

noviny brněnských důchodců



**Brněnský
SENIOR**

Ročník 21 * Číslo 6 * Prosinec 2017 * Cena 10 Kč

Brněnský senior vychází
za finanční podpory
statutárního města Brna

B | R | N | O

Zimní

*Pro všechnu
světa bídu
rozdrobím lásku
svou
jak chlebovou
střídu,
ty drobtý nasypu
na cestě
od našich
vrat
jak sýkorkám
mnohokrát
v hlubokém
sněhu.*

Marie Veselá



VÁNOCE JSOU SVÁTKY KLIDU

Vánoce jsou svátky klidu, prosím, nezkoušejte naši třídu! Tak a podobně se vyjadřují a píší na tabuli žáci ve školách v předvánoční době. Chtějí se vyhnout stresu ze zkoušení. A kdo z nás stres miluje? Přestože si všichni přejeme v předvánočním čase zklidnění, útočí na nás ze všech stran reklamy a nabídky všeho druhu snažící se v nás vyvolat předvánoční nákupní horečku. A to dříve, než nastane adventní čas. Škoda. Předvánoční čas by neměl být jen o nakupování, úklidu a stresu.

Letos nám ke klidu nepřidá ani připravovaná volba prezidenta. Už nějakou dobu se kandidáti na prezidenta mezi sebou vymezují a rozdělují národ. Nejvíce to odnáší současný

prezident a to někdy nevybíravými slovy a nemorálními činy. Sdělovat národu, nevolte někoho, kdo má rakovinu slinivky, jen tak, bez důkazu, patří k morálnímu hyenismu. Prezidentské volby by měly být soutěží myšlenek a ukázkou toho, jak chce ten který kandidát přispět své zemi, svému lidu a jeho spokojenému životu. Politika dnešních dnů dává za pravdu básníkovi Jiřímu Žáčkovi, který ve své básni: „Specificky česká dumka o českém specifiku“ píše:

*„Češi jsou pakáž...“ To je skvělé,
dnes už to u nás kdekdě ví,
že jsme sví vlastní nepřátelé.
My Češi jsme už takoví.
Takoví... ehm, prostě svoji,
s fatální českou potřebou:
Čechové rádi v lítém boji
vítězí sami nad sebou.“*

A tak se všichni v tom předvánočním čase zamysleme, co je pro život a spokojenost lidí nejdůležitější. V podobných situacích si přejeme hodně zdraví, spokojenosti v rodině, radost ze svých potomků a také, abychom mohli žít a dožít svůj život důstojně. A lidé naší země, to je jen taková větší rodina. Proč postrádají naši politici větší míru tolerance a pochopení pro jiný názor, jaký v rodině bývá? Proč nás neustále rozdělují? Ať nás kandidáti na prezidenta přesvědčují činy a ne vzájemným napadáním. Ať nás přesvědčí, který z nich bude plnit nejlépe slib prezidenta daný Ústavou a to: „Slibuji věrnost České republice. Slibuji, že



budu zachovávat její Ústavu a zákony. Slibuji na svou čest, že svůj úřad budu vykonávat v zájmu všeho lidu a podle svého nejlepšího vědomí a svědomí.“

Přejme sobě i našim politikům, aby v době předvánoční a vánoční složili zbraně a našli v sobě klid a vzájemné porozumění.

Naším čtenářům přejeme krásné Vánoce, jak k nám promlouvají z Ladoových obrázků a krásných vánočních koled. A do nového roku 2018 hodně zdraví, pěkné zážitky a důstojnou oslavu 100. výročí vzniku Československa.

redakce

VÁNOCE JAKO SOUČÁST NAŠEHO ŽIVOTA

Každým rokem touto dobou se všichni, zejména děti, těšíme na Vánoce. Vánoční svátky, památné dny i ty všední, jsou plné radostného očekávání, bohatých emocí, mimořádné atmosféry sociálního citění, rodinné pohody a soudržnosti. Pro děti Vánoce představují kouzelný čas tajných přání, nákupů i vlastnoručního vyrábění vánočních dárků, psaní a rozesílání vánočních pohledů, návštěv příbuzných, kamarádů a různých akcí (vánočních trhů, mikulášské nadílky, výstavy betlémů a biblických postavíček, vánočních svícnů, zvonků, nabídky vánočního menu včetně ochutnávek). Děti se těší na svátečně vyzdobený domov, provoněný jehličím, vanilkou, skořicí, ovocem. Na společnou štedrovečerní večeři, rozdávání dárků pod rozzářeným stromkem, zpěv vánočních koled, zapalování prskavek, františků, purpur, věštění z rozkrojeného jablka, litého olova, plovoucích svíček a házení střevíců.

Nezastupitelné místo mají o Vánocích i filmové pohádky, vzpomínky rodičů a prarodičů na české vánoční tradice, předávané z generace na potomky, návštěva půlnoční mše v kostele s varhanní hudbou, chórovým zpěvem a vůní kadidla. Pro dospělé, zejména prarodiče, kromě pocitů radosti a štěstí, že jsou pohromadě s celou rodinou, jsou Vánoce příslibem a nadějí do budoucna. Netýká se to pouze jednotlivých rodin, ale platí to pro všechny lidi dobré vůle.

Historické prameny připomínají, jak naši předkové z hlubin času formovali naši světonázorovou orientaci, rozvíjeli naše poznání a rozmnožovali naše kulturní dědictví. Podle pravidla: víra – řád, věda – vzdělání, výchova – mravnost.

V procesu třenic, sporů, církevních schizmat po řadu století, z různých tradic, obyčejů, zvyků a zvyklostí, lidských příběhů v daném prostředí se ustavoval liturgicko-církevní rok. Jeho historickými kořeny vedle zvyšující se prestiže křesťanského společenství byla lidová kultura, lidové umění a folkloristika.

Důležitým mezníkem ve vztahu státu ke křesťanské církvi bylo přijetí monoteistického křesťanství za náboženství celé Římské říše a zviditelnění míst, jimiž kdysi krácel Ježíš, Syn Boží,



před ukřižováním, zmrtvýchvstáním a nanebevstoupením, zejména v Palestině a Jeruzalémě. Dodnes se k památkům a kulturním stavbám v tento čas sjíždí nejvíce poutníků z celého světa.

V souvislosti s kanonizací kultu svatých, světců, mučedníků a hrdinů víry, příběhů o zázracích a zjeveních, ve shodě s evangeliem, v pojetí židovsko-křesťanském i nábožensko-filozofickém se nově zformoval současný liturgicko-církevní rok. Obsahuje i závěry programu přizpůsobení církve požadavkům nové doby a zaměření misijní činnosti.

V současném liturgicko-církevním roce ve shodě s námi užívaným kalendářem jsou vánoční svátky pohyblivé. Začínají adventem a končí svátkem Tří králů, připadajícím vždy na 6. ledna. Advent – období čtyřnedělního očekávání narození Syna Božího – začíná mezi 27. listopadem až 3. prosincem, vrcholí Štědrým dnem (svátek Adama a Evy) tradice adventních věnců a svícnů, pro děti oblíbených adventních kalendářů.

Na Štědrý den se obvykle dodržuje půst, „aby se vidělo zlaté prasátko“, balí se poslední dárky, ochutnává se vánoční pečivo, připravuje se rybí polévka, kapr a bramborový salát. V mnoha rodinách se čtou texty z Písma svatého. Půlnoční bohoslužbou v kostele se oslavuje Narození Páně a 25. prosince pak Boží hod vánoční a 2. svátek vánoční, sv. Štěpán, spojený s koledováním.

V posledních letech se obnovilo několik starších tradic: zapalování a přenášení betlémského ohně

do domovů, pečení domácího Vatikánského chleba, jehož kvásek se rozdává sousedům. Hlavní tradicí zůstává vánoční stromek s Davidovou hvězdou a na náměstích měst a obcí Těsnohlídkův „strom republiky“ s pokladničkou na pomoc Dětskému domovu Dagmar v Brně, SOS vesničkám a sociálně, ekonomicky a zdravotně potřebným dětem. Až dodnes se udržela tradice jeslíček a betlémů, v posledních letech i živých (svatá rodina a darovníci).

Závěry posledních výzkumů, které mimo jiné prokázaly, že česká populace je většinou ateistická (k náboženství se podle posledního statistického sčítání lidu hlásí jedna pětina obyvatelstva). Zdá se, že víra opravdu není náš výrazný národní rys. Zajímavý je i dílčí názor respondentů, že lidé mají předsudky vůči ateistům, i když sami nevěří.

Nové etnograficko-kulturní šetření prokázalo, že věřící, pravidelně navštěvující bohoslužby, nemusí mít morálnější kvalitu života než ateisté a lidé indiferentní (kolísající mezi náboženskou vírou a nevírou). Většina rodin navštěvuje kostely kvůli kulturnímu zážitku (varhanní koncerty, umělecké artefakty, farní betlémy), dodržuje vánoční tradice a převážně svoje děti vychovává v souladu s mravními hodnotami starozákonního desatera.

Přejme si v těchto dnech z celého srdce, abychom radostné Vánoce, svátky pokoje, štěstí a lásky, slavili i v budoucích letech.

V Brně dne 12. 11. 2017

Jana Vrabcová

PRAHA HOSTILA X. SJEZD SVAZU DŮCHODCŮ ČR

V nádherné klasicistní budově pražského magistrátu se konal jubilejní X. sjezd Svazu důchodců České republiky, z.s. Přítomných 159 delegátů z celé České republiky bylo přivítáno předsedou Svazu Ing. Oldřichem Pospíšilem, uchvácení byli skutečností, že hymnu České republiky překrásně zazpíval dětský pěvecký sbor Rolnička z Broumova.

Po schválení jednacího řádu, pracovního představenstva, vedení a složení komisí sjezd vyslechl zprávu Ing. Oldřicha Pospíšila. Informoval o stavu plnění úkolů přijatých na minulém sjezdu před čtyřmi lety, seznámil přítomné se zprávou o hospodaření SDČR a s dosaženými výsledky při prosazování zájmů důchodců. Dále hovořil o spolupráci s ministerstvy, hejtmany a politickými organizacemi. Zmínil se také o aktivní činnosti krajských rad SDČR a spolupráci SDČR v rámci RS ČR a ocenil další spolupráci se zahraničními partnerskými organizacemi důchodců v rámci EURAG.

Sjezd vyslechl zprávu předsedy Ústřední kontrolní a revizní komise, ten mimo jiné konstatoval, že proběhlo 12 kontrol s výsledkem většinou bez závad, kromě kontroly v Jihočeském kraji, kde byly shledány některé nedostatky, které byly průběžně odstraňovány, trvající budou odstraněny nejpozději do II/2018.

Sjezd pozdravili písemnou zdravicí prezident a předseda vlády ČR, pozdravit zasedání přišel náměstek primátorky hl. města Prahy, ve svých zdravicích kladli důraz na výsledky jednání o valorizaci důchodů od 1. 1. 2018 obě vedoucí pracovnice MPSV. Za KSČM předal zdravici seniorům pan místopředseda Ing. Jiří Dolejš, poděkoval za práci seniorských spolků, která je velmi cenná a politici ji určitě potřebují. Hovořil také o důchodech s tím, že je rozdíl mezi důchody jednotlivých skupin seniorů. KSČM chce garantovat, aby neoslaboval 1. pilíř důchodové reformy. Za Hnutí ANO pozdravil sjezd jeho předseda pan Ing. Andrej Babiš. Hovořil o dosažených výsledcích vlády ve prospěch seniorů, když byl ve vládě ještě on. Hnutí ANO chce vytvořit skutečný důchodový účet a oddělit ho od rozpočtu. Volební slib – zvýšit základ pro výpočet z 9% na 10% a dále zajistit důchodovou reformu. Sociál-

ní bydlení lze dle něj zajistit spoluprací napříč politickými stranami. Dále hovořil o volbách a současné politické situaci.

Obsáhlý příspěvek přednesl PhDr. Zdeněk Pernes, předseda Rady seniorů ČR. Poděkoval za tříletou spolupráci, ocenil i to, že společně donutili vládu po ostudném „zvýšení“ důchodů o 40 Kč přidělit seniorům jednorázově 1.200 Kč. Poděkoval za progresivnější a spravedlivější valorizační vzorec, ujistil delegáty o pokračujícím tlaku na politické strany, společně se SDČR chtějí, aby proběhla důchodová reforma a změny v systému zdravotnictví, apelem je sociální bydlení. Poděkoval zejména předsedovi SDČR za to, co pro 2,5 milionu důchodců v ČR od minulého sjezdu vykonal.

S předáním diplomů a vyznamenání vedoucím představitelům SDČR byla spojena vystoupení hostů ze Svazu důchodců Ruska a Jednoty důchodců ze Slovenska.

Pracovní část sjezdu byla zahájena schválením návrhu stanov SDČR, zvláštní pozornost přinesla změna označení názvu statutárního orgánu SDČR z předsedy na prezidenta a zavedení označení viceprezident za místopředsedy, Ústřední rada byla pověřena projednat změnu ve stanovách spočívající v nahrazení ze současného SDČR na název Senioři České republiky.

Zvolena byla nová Ústřední rada, delegáti se dověděli jména nových členů Ústřední revizní a kontrolní komise, po obědě byl oznámen výsledek volby nové Výkonné rady. Novým prezidentem z.s. byl zvolen MUDr. Vladimír Dryml, předseda KO Jihočeského kraje, viceprezidenty se stali Ing. Olga Jandová, Ing. Mgr. Petr Trojan a Miloš Mrština. Zbývajících členů Výkonné rady pak František Prášek, Marie

Majdlová a Ing. Emil Efler. Nově zvolený prezident ve svém nástupním projevu poděkoval předchozímu předsedovi SDČR za dosavadní práci a dosažené výsledky. Vyjádřil, že chce aktivně pokračovat v práci pro moderní a důstojnou celorepublikovou organizaci seniorů.

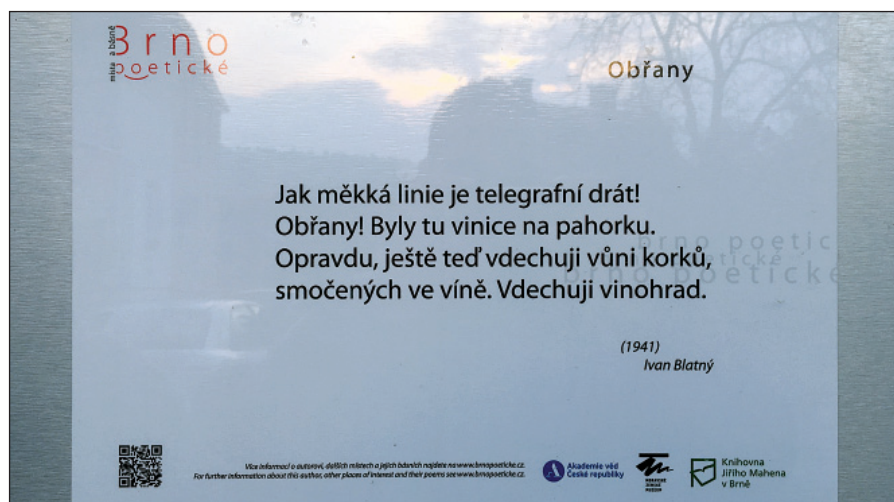
V Programovém prohlášení sjezdu pro léta 2017–2021 (bude zveřejněno podrobně na webových stránkách zapsaného společenství, mají s ním být seznámeni všichni členové) se kromě jiného stanovuje podílení se na realizaci Národního akčního plánu, samostatné vystupování při prosazování zájmů a řešení problémů důchodců v České republice, zvýšení aktivní spolupráce se společenskými organizacemi a hnutími, která veřejně vyjadřují svá stanoviska k sociální politice státu. Bude prosazována rovná valorizace důchodů, rozvíjení spolupráce s partnerskými organizacemi v sousedních státech s cílem aplikovat tamní zkušenosti v oblasti sociální politiky státu. Relaxačních aktivit, právní ochrany důchodců na veřejnosti a přiznání statusu chráněné osoby pro důchodce, snahy o získání dotačních možností pro volnočasové aktivity, zkvalitnění propagace jejich aktivit v tisku, regionální a České televizi s cílem získat pravidelný pořad ve vysílání, se týkaly podstatné body tohoto sjezdového dokumentu.

Nám zbývá postavit se za programové prohlášení – je v našem zájmu jeho plnění – podle svých sil a schopností, postavení jeho závěry propagovat a publikovat výsledky své práce v místních, regionálních a jiných prostředcích. V novém vedení máme, jak bylo na sjezdu mnohokrát řečeno, plnou podporu.

PaedDr. Jan Žáček, delegát sjezdu

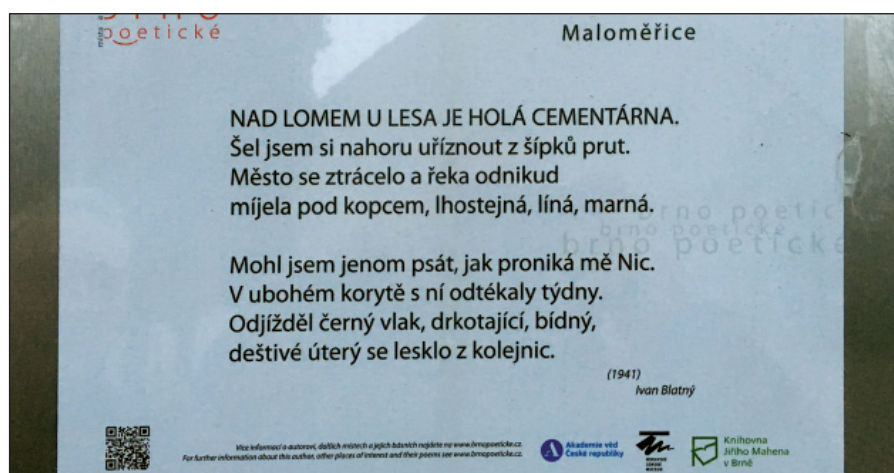
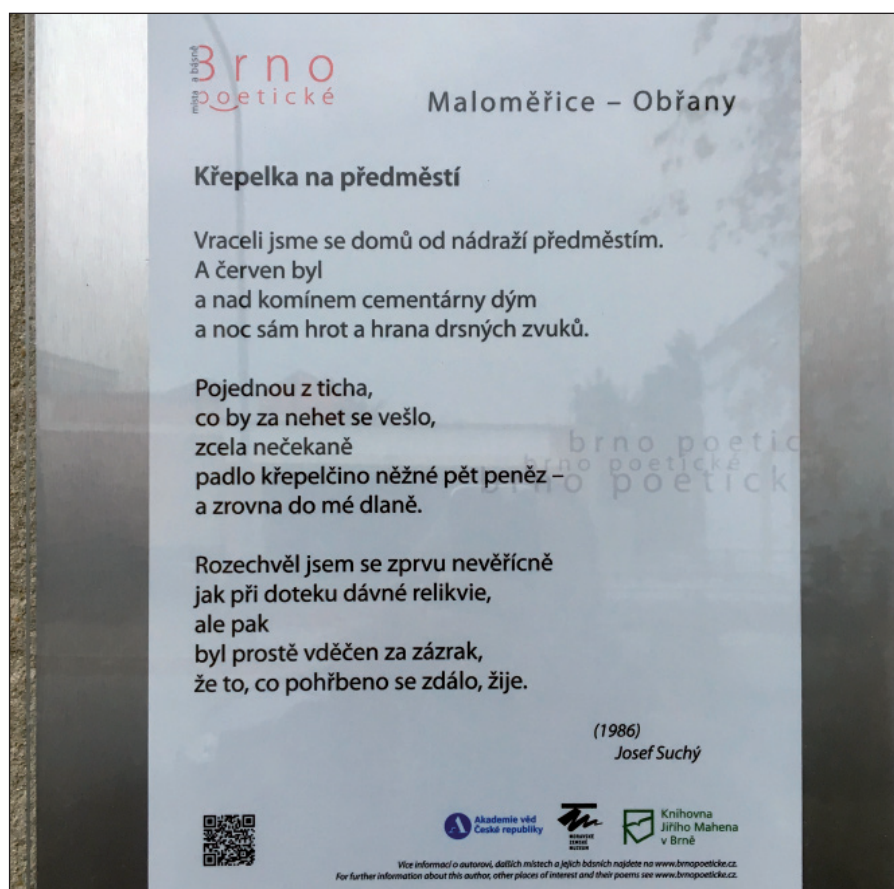


VZHŮRU NA BÁSNICKOU VIRTUÁLNÍ PROCHÁZKU!



Praha je krásná, víme to z návštěv, čteme o tom v časopisech, knihách, mnozí víme, že tak o ní píší i spisovatelé, básníci. Říkají, že je stověžatá, matka měst. Zmiňme Seiferta, Nezvala, Holana, mohli bychom jmenovat další. Mnozí, narození v jiných zemích, tedy cizinci, se rozhodli odejít ze své země a žít právě v našem hlavním městě. Nedivíme se tomu, je to tak, z jejich článků často víme, že toho nelitují. Mnozí zaměnili, i pod vlivem „zpráv“ z poezie svá krásná rodná města za tuto naši „matičku“ a nelitují toho. A co vedle Prahy jim a nám říká naše město? Má na nás, na naši estetiku, naše city také nějaký vliv? To nám mohou říct, přesvědčit nás, brněnští básníci zde žijící, nebo sem přicházející. Říkají to a mnozí již staletí. Jejich názory v minulosti byly různé. Někteří vyzdvihovali, že toto město nemá vlastně ani „svého“ lyrika, jak je to u Prahy. Měli pravdu? Snad měl pravdu ještě v roce 1932 profesor Masarykovy univerzity Arne Novák, když to napsal v jedné své eseji. Už o devět let později však vyšlo stěžejní dílo brněnského básnictví – „Melancholické procházky“ Brňana Ivana Blatného. A pak už to šlo ráz na ráz... A výsledek? O tom nás přesvědčují básně, ale i jiné literární formy o Brně psané. Kdo z nás by neznal, alespoň podle jména Těsnohlídka, Mahena, Milana i Ludvíka Kunderu, Halase, Zahradníčka, bylo by jich mnoho, nelze zde vyjmenovat všechny.

Kde se s jejich příspěvky o životě v našem městě seznámit? Můžeme to dělat, tak jak jsme to dělali celý život ve veřejných knihovnách, doma ve svých „milých knihovnách“, poslechnout si rozhlasové a televizní pořady, je nám líto, že jich není více. Co však mají udělat ti z nás, kteří, říkájí, že oni to takto dělat nemohou, protože „musí mít pohyb, nemohou jen číst a poslouchat, kam by takto došli?“ I toto se mnozí z nás rozhodli řešit – vzali knihu do kapsy a šli se projít. To bylo řešení, mohli si dokonce literární dílo vzít na určité místo – k řece Svratce Nezvalovu báseň „Na břehu řeky Svratky...“, Bezručovy Slezské písně k putování po této části naší krásné vlasti. Často vzali, ale častěji se jim „nevešla do kapsy“. Jak to udělat v tomto případě? Není problém. Může na nás dokonce čekat na mís-

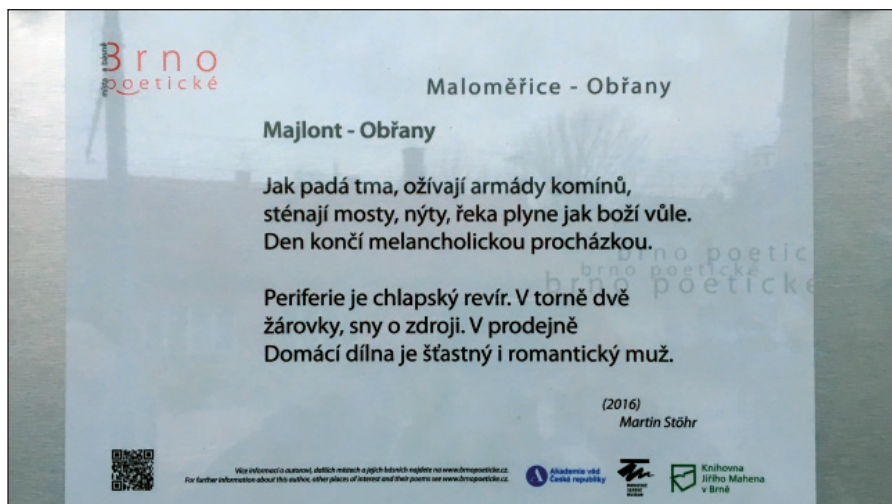
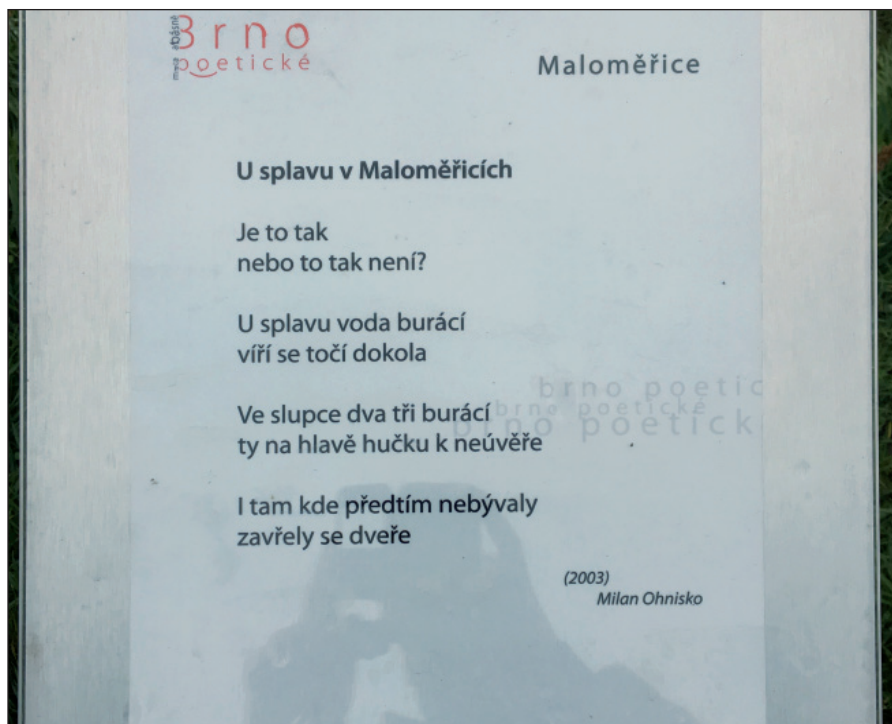
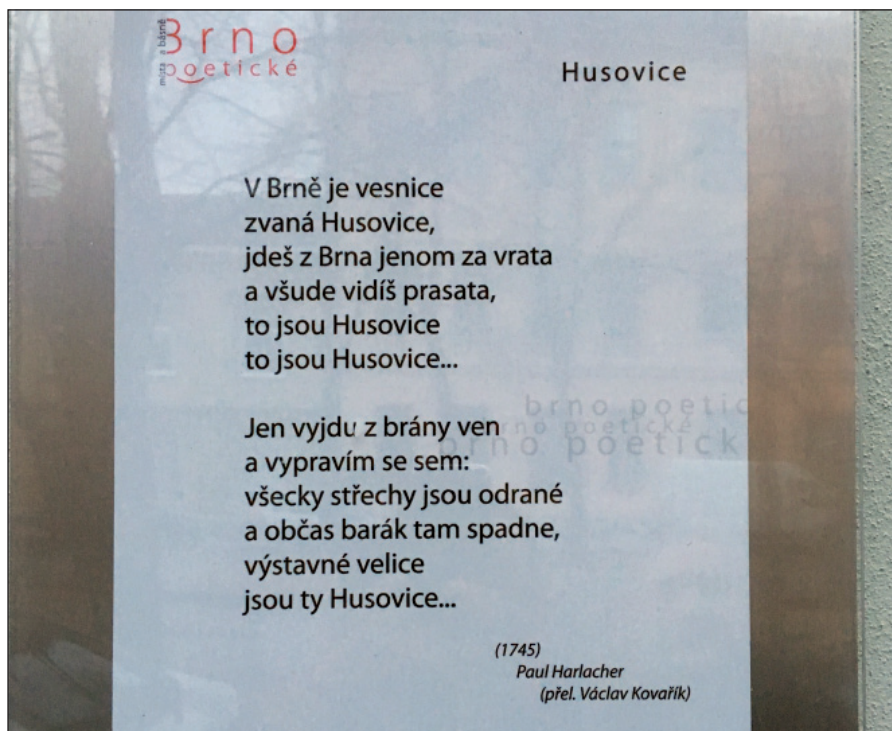


tě. Díky projektu, který vznikl v listopadu 2014, je organizovaný Akademií věd České republiky a Moravským muzeem (postupně se k němu přidávaly i další instituce – například Mahenova knihovna), jeho součástí jsou též webové stránky www.brno-poetické.cz.

Co tyto instituce tak záslužného provedly? Umožnily nám se s poezií v příhodném prostředí setkat. Sledováním interaktivní mapy, je součástí webových stránek, zjišťujeme, že v Brně je už teď více než 120 míst, kde si můžeme odpočinout a přečíst si někdy celkem vtipný text. *Nad lomem u lesa je holá cementárna. Šel jsem si nahoru uříznout z šípků prut. Město se ztrácelo a řeka odnikud mýjela pod kopcem, lhostejná, mírná, marná. Mohl jsem jenom psát, jak proniká mně Nic. V ubohém korytě s ní odtékaly týdny. Odjížděl černý vlak, drkotající, bídný, deštivé úterý se lesklo z kolejnic.* Tato slova vepsal brněnský rodák Ivan Blatný, nyní si je můžeme přečíst v Maloměřicích na Selské u knihovny. Se 120 místy je spojeno více než 20 básníků, česky, ale i německy písíci. Náš vztah, nás Brňanů k písemnictví určitě potvrzuje i skutečnost, že z 1816 brněnských ulic je po lidech, věnujících se psaní poezie, pojmenováno 80 z nich. Žijeme na Blatného, Bochořákově, Gellnerově, Hněvkovského, Horově, na Mikuláškově náměstí, kolem Vrchlického sadu a na mnoha takto „básnických“ ulicích, náměstích... Každá městská část má několik míst, kde již jsou, případně budou v nedaleké budoucnosti takováto zkrášlení vytvořena. Královo Pole, Černá Pole, Maloměřice, Obřany, Tuřany, Medlánky, kolem Brna u Brněnské přehrady, na Myslivně, v Pisárkách. Jen namátkou si řekněme: - Básně Ivana Blatného jsou na Svitavské, Joštově, na Kolišti, v Jundrově, na Křenově, Křížové, v Lužánkách, na Měnínské bráně a dalších 24 místech, Halasova báseň je na Cejlu, Oldřich Mikulášek je uváděn na Kolišti, Římském náměstí a v parku na Špilberku, Jaroslava Seiferta můžeme obdivovat v Juliánově a na Kolišti.

Takže neváhejte a jak naši mladí vyrazí do přírody sbírat „kešky“ nebo Pokemony, my, co jsme o generaci dál, si můžeme nedělní, ale i jakoukoliv jinou procházku, zpříjemnit pěkným kulturním zážitkem.

PaedDr. Jan Žáček
Foto: Martin Žáček



ÚPRAVY BYTU PRO POTŘEBY DOMÁCÍ OŠETŘOVATELSKÉ PÉČE

V předchozích článcích jsme se věnovali jednotlivým otázkám souvisejícím jednak s péčí o dlouhodobě nemocného v domácím prostředí a jednak s přijímáním a vyrovnáním se pacienta s jeho zdravotním stavem a nemocí. Dnes si povíme o některých dalších zásadách, které mohou vést ke zkvalitnění péče o naše nemocné.

U nemocných s trvalou nebo dlouhodobou změnou zdravotního stavu je nezbytné přizpůsobení bytu či pokoje nemocného pro potřeby péče o něj. Samozřejmě tyto úpravy budou velmi individuální a souvisí s dispozičním řešením bytu, technickými podmínkami a v neposlední řadě i s aktuálními finančními možnostmi. Pomocí může být i skutečnost, že u nemocných s trvalým nebo dlouhodobým postižením lze na úpravy bytu čerpat dotaci poskytovanou v rámci dávek sociální péče.

Úpravy obytného prostoru a ložnice. Při plánování úprav bytu pro osobu používající vozík, je nutné myslet na potřebu manipulačního prostoru v kruhu o průměru 120-150 cm. V případě osoby mající omezenou mobilitu a používající pravidelně berle, chodítka nebo již zmíněný vozík, je doporučována šířka dveří nejméně 80 cm. Podlahy v bytě by měly být pokud možno v jedné rovině, kdy místo prahů volíme přechodové lišty a dáváme přednost protiskluzové úpravě podlahy. Pokud to je možné, snažíme se uspořádat kuchyňskou linku do tvaru písmene L nebo ještě lépe písmene U tak, aby bylo možné co nejvíce prostor obsáhnout z jednoho místa. Pro práci v kuchyni je výhodné využít i zvýšenou židli na kolečkách, která poskytne základní oporu při běžných denních činnostech. Pro osobu na vozíku se doporučuje připevnit pracovní desku do žádoucí výšky a bez zabudovaných spodních skříněk, což umožňuje zajet i do prostoru pod pracovní desku. Pokud v kuchyni není dostatek prostoru, jsou jistým řešením i mobilní skřínky nebo servírovací stolky na kolečkách, které se dají podle potřeby přesouvat nejen po kuchyni, ale rovněž po celém bytě. Pro osobu pohybující se pomocí vozíku je třeba individuálně upravit nejen výšku spodních a horních skříněk kuchyňské linky, ale také výšku vypínačů a zásuvek a v neposlední řadě i výšku jídelního stolu. Velmi důležité je uspořá-

dání pokoje nemocného, zejména je nutné pamatovat na dostatečný přístup k jeho lůžku z co možná největšího počtu stran. Pro spaní dáváme přednost postelím s vyšší výškou a s kvalitním roštem a matrací, i když pro některé nemocné jsou naopak vhodnější lůžka s nižší výškou. Při výběru roštů upřednostníme rošt polohovací s elektrickým ovládáním. Pro osoby s těžším postižením hybnosti je vhodná elektricky polohovatelná postel, kde můžeme podle potřeby měnit nejen sklon matrace, ale i celou výšku postele. Velkým pomocníkem jsou pasivní antidekubitální matrace s nepromokavým a omyvatelným povrchem a celé systémy podkládacích podložek a polštářů rovněž s omyvatelným povrchem. Nezapomínejme na závěsné madlo a případně i servírovací stolek. V obývacím prostoru dáváme přednost sezení s vyšším sedákem, dobrou oporou zad a případně i hlavy. U dlouhodobě ležících pacientů se – je-li to možné – snažíme o co nejčastější pobyt pacienta mimo lůžko v pozici vzpřímené polohy trupu, čímž zajistíme prevenci celé řady zdravotních komplikací. Pro sed mimo lůžko je ideální variantou polohovací křeslo s oporou zad a hlavy, zde opět s důrazem na možnost změny výšky sedáku a sklonu opory zad.

Úpravy koupelny a toalety. V koupelně a na toaletě jsou neocenitelnými pomocníky madla. Ta by měla být umístěna všude tam, kde je nezbytné se přidržet nebo opřít, ať již při vstávání nebo při sedání. Dáváme přednost mělkému umyvadlu s postranními odkládacími plochami a pákové baterii, která je pro nemocné snadněji ovladatelná. Ve vaně je nezbytná protiskluzná podložka a vhodné je pořídit i pomocné sedátko, které se pokládá přes okraj vany a umožňuje sed nemocného při provádění hygieny. Některé vany mají tato sedátka i integrovaná. Pro těžce imobilní osoby je k dispozici hydraulicky zvedák, který umožní nemocného přemístit do vany a zpět. Avšak vhodnější než vana je sprchový kout. Dáváme přednost zapuštění vaničky do země, přičemž vanička by měla mít protiskluznou úpravou. Nejlepším řešením sprchového koutu je užití vyspádané podlahy, která ovšem musí být velmi kvalitně hydroizolována s odtokovým systémem. Šířka sprchového koutu by měla být nejmé-

ně 120 cm a sprchový kout by měl být doplněn sklápěcím sprchovým sedátkem. K dispozici jsou dnes i sprchová křesla a vozíky se speciální povrchovou úpravou umožňující provádět hygienu přímo na nich. Na toaletě je ideální použití závěsného WC, které můžeme umístit do potřebné výšky. K dispozici jsou závěsné systémy, které umožňují měnit výšku v rozsahu do 10 cm. I pár cm navíc umožní pohodlnější sed nebo vstávání. V nabídce jsou i speciální sedátka s integrovanou bidetovou sprškou. Spršku je možné napojit i na klasickou vodovodní baterii. Stejně tak jako v koupelně jsou i na toaletě samozřejmostí madla, která by měla být sklopná a v ideálním případě umístěná po obou stranách toalety.

Probrali jsme tedy základní zásady úpravy pokoje a bytu pro potřeby ošetřovatelské péče. V dalších článcích se budeme věnovat základům ošetřovatelské péče a osobní hygieny dlouhodobě nemocného s využitím kompenzačních a rehabilitačních pomůcek.

MUDr. Pavel Fadrus, CSc.

Píšete nám...

O ZDANĚNÍ DŮCHODŮ

Víme, kdo jsou ve skutečnosti opravdoví plátcí daní, obzvláště DPH – jakési daně z iluzorní přidané hodnoty? Všichni koncoví spotřebitelé, tedy i my, všichni starobní důchodci. Že to nejsou částky malé, je na účtenkách zřetelně vidět. Tam se ztrácí 15–21 % našich podpor ve stáří jako v černé díře. V nedalekém Švýcarsku dostávají důchodci tyto daně nazpět ve formě jednoho ze zdrojů k vyplacení důstojných starobních důchodů. Proč by to nešlo zavést a praktikovat i u nás?... Mnozí z nás živoří pod hranicí chudoby, často opuštění a zrazení, stydíce se za to, jak jsme dopadli. A přece by stačilo tak málo, jen nám vracet ty nespravedlivé daně včetně DPH z toho, co musíme chtít nechtě platit na energiích a co si můžeme dovolit koupit.

Vždyť, kteří z nás si mohou dopřát kvalitní hodnotnou stravu namísto zlevněných potravin s prošlou lhůtou upotřebitelnosti, v zimě teplý kabát a boty namísto obnošeného šatstva ze sekund handů.

„Vaše čtenářka“ (redakčně kráceno)

(6. pokračování)

ČESKÝ STÁT ZA PŘEMYSLOVCŮ

Jádrem dalšího státního vývoje v českých zemích bylo přemyslovské knížectví ve středních a západních Čechách, které tvořilo ucelenou soustavu opevnění a osídlení. Přesto si v české kotlině udržovala jistou formu nezávislosti další místní knížata či předáci.

Ve 2. polovině 9. století získal v české kotlině nejvyšší autoritu Přemyslovec BOŘIVOJ, který přenesl svoje sídlo z Levého Hradce na pražské hradiště. Tak se PRAHA stala centrem rodícího se českého státu. Nevelké pražské knížectví bylo spojeno s Bavorskem a s knížecími rody polabských Slovanů. Bořivoj měl za manželku Ludmilu. Jejich syn VRATISLAV I. (915–921) spojil svůj osud s DRAHOMÍROU z Braniborska. Ta se po Vratislavově smrti ujala regentské vlády. Spor mezi

oběma ženami o vliv na mladého Václava vyřešila tím, že na Tetín vyslala své vikingské družiníky, kteří kněžnu Ludmilu usmrtili.

Krátce nato převzal vládu VÁCLAV (907–935), na dobové poměry velmi vzdělaný panovník. V bitvě se saským vojskem Jindřicha I. Václav prohrál. Jindřichovi složil obvyklý slib věrnosti a zavázal se k odvádění poplatku 500 hřiven stříbra a 120 volů. Panovnickou svrchovanost si však udržel. Výraznějším nástrojem panovnické moci se stávala církev a nejen proto Václav založil

na pražském hradě kostel svatého Víta. Od počátku svého panování se setkával Václav s odporem. Družiníky svého staršího bratra byl na hradišti ve Staré Boleslavi 28. září 935 zavražděn. (Dříve se uváděl rok 929). Hned poté byli v duchu krevní msty vybijeni Václavovi stoupenci i s rodinami. Tělo svého bratra dal Boleslav přenést do Prahy a uložil jej v chrámu sv. Víta. To byl počátek kultu sv. Václava, který začal být zosobňován jako nebeský vládce a ochránce celého společenství Čechů.

O říši Boleslava I. (935–972) a Boleslava II. (972–999) máme nejvíce zpráv od židovského obchodníka IBRAHÍM ÍBN JÁKUBA, který ve službách kordobského chálifa AL HAKAMA byl vyslán asi roku 960 na diplomatickou obchodní cestu do zemí střední a východní Evropy a mimo jiné roku 965 (nebo 966) navštívil také Prahu. Co o ní napsal?

Praha je nejlepším ze slovanských měst střední Evropy s kamennými stavbami a rozsáhlou specializovanou výrobou. Zachoval nám zprávu o pražském tržišti a zde používaném měnovém systému. Jeden kirát (denár) - rovná se deset plátěných šátečků. Nejdůležitější artikl pražského obchodu představovali otroci, určení pro islámský svět. Obchod s nimi organizovali čeští panovníci. Proto považoval Prahu za důležité centrum mezinárodního obchodu. Boleslava hodnotil jako nejmocnějšího mezi slovanskými knížaty a přední česká města PRAHU a KRAKOV (tehdy náležel k panství Boleslavů) za největší v těchto krajinách. V Čechách rozeznával dvě knížectví: FRAGU - knížectví pražské a BUJMU - knížectví Slavníkovců.

Připravil: PhDr. Miroslav Vespalec

ZE ŽIVOTA KLUBŮ

Ve středu 23. listopadu 2017 se konala, jako už tradičně každoročně na Orlovně v Obřanech „Kateřinská zábava“. Místní klub důchodců vedený několika obětavými členy výboru dokáže zorganizovat a zapojit do akce spoustu svých vrstevníků i těch, kteří už v Obřanech pár roků nebydlí. Jejich akce jsem již v uplynulých letech navštívila poněkolkáté, vždy jsem mile překvapena, co všechno dovedou připravit. Přitom nejde jen o různé pochutiny, občerstvení. Atmosféra je vždy srdečná, příjemná a všichni přítomní se i v onu středu

velice dobře bavili včetně paní starostky, která se i s panem tajemníkem neopomněla zúčastnit. K tomu všemu pochopitelně vyhrávala hudba za doprovodu zpěvačky.

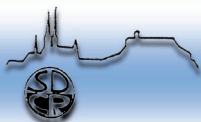
Nejen obřanským, ale i všem ostatním, přejeme do dalších let, aby ve zdraví v takovýchto aktivitách a činnostech, šíření tradic, pokračovali.

Zapsala: Libuše Gottwaldová

Foto: Karel Nejedlý

V příštím čísle BS sdělení z dalších klubů.





SVAZ DŮCHODCŮ ČESKÉ REPUBLIKY
Městská organizace Brno
Běhounská 17, 602 00, Brno

pořádá

pod záštitou hejtmána Jihomoravského kraje JUDr. Bohumila Šimka

5. SPOLEČENSKÝ PLES

v pátek **9. února 2018 od 17:00 hodin**

v prostorách **KD Rubín**



„Proč bychom se netěšili?“
Kolo štěstí!

Prodej vstupenek na sekretariátě SDČR na Běhounské ulici
každé pondělí od 8. 1. 2018 v 9 až 13 hodin. Cena vstupenky je 250 Kč,
v ceně je místenka a přípitek.

Vycházky v lednu 2018

★ každé pondělí ★ sraz kolem 8.45 hod. ★

8. 1. Mendlovo náměstí - autobus č. 52
- výstup zastávka Kopce - vycházka
směr farma Eliot - Bystrc - konečná
tramvaje č. 1 (odjezd v 8.44)
15. 1. Štefánikova čtvrť - autobus č. 57
směr Útěchov - zastávka Útěcho-
v-rozcestí - vycházka směr Ořešín
(odjezd v 8.41)
22. 1. Mendlovo náměstí - autobus č. 52
- zastávka Kohoutovice- hájenka -
do obory směr Hobrtenky - vlevo
Juranka - Jundrov, (odjezd v 8.44)
29. 1. Stará osada - autobus č. 78 - VK
zastávka Podbělová - vycházka
směr Šumbera - Resslerův pomník -
Bílovice (odjezd v 8:57)

Vycházky v únoru 2018

★ každé pondělí ★ sraz kolem 8.45 hod. ★

5. 2. nádraží Kr. Pole - autobus č. 43 -
Soběšice - zastávka Högrova - směr
LDN Kociánka - rozcestí odbočit
hospoda U Antoníčka - Divišova
čtvrť (odjezd v 8.42)
12. 2. Štefánikova čtvrť - autobus č. 57
- směr Ořešín - zastávka U buku -
vycházka směr U luže - kolem poto-
ka směr dolů ke Svitavě - odbočit
vpravo Bílovice (odjezd v 8.41)
19. 2. Bystrc - konečná č. 1 - vycház-
ka lesem směr Štouračova - kolem
potoka panelovka - pod Starou dál-
nicí - Údolí oddechu - Kamenolom
(odchod v 9.00)
26. 2. Stará osada - autobus č. 58 - zastáv-
ka Obecká - vycházka ke kapličce
- dolů do Mariánského údolí (odj.
8.44)

Eva Suchomelová

PRÁVNÍ PORADNA

pro členy Svazu důchodců,
Běhounská 17

V 1. pololetí roku 2018
se bezplatná poradna pro seniory
uskuteční v těchto termínech:

Leden: 2. 1., 16. 1., 30. 1.

Únor: 13. 2., 27. 2.

Březen: 13. 3., 27. 3.

Duben: 24. 4.

Květen: 22. 5.

Červen: 5. 6., 19. 6.

Červenec a srpen : dovolená

NADACE ZDRAVÍ PRO MORAVU,
Místní organizace SDČR Brno-Žabovřesky,
s podporou JMK a ÚMČ Brno-Žabovřesky
pořádá 21. 12. 2017 v 16 hod. v KD Rubín

VÁNOČNÍ ZPÍVÁNÍ PRO ZDRAVÍ

s cimbálovou muzikou Michala Miltáka
a dětským souborem Danájek
pod vedením Jany Hanákové

Pásmo koled a tanců

„DOŠLI SME K VÁM NA BESEDU“

Srdčně zveme rodiny s dětmi

Předprodej: KD Rubín, vstupné 50 Kč

**OD 20. 12. 2017 DO 7. 1. 2018
BUDE KANCELÁŘ MO SDČR
MIMO PROVOZ**

PŘIJĎTE NA TANEČKY!



Tanečky - Křenová 67

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

**Termíny jsou: 14. 12. 2017, 11. 1.
2018, 8. 3. 2018, 12. 4. 2018, 10. 5.
2018 a 14. 6. 2018**

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 Štofanová, Libuše Gottwaldová, Ing. Milena Leichmannová, PhDr. Jana Vrabcová. • Redakční uzávěrka 15. 11. 2017, vyšlo 9. 12. 2017 • Uzávěrka dalšího čísla 15. 1. 2018

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