



Brněnský senior vychází
za finanční podpory
statutárního města Brna

B | R | N | O

Jaro

Dívám se na tvou ruku,
jak a kam
vede čára osudu,
dívám se,
ale čísti nebudu.
Všechno, co drahé mi,
zpívá dnes v podzemí,
ta obrovská síla,
co ukrytá byla,
čeká už
dlouho v zázemí.
To hučí prameny
zbaveny pout,
teplý vítr
začal dout –
kdo řece vezme sílu
valit kameny?
Cesta za sluncem
je široká,
jen nadechnout se
zhluboka
a nepoddát se osudu.

Marie Veselá



KDYŽ JARO ZAŤUKÁ...

„Když jaro zaťuká, tuky, tuky, tuk,
kukačka zakuká, kuky, kuky, kuk,
když...“

Všichni tuto píseň známe. At' už si ji zazpíváme při tanci v kole, nebo jen tak doma při pohledu na krásný jarní den, hned je nám lépe. Se sluníčkem přichází lepší nálada, na čas zapomeneme, že ne vše v životě se daří. A letos k nám „jaro přišlo, jak by z nebe spadlo, samý květ, pospěšte si, chcete-li ho uvidět.“

V zahrádkách už dávno odkvetly sněženky, bledule..., kvete zlatý déšť, narcisy, hyacinty, tulipány, voní fialky, stromy raší, příroda se probouzí. V lese kvetou jívky i podléšky, lesní sasaniky, obrůstají listnaté stromy. A co my? I my přece po dlouhých zimních večerech u televize nemusíme sedět doma. Bačkorovému pohodlí dejme vale. Vyjděme si ráno poslechnout zpěv ptáků, který v nás nabudí určitě lepší náladu, než stále programy plné násilí. Ptá-

ci, stejně jako ostatní zvířata, si tolerují teritoria nutná k obživě a napadají se zcela vzácně. Zakládají hnízda, aby přivedli na svět mláďata. Les ožívá mladými králíčky, zajíčky, koloušky... Zajíček, jako symbol jara, jistě nebude chybět vedle beránka na našem velikonočním stole k pohoštění návštěv. Opět si lidé budou přát k svátkům velikonočním, které si každý prožije podle svých vlastních představ a potřeb. I redakce se připojuje a všem lidem dobré vůle přeje krásné prožití Velikonoc. Udržujme naše tradiční vítání jara tak, jak jej vítali naši předci. Život je vzácný dar. Ne všichni si ho váží a řinčí zbraněmi. Není nic horšího, než se dívat na strach a bolest v očích dětí v zemích zmítaných válkou. Udělejme vše pro to, aby naše děti kolem nás měly radost, aby si užily pomlázku, aby měly radost ze života. Udělejme vše pro to, aby svět byl v pořádku!

Vaše redakce

VÝROČNÍ ZPRÁVA SVAZU DŮCHODCŮ ČR MĚSTSKÉ ORGANIZACE BRNO ZA LÉTA 2014-2016

Vážené dámy a pánové, dovoluji mi, abych vás v krátkém přehledu mohla seznámit s činností naší městské organizace SD ČR Brno za uplynulá tři léta. Zásadní činností naší organizace bylo naplňování a rozšiřování volnočasových aktivit, které se řídí ročním plánem a dále se upřesňují během roku. Mezi hlavní aktivity patří setkávání se

s našimi jubilanty, které výbor organizuje 2x ročně. Pro vaši informovanost, v současné době máme 13 členů nad 90 let, někteří jsou i dnes mezi námi. Tato setkání mají velkou oblibu, protože pro člena nad 80 let je to mnohdy jedna z mála společenských akcí, kterých se zúčastňuje.

Stále oblíbenými zůstávají měsí-

ní čtvrtletní taneční odpoledne s živou hudbou na ulici Křenové. Během roku takto společně oslavujeme Masopust, MDŽ, Den matek, Svátek seniorů a Mikuláše.

Vzhledem k tomu, že mnoho našich členů je z klubů důchodců MČ Brna, jsme s nimi v úzkém kontaktu. Pravi-

Pokračování na str. 2

Dokončení ze str. 1.

delně 2x za rok se setkáváme s předsedy těchto klubů, informujeme je o následujících akcích, ale také přenášíme informace z jednání Ústřední rady SD ČR v Praze.

Během roku místopředsdkyně Libuše Gottwaldová navštěvuje některé kluby a účastní se jejich akcí.

V minulém období aktivní kluby vysílaly některé členy na akce jako např. natáčení televizního pořadu „Zpívá celá rodina“, oslavy Dne matek na Magistrátu města Brna a jiné. Všechny kluby důchodců v městě Brně jsou finančně podporovány jednotlivými MČ a dále se účastní akcí organizovaných naším výborem. Mezi neaktivnější kluby důchodců patří Komárov, Královo Pole, Jundrov, Maloměřice-Obřany a dva kluby ve Starém Lískovci, v minulém roce i klub v Bystřici.

Důležitou oblíbenou složkou naší činnosti jsou zájezdy, které dlouhodobě organizuje Ing. Milena Leichmannová. V minulém tříletém období zajistila 17 atraktivních zájezdů, jako např. do Olomouce a Šternberka, na horu Říp, do Mělníka, Dvora Králové, na hrad Kuks, výlet do Jeseníků, Pardubic a zájezd na sakrální stavby v okolí Brna.

Oblíbené jsou pondělní vycházky do okolí Brna, které absolvuje 40 až 50 našich členů. Díky patří dlouholeté organizátorce paní Božence Novákové a její nástupkyni paní Evě Suchardové.

Během tří let se rozšířila sportovní aktivita naší organizace, která vyúsťuje v pořádání městských sportovních her, tak například vloni byla účast šesti družstev z jednotlivých MČ. Účastníme se již čtvrtý rok krajských sportovních her, které vloni proběhly v Brně v prostorách hřiště ZŠ na Horáckém náměstí v Řečkovících.

Nejlepší sportovci z JM kraje v počtu osmi se zúčastnili druhých sportovních her v Brně, třetích mezinárodních her v Praze, kde z 25 družstev se jihomoravské družstvo umístilo na druhém místě, mezi takto úspěšnými byli i dva členové naší organizace.

Z předešlé informace vyplývá, že výbor naší organizace byl organizátorem druhých národních sportovních her v roce 2015 v Brně, těch se zúčastnilo 100 sportovců z dvanácti krajů. Hry zahájil bývalý hejtman Michal Hašek, o němž je nutno říci, že velmi přál důchodcům z celého JM kraje.

Od října 2015 zajistil výbor ve spo-

lupráci s ČÚS jednu hodinu plavání týdně v bazénu na Ponávce pro naše členy zdarma.

Výboru se podařilo získat dotace na právní a sociální poradenství, které jsme obnovili od října 2015. Poradna je otevřena každé liché úterý od 9.00 do 13.00 hod. na Běhounské č. 17. Tato informace je zveřejňována v BS.

Informovanost o naší činnosti se šíří prostřednictvím časopisu Brněnský senior, který vychází 6x ročně i na webových stránkách. Naší snahou je poskytovat co nejvíce informací o činnosti naší městské organizace, o čemž svědčí nárůst členů na 847. BS informuje kromě společenských, historických, politických a sportovních událostí také o činnosti jednotlivých klubů důchodců. Podařila se nám zajistit barevná mutace tohoto časopisu, která je částečně hrazena z dotací odboru kultury Magistrátu města Brna. Velký dík za současnou úroveň BS patří PaedDr. Janu Žáčkoví, novému editorovi. Osobně mu děkuji za zastupování po dobu mé dlouhodobé nemoci.

Vyzýváme naše členy k další spolupráci na obsahu BS.

Již čtvrtým rokem probíhalo vítání jara v přírodě, kterou nám organizuje MěO Strany zelených.

Po dva roky jsme se scházeli na oslavě Dne matek na Magistrátu města Brna, kterou zajišťovala bývalá náměstkyně primátora Ing. Klára Liptáková.

Vzhledem k tomu, že mnozí z nás nevlastní chaty a chalupy, organizuje náš výbor v červenci a srpnu setkávání v přírodě s hudbou.

Nejvýznamnější akcí v naší činnosti je organizování společenského plesu důchodců. Letos v lednu se uskutečnil již počtvrté v prostorách KD Rubín v Žabovřeskách. Zde je nutno poděkovat Petru Kalábkovi při zajištění sálu, paní Zdeně Svobodové za přípravu a prodej vstupenek a paní Janě Kalischové za organizaci při prodeji losů.

Činnost městské organizace řídil výbor, který se scházel dvakrát měsíčně a řešil plánované i aktuální akce. Zde chci poděkovat všem členům za dosavadní práci a především těm, kteří se s námi loučí ze zdravotních důvodů:

Děkujeme Marii Posoldové, která ve výboru pracovala 25 let, dále Ing. Františku Střížové, Zdeně Svo-

bodové – vedoucí sekretariátu a Jiřímu Brunnerovi a Ing. Dagmar Krejčové – předsedkyni KRK.

Sekretariát zajišťoval služby jak pro naše členy, tak i pro nově příchodící důchodce. Poděkování patří za dlouholetou činnost na sekretariátu paní Heleně Švikové a paní Marii Hadové.

O soustavném zhoršování sociálního postavení českých důchodců v naší společnosti jsme informováni médii, ovšem většinou nedostatečně. Naše požadavky, které jsou vznášeny na určitá ministerstva přes Svaz důchodců ČR a Radu seniorů, nebývají vždy akceptovány. Jde především o snižování naší životní úrovně malým zvyšováním důchodů aj.

Chci poděkovat ještě dvěma organizacím za stálou spolupráci, a to Krajské radě seniorů – Ing. Milanu Hemzalovi, zvláště za finanční prostředky na BS v minulém roce, kdy jsme nedostali dotaci na kulturu od Magistrátu města Brna a rovněž finanční dotaci na Krajské sportovní hry.

Druhým významným partnerem při organizaci mnoha akcí pro nás jsou „Senior pasy“. Organizují každoročně velkou oslavu Svátku seniorů na náměstí Svobody, procházky historickým Brnem a vzdělávací přednášky v prostorách Mahenovy knihovny.

Děkuji za pozornost.

Mgr. Alena Kudličková

SLOŽENÍ VÝBORU SDČR BRNO – MĚSTO ZVOLENÉHO VČS DNE 7. 3. 2017

1. Mgr. Alena KUDLIČKOVÁ – předsdkyně
2. PaedDr. Jan ŽÁČEK – místopředseda
3. Libuše GOTTWALDOVÁ – místopředsdkyně
4. Petr KALÁBEK – člen výboru
5. Jana KALISCHOVÁ – členka výboru
6. Ing. Milena LEICHMANNOVÁ – členka výboru
7. Jiřina VÁVROVÁ – členka výboru

Kontrolní a revizní komise

1. Zdena KOCMANOVÁ – předsdkyně kontrolní a revizní komise
2. Alena ČÍPOVÁ – členka kontrolní a revizní komise
3. Anna KREJČÍŘÍKOVÁ – členka kontrolní a revizní komise



USNESENÍ VÝROČNÍ ČLENSKÉ SCHŮZE MĚSTSKÉ ORGANIZACE SD ČR KONANÉ DNE 7. 3. 2017

Výroční členská schůze schvaluje:

- Zprávu o činnosti za uplynulé období
- Zprávu o hospodaření, revizní zprávu a rozpočet na rok 2017

Výroční členská schůze bere na vědomí:

- Nové složení výboru městské organizace
- Nové složení revizní komise
- Složení delegátů na krajskou konferenci
- Složení delegátů na 10. Celostátní sjezd Svazu důchodců ČR, který se uskuteční 8.11.2017 v Praze

Výroční členská schůze ukládá výboru:

- Trvale rozšiřovat členskou základnu městské organizace
- Nadále obhajovat potřeby důchodců (sociální, zdravotní, valorizaci důchodů) ve spolupráci s jednotlivými odbory Magistrátu města Brna
- Pokračovat ve spolupráci s kluby důchodců jednotlivých městských částí
- Projednat s předsedou SDČR Ing. Oldřichem Pospíšilem problematiku možnosti zajištění vlakové dopravy pro důchodce zdarma
- Zřídit malou PC učebnu pro zvyšování počítačové gramotnosti členů

Výroční členská schůze nominuje na předsedu Svazu důchodců České republiky Ing. Oldřicha Pospíšila.

Přednesený návrh usnesení byl schválen.

V Brně dne 7. 3. 2017

PaedDr. Jan Žáček,
předseda návrhové komise



POSTŘEHY ZE STUDIA SENIORŮ UNIVERZITY TŘETÍHO VĚKU

Každým rokem věnuje Brněnský senior zvýšenou pozornost celoživotnímu vzdělávání občanů důchodového věku. V poslední době můžeme sledovat určitý posun ve zkoumání fenoménu jak ve vzdělávání populace ze strany pedagogů, sociologů a dalších expertů, tak ze strany sociálních pracovníků neziskových organizací a samotných univerzit a veřejných vysokých škol, které zabezpečují převážně další odborné studium seniorů na univerzitě třetího věku. (U3V)

Univerzitní město Brno nabízí občanům vyššího věku dostatek příležitostí informovat se v centrech U3V o nabídce vzdělávacích programů, a to jak dlouhodobých, krátkodobých kurzů, tak jedno či dvousemestrových. Centra U3V na začátku každého akademického roku nabízejí řadu speciálních akcí, doplňujících studium (exkurze, návštěvy sakrálních objektů, památek zapsaných do seznamu kulturního dědictví UNESCO, koncertů, festivalových představení) určených posluchačům prezenčního studia.

Na základě pozorování, rozhovorů a sledování šetření motivace studia seniorů na U3V autorky a pracovníků Center U3V byl potvrzen především zvýšený zájem u „dříve narozených“ o U3V. Některá Centra U3V (MU, VUT, JAMU) zdvojnásobila nejžádanější přednáškové kurzy pro dvě skupiny uchazečů a zajistila velké posluchárny nebo konferenční sály (v Moravské zemské knihovně a sídle ombudsmana). V této souvislosti dotazovaní senioři ocenili vstřícnost vedení MU a Centra U3V v případě zařazení kurzu na aktuální téma islámského radikalismu v průběhu akademického roku 2016/2017. Pro velký zájem a omezenou možnost jejich přijetí byl kurz určen pouze pro senioři, kteří souběžně navštěvovali dlouhodobý (nejméně roční) kurz U3V MU. Dotazovaní pozitivně hodnotili výběr lektorů kurzů U3V z řad vysokoškolských pedagogů, vědecko-výzkumných pracovníků ústavů institucí a výchovně vzdělávacích zařízení v Brně, včetně předních teoretiků kultury, umění a umělců samotných. Rovněž pozitivně byly hodnoceny sylaby přednášejících, doporučená literatura, obrazové přílohy, nabídkové programy kurzů.

Některá centra U3V (např. MU) nabízí studujícím seniorům i novinky



odborně zaměřených knižních publikací, doplňujících témata kurzů, které si mohou zakoupit se značnou slevou, nebo objednat ve fakultních knihovnách. Studující senioři využívali dle možností výjimečnou nabídku centra U3V v MU, kterou představuje krátkodobý kurz k dějinám světové kinematografie s promítáním vybraných filmů a odborným výkladem lektora v univerzitním kině Scala. Pro informaci byl nabízen kurz švédské a japonské kinematografie v letošním roce k poetice Woodyho Allena.

Senioři si velmi váží možnosti využívání celouniverzitních akcí, jako výročí, besed se studenty, doporučených přednášek s hostujícími lektory (např. k eutanázii na Filozofické fakultě), využívání jazykových a počítačových učeben, knihoven, včetně sledování univerzitních tiskovin a volného pohybu v univerzitních prostorách, kam veřejnost nemá běžně přístup povolen.

Z hlediska úspěšnosti a kvality studia na U3V dotazovaní senioři shodně uváděli, že hlavní přínos pro osobní rozvoj představuje informovanost a poznání (nové poznatky vědních oborů a technologií), budování sociálních kontaktů a vzájemného dialogu, jakož i nad očekávání pozitivní rozvoj mezigeneračních vztahů – na rozdíl od občanské společnosti. Dovolte poznámku: Co více může potěšit seniora, než nabídnutá pomoc, např. uvolnění místa v MHD od mladých vysokoškoláků, kteří s úsměvem a úctou vás osloví: „My vás známe, studujete na naší univerzitě.“ – na rozdíl od neslušných, až drzých poznámek některých učňů či žáků. V souvislosti se sledováním úspěšnosti studia seniorů na U3V považují za vhodné uvést některá dílčí zajímavá fakta z dotazníkového šetření k motivaci zájmu seniorů o U3V, ke které-

mu dospěli studenti Fakulty sociálních studií v akademickém roce 2015/2016 u respondentů dlouhodobých kurzů. Šetření bylo prováděno se souhlasem centra U3V. Mimo jiné se prokázalo, že senioři si velmi dobře uvědomují přednosti dalšího vzdělávání. Říkají, že „Nesmějí vyčkávat v ústraní a musí se naučit řešit nebo domestikovat vlastní zdravotní problémy provázející proces stárnutí“. Překvapující bylo zjištění, že senioři jsou často ve vzdělávání mnohem více motivováni a jsou vytrvalejší, než jejich mladší kolegové. Převážná většina dotazovaných studuje na U3V pět a více let. Téměř všichni senioři vysoce hodnotí kvalitu práce zaměstnanců centra U3V na MU, zejména spolupráci s jednotlivými fakultami a mnoha brněnskými vědeckými, kulturními a výchovně vzdělávacími zařízeními. V letošním akademickém roce například Moravským zemským muzeem, Moravskou zemskou knihovnou, Národním památkovým ústavem, Lichtenštejnskou komisí historiků, Ústavem teoretické fyziky a astrofyziky, Centrem jazykového vzdělávání MU, Ústavem filmu a audiovizuální kultury MU a dalšími. Není autorčiným záměrem sledovat celý výčet institucí, které řadí centrum U3V MU na přední místo ve výběru vzdělávacích kurzů. Podle vyjádření paní Lenky Wellové, pracovnice kanceláře U3V MU, studuje v letošním roce téměř 1800 seniorů. Nejoblíbenějšími kurzy jsou: „Dějiny umění a vizuální kultury“, „Islámský radikalismus“, „Umění objednatele a umělecký styl v dějinách“, novým kurzem je „Vývoj knihoven a jejich bohatství“. Přípravu je se kurz sebeobrany seniora. Nabídka nových kurzů bude známa v dubnu až červnu roku 2017.

*Dokončení příště
PhDr. Jana Vrabcová*

DŮSTOJNÉ STÁŘÍ – SKUTEČNOST, NEBO JEN FRÁZE?

Vánočním dárkem vlády penzistům je novoroční navýšení jejich důchodů v průměru o 308 Kč. Průměrná výše starobních důchodů tak bude činit 11 745 korun měsíčně a náklady na ně oproti původním předpokladům stoupnou o 3,7 miliardy korun. Vláda se tímto opatřením může „pochlubit“, může tvrdit, že plní jeden ze svých předvolebních slibů.

Přestože se procentní výměra důchodů zvyšuje o 2,2 procenta, nedosahuje úrovně z roku 2011 tehdejší pravicové vlády, která i v době tzv. ekonomické krize dokázala najít ve státním rozpočtu finanční zdroje vyšší. Podle údajů důchodové ročenky za rok 2015 měla polovina českých seniorů a seniorek loni starobní důchod nižší, než 11 230 Kč, což je hranice u samostatně žijícího dospělého člověka. Příjmová chudoba tak ohrožovala přes sedm procent starobních důchodců. Nejčastěji to byly seniorky, které žijí samy a tvoří 55 procent starších lidí ohrožených chudobou. Pokud nedojde v následujících letech k rychlejší valorizaci důchodů, tak během 15 let počet chudých důchodců vyskočí ze současných sedmi procent až na 15.

Nejen na základě těchto údajů jsou důchodci ve srovnání s ekonomicky aktivními lidmi diskriminováni. Zatímco průměrná čistá mzda byla loni o 55 procent vyšší, než v roce 1989, tak průměrný důchod o necelých 11%. A srovnání s jinými? Smutný výsledek – jen pár tvrdých čísel. Poslední statistika Eurostatu říká, že průměrná mzda bezdětného zaměstnance v ČR

v roce 2015 činila 745 eur. Průměrný Estonec si ve stejném roce vydělal 879 eur, průměrný Lotyš 882 eur, průměrný Slovinec 1006 a nebohý, bankrotující Řek 1280 eur čistého. Průměrný Polák nebo Chorvat si vydělal v eurech takřka totéž co Čech, ovšem v Polsku jsou podstatně nižší ceny než v Česku, nájmy v Zábřehu dokonce o třetinu nižší než v Praze. Když už jsme u nájmu – průměrný obyvatel Drážďan zaplatí na nájemném o nějakých 10 procent méně než Pražan při několikanásobném výdělku.

To jsou zajímavější čísla, než neustále omílané hodnoty HDP podle parity kupní síly – nemyslíte? Česko má samozřejmě nejvyšší HDP na hlavu po Slovinsku ve střední a východní Evropě, ale co je platné průměrnému zaměstnanci, když si na čistých mzdách odnese jen něco přes šedesát procent tohoto HDP, zatímco Polák nebo Chorvat přes osmdesát. Když před 27 lety začala hospodářská transformace, bylo i prvňákům ve škole jasné, že dějinným úkolem jejich generace bude hospodářsky dohnat sousední Německo. Dnes jsou prvňáci v Kristových letech a vědí, že Německo jsme dohnali v cenách, ale co do výkonnosti a mezd je mezi námi a Německem takový rozdíl, jako mezi Mexikem a USA, dávno jsme pochopili, že dějinnou úlohou Čechů je být levnou pracovní silou. Problémem není, že jsme přestali dohánět Západ, ale že nás dokonce předehnalý dvě bývalé provincie SSSR. Co tedy čekat v tomto roce a dále? Příští roky budou finančně tučné pro církv

ve, plněním církevních restitucí získají ze státního rozpočtu další miliardy, z pravidelného každoročního zvyšování se může těšit i naše armáda, pozadu nezůstanou ani poslanci, kteří si v příštím roce na mzdách a náhradách přilepší minimálně o 84 tisíc korun. Starobní důchodci se budou muset uspokojit jen s ročním navyšováním svých důchodů, představujícím necelé čtyři tisíce korun, což je jedenadvacetkrát méně, než u zmíněné skupiny poslanců. Důchodová komise tak může i nadále v příštích letech bezvýsledně hledat nový způsob, kterým by změnila neutěšený současný stav starobních důchodů v porovnání s růstem mezd. Přes sliby nových vlád – zajištění důstojného stáří důchodcům – statistiky hovoří o opaku. Jen pohledem do spotřebního koše seniorů – všichni víme, že je jiný, než u ostatních, více než čtvrtinu tvoří potraviny. Výrazně se zdraží pohonné hmoty – OPEC to již udělal – tím pádem se zdraží i většina základních potravin – ty jsou základem nákupu důchodců. Nezlevňují léky, spíše naopak, velká je spotřeba zdravotné energie, kterou k životu potřebují. Jak z toho ven? Přemýšlet nejen o tom, za co utratit, na co musím mít, ale i o tom, na koho bych se možná mohl spolehnout. Komu dát důvěru, hlas. Těch, kteří si o to před volbami do různých funkcí říkají, začíná být mnoho. „Zvolte mě! Mám to promyšlené, nezklamám vás!“ Budme opatrní, zklamali jsme se už mnohokrát!

*PaedDr. Jan Žáček,
MO SDČR Brno - město*

Březen, kdysi „Měsíc knihy“, skončil

Nic se však nemění na vztahu většiny z nás ke knize, stále ještě základu vzdělání.

Tyto naše přátele dostáváme jako dárky, kupujeme, čteme – mnohdy i několikrát. Až už jejich obsah známe skoro z paměti, určitě dovedeme vyjmenovat jejich hlavní, ale i vedlejší postavy, víme, „kdo je pachatel“, stavíme je většinou do knihovny. Ale co dál? Co když začneme přemýšlet o tom, že bychom knihu mohli předat k přečtení někomu jinému, vždyť vra-

cet se ke každé z nich vůbec není myslitelné.

Členové Městského výboru Svažu důchodců ČR v Brně se rozhodli a odhlasovali, že i oni budou rozumně postupovat – knihy prostřednictvím dřevěných schránek v ulicích našeho města (jedna taková je i za chrámem sv. Jakuba, jiná naproti kina Scalla na Moravském náměstí, jsou i jinde.) Dají tam případně své knihy, takto je nabídnou těm, kteří o ně budou mít zájem, najdou v nich zalíbení. Podob-



ně můžete postupovat, na knihy tu uložené se podívat, přemýšlet, zvolit další postup.

*Členové Městského výboru SDČR
Brno - město*

MŮJ ŽIVOT S LÉKY NA „ŘEDĚNÍ“ KRVĚ

Poznámka na úvod: tato práce nezakládá žádný střet zájmů, není nikým sponzorována a nevyhraňuje se vůči žádnému ze zmíněných preparátů. Cílem práce je pokusit se srozumitelnou formou zdůraznit některé okolnosti, jež mohou pomoci zabránit rozvoji závažných (i život ohrožujících) komplikací při antikoagulační léčbě. Přesto nemusí být zde obsažené informace zcela kompletní – v případě konkrétních dotazů je možno kontaktovat autora (polak.pavel@fnbrno.cz) nebo se obrátit na svého ošetřujícího lékaře.

S přibývajícím věkem vznikne u značné části z nás chorobný stav, jenž vyžaduje užívání antikoagulantů neboli léků na „ředění“ krve. Nejčastěji se jedná o poruchy srdečního rytmu (např. fibrilace síní) a o stavy po žilních trombozách či po plicní embolii. Důvody, proč ve zmíněných případech krev „ředí“, jsou různé. Např. při fibrilaci síní dochází v důsledku nepravidelného krevního proudění v levé síni srdeční k tvorbě drobných krevních sraženin, jež poté mohou být zaneseny krevním proudem do tepen vzdálených orgánů. Takto může vzniknout například cévní mozková příhoda, ale i akutní uzávěr tepny v končetině nebo tepny zásobující orgány v dutině břišní. Jedná se tedy o život ohrožující tepenné uzávěry, které si někdy vynutí akutní chirurgický zákrok a neřídka zanechávají devastující následky. Oproti tomu vzniká žilní tromboza zpravidla v místech zpomaleného krevního proudění (nejčastěji v oblastech vzdálených srdci – v žilách dolních končetin či malé pánve), v místech porušené cévní stěny nebo v místě chronického zánětu. V případě, že se vytvořená krevní sraženina (trombus) utrhne a krevním proudem putuje směrem k srdci, pro-

jde pravou srdeční síní a pravou komorou a následně skončí v plicním řečišti, hovoříme o plicní embolii. Pokud je krevní sraženina drobná, nebo pokud se v cévním řečišti roztříští, není pacient zpravidla ohrožen na životě, může však mít vícečetné výpadky plicní cirkulace. Tento stav se projevuje sníženou tolerancí zátěže a dušností. Pokud je trombus příliš velký a neroztrhne se, může způsobit obstrukci plicní tepny – jedná se o masivní plicní embolii, jež neřídka končí akutním úmrtím. Obavy pacientů i lékařů z těchto stavů jsou tedy plně oprávněné a vždy je považována antikoagulační léčba. Antikoagulanty jsou velmi účinné léky ovlivňující různé úrovně krevního srážení. Mezi nejstarší preparáty ve formě tablet patří Warfarin (lék ovlivňující jaterní syntézu některých bílkovin účastnících se krevního srážení), nověji jsou dostupné i léky jiných kategorií (např. Pradaxa, Eliquis či Xarelto); z injekčních preparátů se jedná nejčastěji o různé typy tzv. nízkomolekulárních heparinů (např. Fraxiparine, Clexane, Zibor), které se zpravidla podávají do podkoží břicha či stehen. Cílem léčby je zabránit nadměrnému krevnímu srážení – zpravidla se volí takové dávky léků, které vedou k prodloužení srážení krve na dvojnásobek až trojnásobek normy v porovnání s neléčeným jedincem. Pro názornost: u jedince, který žádný z těchto léků neužívá, dochází po poranění k aktivaci krevního srážení během 15-30 sekund – a u jedince užívajícího antikoagulant to bude za 30-60 sekund. Důsledkem je tedy automaticky zvýšená náchylnost ke krvácení. A je samozřejmé, že vzniklé krvácení se bude stavět pomaleji. O antikoagulantech tedy plně platí přísloví o dobrém sluhovi a zlém pánovi a každý, kdo

je užívá, by měl být informován o režimových opatřeních, díky nimž je možno snížit riziko komplikací této léčby. Mezi tato režimová opatření obecně patří následující:

- Prevence poranění – prevence ostrých poranění (např. říznutí, bodné rány apod.), ale i tupých poranění (úder do hlavy či do břicha může vést k prasknutí drobné cévy s následným i život ohrožujícím krvácením). Je tedy nutno vyvarovat se pádů, nárazů či úderů.
- Zákaz aplikace injekcí do svalů – i při aplikaci injekce může být poraněna drobná céva ve svalu s rizikem následného velkého krvácení, jež se neřídka komplikuje hnisavým zánětem s nutností chirurgického zákroku. Většinu injekcí včetně např. očkovacích látek lze v těchto případech bezpečně podat do podkoží, aniž by to ovlivnilo účinnost.
- Zákaz užívání volně prodejných léků na bolest – jedná se především o léky ze skupiny tzv. nesteroidních antiflogistik (např. Ibuprofen, Veral apod.), které negativně ovlivňují funkci krevních destiček nezbytnou pro krevní srážení a současně dráždí žaludeční sliznici (u disponovaných jedinců může užívání těchto léků vést ke vzniku žaludečního či dvanáctníkového vředu s následným život ohrožujícím krvácením).
- Všem lékařům včetně stomatologů hlásit užívání léků na „ředění“ krve.
- Neustále mít u sebe průkazku pacienta užívajícího léky na „ředění“ krve i údaj o krevní skupině.
- V případě nových či nezvyklých krvácivých projevů již další dávku antikoagulantu neužít a co nejdříve vyhledat odbornou pomoc v nemocnici (může se jednat o rozsáhlé podkožní „modřiny“ čili hematomy, o silné krvácení z nosu či z rodidel, o krvácení do moče či do stolice). Pozor: masivní krvácení do horní části zažívacího ústrojí se neprojevuje přítomností červené krve ve stolici, ale odporně páchnoucí olejovitě černou řídkou stolicí! Pro závažnou krevní ztrátu svědčí projevy motání hlavy či kolapsový stav.

Ze života s úsměvem:

- Největší předností milanky je, že se s ní dá hovořit o nedostatkách manželky. Zkuste hovořit s manželkou o nedostatkách milanky...*
- Existují dva druhy žen: dobře oblečené a dobře, že jsou oblečené.*
- Je věk, kdy žena musí být krásná, aby byla milovaná. A potom přijde věk, kdy musí být milovaná, aby byla krásná.*
- Člověk si v životě ten sex nestačí ani užít. Nejdříve se bojí, že ho překvapí rodiče, potom děti a nakonec, že ho skolí infarkt.*
- Nikdy nezlomte chlapovi srdce, má jen jedno! Zlomte mu kosti, má jich 206!*
- Když vidím na stromě vyřezaná jména milenců, tak mi to vůbec nepřipadá milé... Zarážející je,*

MUDr. Pavel Polák, Ph.D.
Oddělení klinické hematologie
Fakultní nemocnice Brno

Pokračování z minulého čísla:

Slýchávali jsme ovšem i jinou periodizaci:

- PALEOLIT – starší doba kamenná, období zhruba před 10 tisíci lety. Nálezy ze Stránské skály na periférii našeho města potvrzují existenci druhu Homo erectus a vyspělejšího Homo sapiens

- střední paleolit – jeskyně Kůlna v Moravském krasu, nález kosterních zbytků neandrtálce

- pozdní doba kamenná (eneolit), zaznamenala značný pohyb obyvatelstva

Doba neolitická přinesla řadu novinek. V zemědělství se používá orba – primitivní dřevěný pluh tažený dobyt看em. Objevují se měděné předměty, v rodinách narůstá úloha muže, hroby zemělých ukazují na společenskou diferenciaci.

V Úněticích u Prahy vzniká středisko starší **doby bronzové**. Vznikají nová odvětví – slévačství a kovo-tepectví – zvýšil se význam směnného obchodu. Na jižní Moravě vzniká **kultura velatická**, vedle žárových hrobů objevují se i hroby kostrové.

V 5.–8. století před naším letopočtem je velká část Evropy pod vlivem tzv. **hallstattského stylu**, nazvaného podle pohřebiště v Hallstattu v oblas-

ti solných ložisek v Rakousku. Tím se ohlašuje nástup **doby železné**. Její odnoží je v Jihomoravském kraji **kultura horákovská**. Tak zvané knížecí hroby ukazují dělení společnosti na bohaté a chudé.

Mladší doba kamenná, nazývaná též **laténskou**, přivádí do střední Evropy **KELTY**. Jsou to vlastně první historicky známí obyvatelé našich zemí. Od jejich kmene je odvozen latinský název Bohemia /Bójóhénum – domov Bójů, polatinštěné Bójóhémiu – **BOHEMIA**. V Čechách a na Moravě se objevují před polovinou 4. století př.n.l. a obsazují nejúrodnější oblasti. Byli vynikající hutníci, kováři, zpracovávali drahé kovy, jako první razili na našem území mince, znali sklo, při výrobě keramiky používali hrnčířský kruh. Koncem 2. století př.n.l. začínali budovat opevněná hospodářská a politická centra – **OPPIDA** (Stradonice u Berouna, Závist u Zbraslavi). Prosincové číslo Mladé fronty dnes přineslo zprávu o nálezu keltského sídliště v Brně, v místech bývalé továrny Vlněna.

V 1. století př. n. l. útočí na naše území GERMÁNI. Do Čech míří **MARKOMANI**, na Moravu **KVÁDOVÉ**. Podle historických zpráv přivedl Markomany do Čech Marobudus. Proti němu vystoupil v 6. století n. l. pozdější římský císař Tiberius, poté se české úze-

mí vytrácí ze zájmu Říma a historické prameny o něm mlčí. Koncem 1. století měli Římané svoji severní (dunajskou) hranici zpevnit, a tak někdy kolem roku 114 byl založen římský opevněný tábor u Mušova na Pálavě, z této doby je i nápis na trenčínské skále.

Počátkem 9. století pronikli na Slovensko **HUNOVÉ**. Po smrti svého vůdce Attily se jejich říše rozpadla. Hunové však uvedli do pohybu další kmeny, a tak začíná doba **stěhování národů**. Naše území nebylo tak hustě osídleno, protože leželo mimo hlavní centra kulturního a hospodářského vývoje. Do tohoto prostoru začínají pronikat noví kolonisté – **Slované**.

Literatura:

Dějiny českých zemí, Knižní klub Praha 2011

Dějiny Zemí Koruny České, Paseka Praha 1992

Helena Mandelová: Na úsvitu českých dějin, Albatros Praha 1993

Alois Jirásek: Staré pověsti české, Praha 1958

Ivan Olbracht: Ze starých letopisů českých, Svoboda Praha 1980

Josef Válka: Vlastivěda moravská, I.díl, Brno 1991

Ladislav Hosák: Nové československé dějiny, Komenium Brno 1947.

PhDr. Miroslav Vespašec

BUDEME OPĚT SPORTOVAT! DOKONCE I SOUTĚŽIT

Že to mnozí dělají úplně samozřejmě, je nám známo, stále více přibývá těch, kteří si bez sportu, i v našem věku, nedovedou život představit. Rok se vždy překulí, zima odejde, objeví se sluníčko. Přestože si vždy uvědomíme, že přibýly vrásky, že nám pohyb mnohým dělá větší problémy, brzy nám vždy dojde, že se musíme srovnávat, scházet se s lidmi, kteří to cítí stejně. Chceme soutěžit, většinou si nějaký sport najdeme a vybereme, vybereme si i přátele, se kterými to všechno chceme provádět. Potřebujeme prostě dát na vědomí, že v nás zůstaly stále zbytky síly a mládí, ty zbytečky že je třeba hledat a posilovat.

Už několik let soutěžíme i jako důchodci, vybrali jsme si disciplíny, které bezpečně ovládáme, jsme přesvědčeni, že nejlépe ze všech. **Ruské**

kuželky, hod šipkou na cíl, běh s míčkem na tenisové raketě, hod granátem na cíl, střelba tenisovým míčkem na branku, boloobal. Už si určitě vzpomínáte, mnozí nejen na místní, městská, ale i na krajská kola Sportovních her důchodců. Neprozrazují nic tajného, když připomenou, že jsou mezi námi i takoví, kteří v loňském roce soutěžili – velmi úspěšně – v celostátním kole této soutěže, konalo se v Praze, tam nás, Jihomoravský kraj, velmi úspěšně reprezentovali.

Letos se vše připravuje obdobně. Ti, kteří se přihlásí do městského kola, budou soutěžit **ve Slatině 24. 5. 2017**. O podrobnostech budou přihlášení vyzooměni včas. Jde jen o to se přihlásit **do 28. 4. 2017 – soutěžit budou pětičlenná družstva. Do daného ter-**

mínu je nutné se přihlásit na mailovou adresu svaz.duchodcu.brno@seznam.cz, druhá možná adresa k přihlášení janzacek@seznam.cz. (Při přihlášení je třeba dodat jmenový seznam 5 členů družstva.) Vítězné družstvo postoupí do krajského kola, to proběhne v Chudčicích 21. 6. 2017, vítězové tohoto kola postoupí, jako loni, do celostátního soutěžení, celorepublikových Sportovních her důchodců.

Věřte, že mnozí z nás neměli ani tušení o existenci některých disciplín, do kuželek se většina z nás trefovala poprvé, postupně jsme i ostatní záludnosti zvládli, vás to čeká také. Přihlaste se, přijďte mezi nás. Pohyb a společenství druhých je potřeba, věřte!

Libuše Gottwaldová

ZÁJEZDY

Ještě několik poznámek k zájezdům v květnu a červnu:

Slovenské zámky, které chceme navštívit v květnu, patřily uherské šlechtě, rodu Pálffyovců. Jsou vybaveny historickým mobiliářem. Zámek Budmerice patří dnes Svazu slovenských spisovatelů, Smolenice Slovenské akademii věd, jsou tedy v perfektním stavu a bude zajištěna i odborná průvodcovská služba. Červený Kameň je v turistické sezoně přístupný se všemi službami. Na oběd v restauraci je třeba počítat 10 Euro, pokud budete mít zájem o koupi modranské majoliky, Modrá je při cestě na Červený Kameň, vyměňte si Eura i na případný nákup, vstupné je v ceně zájezdu. Protože cesta přes Babu je pro náš autobus (více jak 7,5t) pro rekonstrukci uzavřena, pojedeme přes Bratislavu (zde se nebudeme zdržovat) a přes Pezinok, kde se k nám přidají naši známí z předchozích zájezdů na Slovensko, kteří mi s organizací tohoto zájezdu pomáhali.

Cena zájezdu je 500 Kč, odjezd od restaurace Bohéma 25. 5. 2017 v 7.30 hodin.

PŘIJĎTE NA TANEČKY!



Tanečky – Křenová 67

**Konají se vždy každý druhý
čtvrtek v měsíci v 15.00 hodin.**

Termíny jsou:

13. 4. 2017, 11. 5. 2017 a 8. 6. 2017

PRÁVNÍ PORADNA

pro členy Svazu důchodců, Běhounská 17

**V 1. pololetí roku 2017 se bezplatná
poradna pro seniory uskuteční
v těchto termínech:**

Duben: 11. 4., 25. 4.

Květen: 9. 5., 23. 5.

Červen: 6. 6., 20. 6.

Červenec a srpen: dovolená

Poradna je od 9 do 13 hodin

V červnu pojedeme **do Slezska, do Karviné**, podívat se na krásně vybavený zámek Fryštát, který patřil rodu Larischů. Tento rod byl nepřímo spřízněn s rodinou císaře Františka Josefa I. A nepřímo zavinil nešťastný konec korunního prince Rudolfa. Jak k tomu došlo? Hraběnka Marie Larischová, rozená Vallerosa, byla předmanželskou dcerou vévody bavorského, bratra císařovny Alžběty, Sisi, tedy sestřenicí korunního prince Rudolfa, která mu zprostředkovávala styky s různými přítelkyněmi, třeba s Mitzi Casparovou a nakonec i s Marií Vetserovou, s níž se rozhodl Rudolf opustit zemi, která nerozuměla jeho snaze o liberalizaci zastaralého mocnářství a s níž v Mayerlingu spáchal sebevraždu. To nám ovšem na zámku vykládat nebudou. V KARVINÉ mají i jinou pozoruhodnost, kostel sv. Pavla, který se následkem poddolování naklonil o 8 stupňů, což je skoro jako v Pise, zvenku je to vidět a uvnitř je to prý nezapomenutelný zážitek. Jinak je Karviná historické a velmi čisté město. Po cestě se stavíme v miniarboretu STAŘÍČ, které je proslulé nejen svými dřevinami, ale hlavně sametovými trávníky. No a pak do NOVÉHO JIČÍNA, na zámek, do muzea klobouků (TONAK). Dámy se výrazně upraví, protože se mohou s vybranými klobouky na své vlastní hlavě vyfotografovat.

Zájezd se koná 15. 6. 2017, stojí 540 Kč a odjíždí se v 7.00 hodin od Bohémy.

Ing. Milena Leichmannová

UPOZORNĚNÍ

**Úřední hodiny Svazu důchodců
na Běhounské 17 v roce 2017**

**každé pondělí a úterý
od 9.00 do 13.00 hodin
(mimo státní svátky).**

PŘEDPLATITELŮM BRNĚNSKÉHO SENIORA

Vzhledem k tomu, že náklady na poštovné BS jsou nyní 10 Kč za číslo, je nutno při placení BS zaplatit i poštovné, nebo osobně zakoupit na našem sekretariátu -
Běhounská 17, Brno.

Výbor

Vycházky v květnu 2017

*** každé pondělí * sraz kolem 9. hod. ***

1. 5. sraz Přístaviště - směr vycházky kolem přehrady - Sokolské koupaliště - Osada a zpět (**odchod v 9⁰⁰**), svátek

8. 5. sraz Přístaviště - směr vycházky Rakovec - Říšova studánka a zpět (**odchod v 9⁰⁰**), svátek

15. 5. zastávka tramvaje č. 4 - Maloměřický most - kolem Svítavy - Cacovické údolí - Obřany (**odchod v 9⁰⁰**)

22. 5. Stará osada - autobus č. 78 - VK Podbělová - směr vycházky k vysílačce - pomník S. K. Neumannova a zpět VK (**odjezd v 8⁵⁷**)

29. 5. Mendlovo náměstí - trolejbus č. 37 - Jírovcova - vycházka směr pomník nadučitele Bašného - dub Troják - Stará dálnice - obora - kamenolom (**odjezd v 8⁵³**)

Vycházky v červnu 2017

*** každé pondělí * sraz kolem 8.45 hod. ***

5. 6. Stará osada - autobus č. 58 - výstup zastávka Obecká - vycházka směr líšeňský kostelík - Mariánské údolí (**odjezd v 8⁴⁴**)

12. 6. nádraží Kr. Pole - autobus č. 43 směr Soběšice - výstup zastávka Högrova - vycházka Sv. Antonínček - Lesná, ulice Haškova autobus (**odjezd 8⁴²**)

19. 6. Stará osada - autobus č. 78 - VK zastávka Podbělová - vycházka směr Resslův pomník - Těsnohládkovo údolí ke Svitavě - Obřany (**odjezd v 8⁵⁷**)

26. 6. Mendlovo náměstí - autobus č. 52 - výstup zastávka Kohoutovičky hájenka - k jezírkům - dolů do údolí oddechu - kamenolom (**odjezd v 8⁴⁴**)

Eva Suchardová

INZERCE:

• Vdova, 71 let, z Brna, hledá kamarádku. Tel: 608 744 631

Brněnský SENIOR - noviny MV Svazu důchodců ČR v Brně.

Adresa vydavatele a redakce, předplatné: Svaz důchodců ČR Jihomoravský kraj - městská organizace Brno, Běhounská 17, 602 00 Brno.

Tel./fax: 545 575 257 • svaz.duchodcu.brno@seznam.cz • www.duchodcibrno.cz • IČO 69706824 • Editor: PaedDr. Jan Žáček, dále tvoří redakční radu: Mgr. Alena Kudličková, PaedDr. Anna Štofánová, Libuše Gottwaldová, Ing. Milena Leichmannová, PhDr. Jana Vrabcová. • Redakční uzávěrka 15. 3. 2017, vyšlo 7. 4. 2017 • Uzávěrka dalšího čísla 15. 5. 2017

Za obsah zveřejněných materiálů odpovídá autor. • Nevyžádané rukopisy se nevracejí. • Reg. číslo MK ČR E 12164 • Tisk a sazba: Protis, spol. s r. o., Podolí 115; e-mail: protisro@volny.cz, www.protisro.cz