stanovištích. Mezi nejoblíbenější pak opět patřila střelba ze vzduchovky a z luku. Závodníci se úspěšně poprali i s úkoly ze zdravotní a pravidel silničního provozu. Před závodem jsme měli trochu strach, jak dopadnou výsledky při plnění úkolů paměťového a vědomostního testu. Zejména v paměťovém testu museli odpovídat na otázky z oblasti historie, kultury a sportu. Dle vyjádření většiny závodníků si ale nejvíc lámali hlavu nad odpovědí, jaké má křestní jméno pan Spejbl z oblíbeného Večerníčku. I takové záludnosti na ně

během závodu čekaly. Během závodu jsme se navíc snažili ještě účastníky závodu varovat před jednou současnou velkou hrozbou – před riziky komunikace v kyberprostoru a na sociálních sítích. Všichni závodníci si po závodě totiž mohli odnést letáčky s nejpotřebnějšími radami, jak se útokům těchto podvodníků ubránit.

Po odevzdání startovního čísla pak na konci závodu dostal každý závodník malou odměnu a na děti pak čekala i obrovská medaile a diplom. Tři nejúspěšnější družstva obdržela krásné poháry, a i něco dobrého na zub (nádherné dorty od Tří Čepic). Pro závodníky nebylo určitě důležité vyhrát, ale zúčastnit se.

### Radost i smutné sbohem?

I přes tuto zásadu jsme s radostí konstatovali, že na třetím místě se umístilo družstvo z Havlíčkova Brodu, na druhém pak družstvo pana Roudenského. Cenu za první místo si převzala „nehrající kapitánka“ družstva Domova seniorů z Lesnova. Medailí byl odměněn navíc i senior z tohoto týmu, který dokázal závod absolvovat na invalidním vozíku. Jako tradičně pak následovalo společné opékání špekáčků, při kterém bylo z mnoha míst slyšet i hodnocení samotného závodu. Zaslýchli jsme tak i hodně zajímavé hodnocení od jednoho chlapce, který se svěřoval svému dědečkovi: „*Dědo, ta střelba ze vzduchovky byla fakt bezva pecka a bylo to daleko lepší, než když střílím jen pomocí joysticku na počítači*“.

Po rozdělení všech cen pak pořadatelé poděkovali za tak velkou účast i za dodržení sportovního ducha během závodu. S přáním dobrého zdraví sdělili i závěrečnou informaci, kterou již závodníci tušili. Potvrdili jsme jim totiž, že nám jako organizátorům závodu dochází potřebná energie, a vzhledem ke



zvýšujícím se administrativním požadavkům na uspořádání obdobných akcí a k obrovskému nárůstu potřebných finančních prostředků, potřebných k pokrytí těchto akcí, příští ročník branného závodu již organizovat nebudeme. Současně jsme ale také slíbili, že pokud se najde aktivní zájemce o uspořádání závodu, tak mu samozřejmě velice rádi poskytneme veškerou potřebnou pomoc.

**Za spolek Nebojte se policie**

**Marie a Antonín Křoustkovi**

**Foto: Jiří Daňhel**



## Pohár ze Sportovních her seniorů putoval do rukou Revma Ligy Tábor

*V odpočinkové zóně Komora na táborském Sídlišti nad Lužnicí se v úterý 13. září konaly třetí Sportovní hry seniorů. Akce se za slunečného počasí zúčastnilo 80 soutěžících z Táborska, z toho 52 seniorek a 28 seniorů. Nejstarším účastníkům bylo devadesát let.*

Těmi byl František Novák ze Senior domu Soběslav a Karel Vrkoč z týmu Optimisté Košice. Ten měl v týmu i syna, rovněž už v důchodovém věku. *"Mám v týmu rodiče a je to krása, protože až nyní v důchodu je to asi poprvé, kdy společně sportujeme,"* radoval se Karel Vrkoč mladší. Ačkoli se na oceňovaných příčkách nakonec neumístili, číselo z nich nadšení. Nejstarší ženou byla Miloslava Štěchová ze Senior domu Soběslav, je jí 86 let.



Z prvního místa ve družstvech se nakonec těšil tým Revma Liga A Tábor - Zeman Jaroslav, Kučera Václav, Tillová Marie a Bělohlová Marie, který si kromě medailí, poháru za první místo odvezl i putovní pohár her. Druzí se umístil Sokol Tábor, bronz bral tým Růžičky Spolku postižených civilizačními chorobami Tábor.

*"Hlavním cílem sportovních her seniorů je propagace pohybových aktivit vhodných pro starší generaci a vedoucích k posílení zdravého životního stylu – tomuto cíli odpovídají navržené disciplíny, které poskytují možnost účasti různým skupinám seniorek a seniorů vzhledem k jejich individuálním věkovým i zdravotním předpokladům. I když dosažený sportovní výkon je pro vyhodnocení nejlepších výsledků nezastupitelný, zůstává důležitým motivem účasti přátelské sportovní zápolení, radost z pohybu a dobrá nálada,"* popisují pořadatelé akce Jaroslav Kupsa z Městské rady seniorů, Michaela Spálenková z Jihočeského centra pro zdravotně postižené a seniory a Jana Kabíčková z Kontaktního centra pro seniory Tábor.

Sportovní hry seniorů jsou podle nich rovněž důležitou společenskou událostí, při které dochází k navazování přátelských kontaktů seniorů z Táborska a k výměně zkušeností z organizování sportovních soutěží pro seniory. Pořadatelé nepovažují tyto sportovní hry seniorů pouze za jednorázovou záležitost. Například už v úterý 27. září startuje v táborské sportovní hale Mír sportovní liga seniorů.

Celkem se třetích sportovních her seniorů zúčastnilo 80 závodníků. Celkový počet žen byl 52, z toho 29 nad 70 let a 23 let do 70 let. Mužů soutěžilo 28, z toho 19 nad 70 let a devět do 70 let.

**Fotoreportáž** z akce najdete na [Facebooku Senioři v krajích](#).

**David Peltán, PR projektu Senioři v krajích**



## RECEPTY

## Šebestiánský salát

*Tento recept není čistě z mé dílničky, ale za podělení určitě stojí. A nebyla bych to já, kdybych to trochu nedovymazlila ke své spokojenosti. Vlastně ani nevím, proč se tento recept jmenuje Šebestiánský salát. Že by oblíbené jídlo sv. Šebestiána? Nicméně suroviny, které potřebujeme mě osobně evokují podzimní období a jistě, pokud člověk umí uskladnit podzimní zeleninu, tak pak se hodí perfektně i na zimní čas.*

**Suroviny:**

1/3 brambor

1/3 červené řepy

1/3 celeru

Veganská tatarská omáčka

Sůl, čtyřbarevný pepř, citrónová šťáva, celerové lístky a vlašské ořechy



Jdeme na to. Každý si může množství jednotlivých druhů zeleniny nakombinovat podle toho, jak mu chutná. Avšak je důležité mít zeleninu uvařenou ve slupce a vychladlou. Já vařím ideálně v tlakovém hrnci na pařáku, aby si v sobě zelenina uchovala všechny dobré složky. A také je to samozřejmě úspora času a energií!

Po vychladnutí zeleninu nakrájím na plátky a tvořím vrstvy, které prosolím, opeřím a zaliji značným množstvím citrónové šťávy. Celerové lístky a tatarskou omáčku vkládám vždy po uzavření vrstvení všech druhů zeleniny. Část čerstvých vlašských ořechů dám do salátu a zbytek na ozdobení. Pokud nejsou vlašáky čerstvé, stačí dát suché do vody přes noc.

Vše promícháme do krásné růžovočervené barvy a necháme ideálně odležet. Dobrou chuť!

Původní verzi receptu najdete na: <https://www.culinabotanica.cz/recepty/sebestiansky-salat>

## Vzpomínka. Aneb co jste měli rádi jako děti...

*Sedněte si do vašeho oblíbeného křesla, dejte si horký čaj a zavřete své oči! Zapátrejte ve své paměti, kde jste nejraději trávili podzimní dny protkané plískanicemi. Uvědomte si, v jakém prostředí se nacházíte, jak se tam cítíte, jaké vůně si vybavujete a nechte myšlenky, aby k vám pomalu přicházely.*



Já si vybavuji den, kdy jsme s mým bráškou našli ve špajzu ovocnou přesnídávkou pro děti. Měli jsme z ní velikou radost. Ano, i v mém dětství nebyly peníze nazbyt, a hlavně stále takové pochoutky nebyly příliš dostupné, a ani cenově přijatelné. A proč si takovou dobrotu nepřipravit za pár kaček doma? Byla jsem v obchodě a nechat tam broskve na konci září za pouhých 50 korun za 1,5 kg, to by byl hřích. Moje babička by takové šikovné situace jistě využila, a protože jsem její věrná kopie, tak jsem se pustila v pozdních večerních hodinách do ovocného pyré.

A k těm vzpomínkám. Mám pro vás překvapení! Moje dovolená byla letos u mých rodičů na statku z první republiky. Už v loňském roce jsem prošmejdila poklady na výminku. No, a proto jsem letos pořádala výpravu po chlívech i se svou devítiletou neteří a kdo co našel, bylo jeho. Ano, poklady jsme měly obě a jak jsme byly spokojené. Teta si našla staré zavařovací sklenice. Vzpomínáte? Říkalo se jim „RÝHOVKY“. Sklenice jsou úžasné i po desítkách let, co se tam válely. Gumičky se nechaly pořídit a v nějaké proměně i spony k uchycení víčka. Však se podívejte.

Tak a teď můžeme na samotný recept na ovocné pyré. Já se snažím, když „modeluji“ nové recepty zapisovat poměry, ale nemám to ráda. Suroviny jsou pokaždé jiné a jejich vlastnosti také. A stejně jako je tomu ve výzkumu, tak je to i s vařením. Během vaření přichází tolik proměnných, že ne vždy jsou všechny osvědčené postupy uplatnitelné. Tedy množství ovoce si zvolte podle toho, na jaké množství si troufnete. Já jsem začala 2/3 broskví a 1/3 jablek. Přidala jsem tři svitky skořice a podlila jablečnou šťávou bez cukru a nechala vařit. Po změknutí jsem vyndala skořici a vše rozmixovala na jemné pyré. Pyré si zředíte jablečnou šťávou do požadované konzistence a přivedete k varu. Pak už jen přidáte citrónovou šťávu podle chuti a dosladíte čekankovým sirupem. Ano, a špetka soli. Ta to dotáhne k dokonalosti! Horké plníte do skleniček a ihned uzavíráte, aby se víčko chytlo a gumička dobře těsnila.



**Bohumila Anna Eisenhammer, gestorka projektu**





POZVÁNKY A ZAJÍMAVOSTI

**ON LINE**  
**2. seniorská konference**  
 Kraj Vysočina

Stárnutí na venkově  
**20. října 2022**  
 9.00–12.30 hod.

**Přednášející**  
**Pavel Prospěch** – Města a venkov: společenská polarizace a její souvislosti  
**Lucie Vídovičová** – Každému věku přátelský venkov – aplikace konceptu Světové zdravotnické organizace do lokálních podmínek  
**Marcela Petrová Kafková** – Venkovské stárnutí jako přehlížený prototyp aktivního stárnutí  
**Roman Sýkora, Stanislava Holbová** – Realizace seniorské politiky na krajské a obecní úrovni  
**Martin Jelínek, Lenka Mikletičová** – Sociální práce se seniory a řešení sociálně zdravotního pomezí v Kraji Vysočina  
**Ladislav Stalmach, Obec Vír** – Virská univerzita 3. věku  
**Marta Vencovská, Obec Lipa** – Obec přátelská rodině a seniorům  
**Anna Mužná, Obec Skotnice** – Mezigenerační soužití

Konference je organizována ve spolupráci s **Centrem pro výzkum stárnutí**, Fakulty sociálních studií Masarykovy Univerzity

**K** Knihovna města  
 Mladá Boleslav

**Trénování paměti**  
 Základní kurz v pěti lekcích

3. 11. - 8. 12. 2022

[https://www.facebook.com/events/787908718920694/787908722254027/?active\\_tab=about](https://www.facebook.com/events/787908718920694/787908722254027/?active_tab=about)

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje pořádá **IV. ROČNÍK**



**úterý 18. října 2022**  
**CELOREPUBLIKOVÉ FINÁLE**  
**V OLOMOUCI**



Mediálními partnery jsou  
 měsíčník DOBA SENIORŮ a TV ŠLÁGR



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

Akce bude připravená v souladu s aktuálním nařízením pro pořádání hromadných akcí ve spolupráci s KHS  
 Akce se koná pod záštitou hejtmana Olomouckého kraje Ing. Josefa Suchánka





# Město bezpečné a přátelské

Cyklus debat

moderuje: **Petra Kolínská**

## 19. 10. 17:30 Energie dostupná pro všechny

Jan Veleba, SEVEN

Jaroslav Klusák, Pražské společenství obnovitelné energie

Jak překonat bariéry a dosáhnout úspor v domácnostech v praktickém životě.

Ústřední knihovna,  
Mariánské náměstí 1, Praha 1

[mlp.cz/akce](http://mlp.cz/akce)



Projekt je realizován s finanční podporou hlavního města Prahy.



Městská knihovna v Praze



green circle  
zelený kruh  
Asociace ekologických organizací

# HOBBY BURZA

## PROGRAM

### Setkání sběratelů všech oborů:

Papírová platidla, mince, poštovní známky, pohlednice, tel. karty, starožitnosti, hračky, odznaky, minerály, zápalkové etikety, fotografie, modely, pivní tácky, kuriozity a mnoho dalšího...

## KONTAKT

adresa: Výstaviště Kroměříž, K Výstavišti 4069/8  
[www.hobbyvystaviste.cz](http://www.hobbyvystaviste.cz)  
telefon: 604 670 861  
e-mail: [hobbyvystaviste@tiscali.cz](mailto:hobbyvystaviste@tiscali.cz)



neděle

6. 11. 2022

KROMĚŘÍŽ

8:00 - 13:00 III



VÝSTAVIŠTĚ  
KROMĚŘÍŽ



**JIHOČESKÉ  
MUZEUM**  
V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH



**Ing. Tomáš Papoušek**  
**FOTOGRAFIE HUB  
Z JIŽNÍCH ČECH**



**27. 9. – 17. 11. 2022**

Jihočeské muzeum v Českých Budějovicích

Otevírací doba: úterý – neděle, svátky 9:00 – 17:30 hodin

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



**JIHOČESKÉ  
MUZEUM**  
V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

  
Jihočeský kraj

  
KOH-I-NOOR  
HARDTMUTH  
od roku 1792

  
NADACE ČEZ

  
JTV

  
BUDĚJCKÁ  
DRBNA

  
České  
Budějovice  
Český ročník  
70 let 1945–2015

## Kontakty:

**Mgr. Bohumila Anna Eisenhammer, DiS.**

Odborný gestor projektu

Na Maninách 876/7,

170 00 Praha 7

[bohumila.eisenhammer@mpsv.cz](mailto:bohumila.eisenhammer@mpsv.cz)

**Mgr. Jana Fröhlichová**

Odborný garant analýzy a studie

Na Maninách 876/7,

170 00 Praha 7

[jana.frohlichova@mpsv.cz](mailto:jana.frohlichova@mpsv.cz)

**David Peltán, DiS.**

PR projektu a komunikace

Na Maninách 876/7,

170 00 Praha 7

[david.peltan@mpsv.cz](mailto:david.peltan@mpsv.cz)



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



MINISTERSTVO PRÁCE  
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

  
**#seniořivkrajích**

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

Zpravodaj vznikl v rámci projektu Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň reg. č. CZ.03.2.63/0.0./0.0./15\_017/0006207. Projekt je financován z Operačního programu Zaměstnanost a státního rozpočtu ČR.