



ZÁŘÍ 2007

Program Svazu důchodců ČR na roky 2006 – 2008
Kontrola plnění k 15. 6. 2007

ad 1) Spolupráce s Radou seniorů ČR je na dobré úrovni a SDČR zde jasně dodržuje program, který lze zdůraznit zásadou: změny v zákonech a předpisech nesmí narušit životní úroveň seniorů ČR. Tato zásada je dodržována jak v oblasti sociální, zdravotní tak i bytové politiky. O postupu jsou senioři pravidelně informováni. Rád bych zde připomenul, že SDČR je nestranickým občanským sdružením a nemůže a nesmí hájit a propagovat myšlenky kterékoliv politické strany. Někteří členové toto nedodržují a ty bych žádal, aby si to uvědomili a své chování v tomto směru změnili.

ad 2) SDČR aktivně přistupuje k tvorbě nového národního programu přípravy na stárnutí, sleduje kvalitu i zásady zdravotní a sociální politiky, usiluje o vzdělávací systém a o uznání vážnosti seniorů ve společnosti. Tento bod by měli plnit všichni funkcionáři na své úrovni a v diskusi bychom si měli jasně říci, kde to vážne. Myslím, že členové ÚR mají více možností a práce řady Krajských rad je v tomto směru často nedostatečná a KR nemají příslušné uznání ani u hejtmanů. Připomínám, že několik členů ve Vládním výboru, či v médiích to nezachrání přesto, že se jedná o pracovníky, kteří dovedou diskutovat a o problematice seniorů mají dostatek objektivních poznatků.

ad 3) Pokud se týká grantů, finančních podpor ke zlepšení humanitární činnosti – zde mají hlavní slovo kraje a městské organizace. Bohužel je toho málo a nesvědčí o dobré práci. Sdělení představitelky sociálního odboru magistrátu města Brna, když veřejně označila na 5. setkání funkcionářů

jako nejlepší pečovatelskou službu Charitu a jako nejhorší Svaz důchodců, muselo každého z přítomných zarazit. Myslím, že těžiště naší práce by mělo být v alternativní pečovatelské a asistentské činnosti, sousedské a dobrovolné pomoci a diskutovat bychom měli o dobrovolnické práci i když zde nevidím analogii se sousedními zeměmi EU, kde senioři mají k charitativní pomoci blíže.

ad 4) Mediální činnost – i když se zlepšuje, je naší slabou stránku. Přes webové informace (zde si myslím že není nutná samostatná webová stránka) - stačí webová stránka Rady seniorů, je tu dále Teletext. Také nedoceněný – vždyť ani někteří předsedové KR tomu nejsou nakloněni, přesto že jsme první zemí, která s tím začala. S Teletextem chceme pokračovat a proto hledáme nejen sponzory, ale především žádáme o pomoc všech základních organizací při zasílání nových zpráv.

Úroveň Zpravodaje se sice podle názorů čtenářů zlepšila, ale funkci být metodickou poradnou pro naši činnost zdaleka neplní. Tisková komise potřebuje zejména dobré novináře - seniory. Máme je - svědčí o tom kvalita některých novin a zpravodajů našich organizací. Konečně ani v Době seniorů není dostatek příspěvků ze SDČR. Právě „Doba seniorů“ by se měla stát více mluvčím seniorů a více publikovat každodenní problémy. Mám zato, že tisková komise by měla získat nejen nové členy, ale i finanční podporu. Mediálně zatím málo využíváme TV, celostátního rozhlasu a novin.

ad 5) Mezinárodní spolupráce se zlepšuje – zahraniční komise však nemá členy, kteří hovoří plynule anglicky nebo německy. I zde však především schází finanční prostředky.

Lépe jsou na tom místní příhraniční styky. Přínosem byly cesty do Bruselu a Německa. Kladně hodnotím to, že cesty jsou vzájemné a ne jednostranné. Dále je potřebné vzpomenout počátky spolupráce se Slovenskem a Polskem. Zlepšila se i spolupráce s Euragem, zde patří dík p.Větrovskému za uspořádání zasedání Euragu v květnu t.r. v Mariánských Lázních. Doufáme, že i zde se rozšíří mezinárodní spolupráce.

ad 6) Podařilo se přestěhovat sekretariát, postupně přejít na počítače a věřím, že během roku selepší i internetové spojení. Do pořádku byla dána i evidence a adresáře. Práce sekretariátu potřebuje výhledově schopného organizačního pracovníka.

ad 7) Jedním z největších problémů je získávání finančních prostředků. Zatímco většina MO získává podporu starostů či primátorů, obdobně některé kraje od hejtmanů, nejméně se to daří ústředí. To co jsme zatím získali – nestačí (Rico, Koalice, Německo-český fond), či jiné. Jde zejména o

účelové příspěvky. Schází větší podpora na vzdělávací činnost, preventivní zdravotnické akce, podpora turistiky či kultury. Zde začínáme systematicky jednat. Napojení na Sen-train, či na nadaci manželů Klausových by mělo být počátkem – potřebujeme ale další vazby na fondy EU a ministerstev, a to nejen pro oblast sociálních věcí, ale i pro zdravotnictví, školství a kultury.

ad 8) Finance SDČR se v dalších letech neobejdou bez dotací, příspěvků na řízení, vzdělávací činnost atd. Schází programy a finance od EU.

ad 9) S koordinací činnosti krajských rad začal místopředseda Ing. Pospíšil, myslím, že je to jeden z bodů, na kterém stojí další činnost Svazu. Víím, že to nezachrání jen naše přání či návrhy. Zde si musíme jasně říci, co je náplní organizace. Není to politikaření a hašteření se, ale denní práce pro seniory. Jsem přesvědčen, že naše heslo, aby nikdo nebyl sám, velmi dobře vystihuje naši činnost. Jde o systematické vytváření programu pro III. generaci, a to na úseku společenském, kulturním, sportovním, zájezdovém, zájmovém a vzdělávacím. Je to program, který může spojit všechny seniory. K tomu potřebujeme nejen organizaci a výchovu obětavých pracovníků, ale také prostředky na to, abychom měli nejen klubovny a seniorské domy, ale dovedli také dobrou práci ocenit.

Na toto téma bychom měli diskutovat a případně svolat i semináře.

ad 10) O činnosti komise rekreační řekla pár čísel paní Donátová – myslím že činnost komise nám prospívá (mohla by být i vzorem pro kraje a velkým organizacím) a věřím, že i zde je možné rozšíření. Stále zůstáváme dlužní našim členům návštěvy Prahy.

ad 11) Konečně rozšíření členské základny – téma tak důležité jako pravidelná valorizace. Po 5ti letech v čele SDČR víím, že o členy nemají nouzi tam, kde pro členy stále něco organizují. Počet členů klesá tam, kde organizace spí nebo na činnost pro členy koná málo a spíše tradičně se věnuje činnosti, která patří politickým stranám a nebo Radám seniorů.

Co říci závěrem: Program máme jasný a pěkný – jen tento program naplnit tak, jak se to daří i nedaří seniorským organizacím v jiných zemích Evropy.

Na ústřední radě přednesl v červnu 2007 předseda Prof. Dr. Jan Solich

Rada vlády pro seniory a stárnutí populace

3.zasedání této Rady se konalo 27.6.2007 a na programu byla problematika nového programu přípravy na stárnutí a změny ve složení komisí. Zasedání řídil v zastoupení ministra Dr.Nečase jeho náměstek Dr. Hošek.

Z důležitých připomínek uvádím: využití zahraničních zkušeností, rozšíření komunitních služeb, vzdělávání s důrazem na rodinu, vymezení dlouhodobé péče a její úhrada, preventivní a rehabilitační charakter moderní geriatric. Dále byla věnována pozornost široké problematice diskriminace zejména v oblasti bydlení, zdravotní péče, ale i zaměstnání a informací. Důraz byl dán rovněž na soustavný a objektivní výzkum jako podklad pro koncepci péče ve stáří. Pomoci zde může nejen Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, ale i seniorské organizace. Diskutována byla i otázka kvality života seniorů a zde by měl být brán v úvahu především názor seniorů. Zdůrazněna byla i nezastupitelná role starší generace v předávání hodnot a zkušeností mladší generaci a mezigenerační spolupráce. Ve 3.čtvrtletí má místopředseda vlády a ministr práce a sociálních věcí a předseda Rady vlády předložit návrh nového programu vlády. (jsol)

Připravme se na reformy ve zdravotnictví

Rada seniorů ČR a samozřejmě i představitelé Svazu důchodců ČR soustavně jednají s p. ministrem o problémech seniorů a nákladech na zdraví. O všech změnách – které jsou v řadě případů nutné – budeme po zveřejnění příslušných právních předpisů informovat. Doporučujeme však již nyní všem členům, aby změny sledovali a zejména odlišovali názory některých novinářů či politiků od pravdivých údajů. Připomínáme, že zdraví a prevence onemocnění je především záležitostí každého z nás.

Přesto několik doporučení:

- 1. Máte důvěru ke svému lékaři – vyhovuje Vám a máte s ním dobrý kontakt? Když ne, změňte lékaře – máte na to právo.**
- 2. Požaduje lékař od Vás poplatky: žádejte nejen o vysvětlení, ale i o doklad.**
- 3. Dopláčíte příliš za léky – poradte se s lékařem nebo s lékárníkem – ve všech skupinách jsou přípravky bez doplatků, nebo s malým doplatkem (např. užíváte Lipanor, Lipanthyl a dopláčíte? Pak Fenofix je bez doplatku). Doplatky na léky si najdete na www.rscr.cz nebo nám napište – poradíme Vám.**
- 4. Chcete znát Vaše náklady na zdraví – máte podle zákona právo požádat písemně ředitele zdravotní pojišťovny, aby Vám Vaše náklady sdělil. Chcete poradit? Napište nám!**
V r. 2007 (za rok 2006) požádalo o tento výpis jen 0,5 % pojištěnců.
- 5. Předložte Vaše problémy se zdravotní péčí naší zdravotní komisi – poradíme Vám důvěrně. Uvědomte si, že i ve zdravotní péči nejsou jen andělé a že i novinářské informace jsou někdy neodborné či úmyslně zkreslené. I představitelé některých politických stran uvádějí jen údaje nevýhodné pro občany.**

Prof. Dr. Jan Solich

Věkem podmíněná makulární degenerace

Zrakem vnímáme téměř 80% informací z našeho okolí. Porucha nebo dokonce ztráta zraku je vnímána jako nejhorší smyslové postižení. S přibývajícím věkem počítáme s tím, že nás mohou potkat různé nemoci, ale oční onemocnění spojené se zhoršeným viděním si často nepřipouštíme.

Jedním z onemocnění, které mohou vést k závažnému postižení zraku je věkem podmíněná makulární degenerace. Toto onemocnění je chronické, věkem podmíněné a postihuje centrální část sítnice. Této části sítnice říkáme podle zvýšeného obsahu pigmentů luteinu a zeaxantinu žlutá skvrna (macula lutea) zkráceně makula. Právě v makule je největší koncentrace čípků,

což jsou zrakové buňky (fotoreceptory), které zajišťují barevné vidění. Oblast makuly je odpovědná za tzv. centrální vidění. To je oblast zhruba 30st. centrálního zorného pole. Právě obraz, který prochází očními medii, rohovkou, čočkou která je obklopená komorovou tekutinou a průhlednou rosolovitou hmotou sklivcem se koncentruje na sítnici do oblasti žluté skvrny – makuly. Zde je světločivými buňkami (čípky, tyčinky) převeden na nervový vzruch, který je následně optickým nervem veden ke zpracování do mozku. Právě díky makule jsme schopni číst, dívat se na televizi, řídit auto, rozeznávat detaily.

Věkem podmíněná makulární degenerace (VPMD) je vedoucí příčinou praktické slepoty ve vyspělých zemích a představuje do budoucna veliký sociálně ekonomický problém.

V naší republice má toto onemocnění zhruba 500 000 obyvatel. Těžkou formu, která je charakterizována praktickou slepotou, má asi 150 000 lidí. Postihuje osoby starší 50 let a vyskytuje se u 60letých v 1-3%, u 70letých již ve 20% a u 80letých ve 30-40%.

Rozeznáváme dvě základní formy tohoto onemocnění: suchou (atrofickou) a vlhkou (exsudativní) formu.

Suchá forma věkem podmíněná makulární degenerace postihuje zhruba 85-90% nemocných. Vyvíjí se velmi pomalu mnoho let a je charakterizována postupným odumíráním světločivých buněk makuly, ztenčení (atrofií) makuly a postupnou ztrátou její funkce. Pro její postupný průběh musíme reagovat i na drobné změny vidění (zhoršení vnímání barev, zhoršení rozlišení detailů, zhoršené vidění při sledování televize, řízení, deformace obrazu), abychom se na tyto změny falešně neadaptovali a onemocnění se pak zjistilo až v pokročilé formě.

Vlhká forma věkem podmíněná makulární degenerace představuje zhruba 10% případů onemocnění, ale způsobuje 90% těžkých ztrát zraku. Jsou pro ni charakteristické novotvořené cévy vrůstající pod sítnici. Z těchto cév prosakuje tekutina, které vyvolává vznik „puchýřku“ v oblasti makuly, tyto cévy jsou také velmi křehké s vysokým rizikem krvácení do oblasti makuly a pozdějšího vzniku vazivové jizvy s těžkým poškozením zraku.

Příznaky věkem podmíněné makulární degenerace se projevují nebolestivou poruchou vidění. Zpočátku může člověk začít ztrácet schopnost číst, potřebuje lepší osvětlení na čtení, špatně rozeznává barvy, vnímá prázdná nebo tmavá místa v centru obrazu, rovné čáry se mohou jevit jako vlnité, vzniká deformace obrazu. V pokročilém stadiu se nemocní špatně orientují a stávají se závislími na pomoci okolí. Porucha zraku se odráží i v psychice nemocného. Pacienti s těžkou degenerací makuly hodnotí svou kvalitu života jako sníženou o 60%, tedy stejně jako nemocní s pokročilou rakovinou prostaty a neléčitelnými bolestmi, nebo jako pacienti po masivní mozkové mrtvici.

K rizikovým faktorům patří tedy věk, výskyt tohoto onemocnění v rodině, více ohrožené jsou ženy.

Rizikové faktory, které můžeme ovlivnit: kouření, dieta, nadměrný sluneční svit, vysoký krevní tlak, obezita.

Výsledky rozsáhlých studií prokázaly, že některé látky obsažené ve stravě mohou oddálit a zpomalit průběh tohoto onemocnění. Jedná se o látky, které si tělo neumí vytvořit a je závislé na jejich příjmu v potravě. Antioxidační ochranu organismu zajišťují antioxidanty potravinového původu (vitamín C, vitamín E, zinek, selen a karotenoidy) a antioxidační enzymy. Tyto látky mikrovýživy působí jako ochranné prvky proti oxidačnímu stresu. Karotenoidy (lutein, zeaxantin) – posilují množství pigmentu v makule a působí jako „přirozené sluneční brýle“. Filtrují energeticky bohaté modré světlo a tak chrání světločivé buňky. Dále se jeví pozitivní vliv zvýšeného příjmu omega-3 mastných kyselin, které jsou obsaženy v mořských rybách. Každý se může rozhodnout, zda je pro něho vhodnějším řešením dieta s vysokým podílem antioxidantů, karotenoidů a mořských ryb a nebo dá přednost potravinovým doplňkům z lékárny. Tyto doplňky mají výhodu přesné kombinace těchto látek a jejich účinné množství odpovídá doporučením vědeckých studií.

Z hlediska konečného vidění závažnější vlhkou formu tohoto onemocnění již máme také možnost léčit. Zde ale hlavní roli hraje doba v jakém stadiu onemocnění zachytíme. U vlhké formy může být průběh onemocnění vedoucí k praktické slepotě otázkou týdnů. K moderním metodám patří foto-dynamická terapie. Při této metodě je aktivní látka aplikována do žíly. Tato látka se zvýšeně vychytává v novotvořených cévách. Pomocí studeného laserového světla je tato látka v místě poškozeného místa makuly aktivována a vede k uzávěru těchto novotvořených cév. Tato metoda léčby se může opakovat, je-li třeba.

Nově se začínají využívat i látky, které aplikujeme ve velmi malém množství přímo do oka (do sklivcového prostoru). Tyto látky blokují vznik novotvořených cév a mají velmi vysokou účinnost, kdy mohou onemocnění nejen zastavit, ale i v některých případech zlepšit zrakovou ostrost.

Jednoduchou pomůckou jak si každý sám může ověřit svoje zrakové funkce je Amslerova mřížka.(viz příloha) Pokud zjistíte, že něco v oblasti čtvercové sítě není v pořádku, kontaktujte očního lékaře. Doporučujeme pravidelné oční kontroly u lidí nad 40 let, a to v intervalu zhruba jednou za 2-3 roky při normálním očním nálezu.

Zrak je nejcennějším a nejdokonalejším lidským smyslem. Proto k němu nebudme slepí.

MUDr. Evžen Fric, Oční klinika UP a FN Olomouc, přednosta Doc. MUDr. J. Řehák, CSc.

Ze zdravotního diáře

- 1. Nechte si změřit hladinu cholesterolu (tuk, který ucpává cévy).**
- 2. Trénujte si mozek. Po snídani vyřešte křížovku nebo po obědě jedno sudoku.**
- 3. Zaměřte se na osteoporózu. Každý pátý muž, třetí žena starší 50 let onemocní osteoporózou.**
- 4. Najděte si novou radost.**

DOPRUCUJEME SENIORŮM:

V rámci 5. setkání funkcionářů Svazu důchodců ČR v Brně proběhla diskuse o moderních alternativních přístupech k různým zdravotním komplikacím. Přítomným se představila společnost VALOSUN – tradiční výrobce přírodních preparátů. Produkty společnosti jsou určeny pro různé oblasti lidských obtíží – od zažívání a trávení, přes hemeroidy, křečové žíly, klimakterium či prostatu až po záněty močových cest. Více o přípravcích jako Biopron, Hemodin, Proval, UROBAL, stejně jako o dalších aktivitách společnosti VALOSUN je možné se dovědět v každé lékárně, na infolince 800 17 16 17 nebo na www.valosun.com.

JAK ZVLÁDNOUT STRES

Stres znamená nadměrnou zátěž, vnitřní stav člověka, který je něčím ohrožen. Jsme od pradávna vybaveni tak, že signál nebezpečí znamená přípravu organismu na boj nebo útek. V lidském těle dojde ke změnám, které ho připravují na velkou fyzickou činnost. Nedojde-li

k očekávané činnosti (útoku nebo útěku), která by „spálila“ vyplavené stresové hormony a další látky (zásoby energie jako glukóza a tuk nebo látky zabraňující srážení krve), začínají se tyto látky v těle hromadit a tím poškozovat zdraví. Stres škodí, je-li příliš velký, dlouhodobý a člověk ho nezvládá. Nadměrný stres působí jako spouštěcí příčina zažívacích, srdečních, cévních, hormonálních, nervových a psychických poruch a onemocnění.

Příznaky stresu se objevují ve třech rovinách:

- 1) Tělesné potíže: bolesti hlavy, pocení, třes, bušení srdce, průjem apod.**
- 2) Psychické potíže: nespavost, únava, úzkost, deprese, podrážděnost, chorobný strach**
- 3) Změny chování: nechutenství, přejídání, nadměrné kouření, pití alkoholu apod.**

Silně stresující jsou zejména životní události: úmrtí životního partnera nebo dítěte, rozvod, vážný úraz, vážné onemocnění, ztráta zaměstnání, následky přírodní katastrofy, přepadení, krádeže. Ale i radostné události jako je svatba nebo dovolená, mohou být stresové.

Příčiny stresu jsou u každého jiné. Někdo se dostává do stresu nepřiměřeným a neuváženým chováním, jiný neschopností správně se rozhodovat, další chováním protispolečenského charakteru. To, jaký podnět v nás vyvolá stres, nezávisí ani tak na příčině, ale na tom, jaký význam jí prisuzujeme.

U někoho vede stres k nepřiměřeným reakcím (útočnosti, násilí nebo hysterii), u jiných dochází ke sklíčenosti a beznaději. Proto je přístup ke zvládnutí stresu u každého jiný. Při léčbě stresu s pomocí psychoterapeuta se uplatňují techniky zaměřující se na příčiny nevhodných reakcí v chování i v myšlenkách. Učíme se navozování pozitivní motivace a stavu rovnováhy. Nesnažit se řešit nezměnitelné, smířit se s nevyhnutelným. Máme-li možnost se stresu vyhnout, učinme tak. Pojistíme se proti krádeži, budme opatrní a obezřetní. Najdeme si rozumné životní cíle, nechtějme nemožné. Věnujme pozornost organizaci svého volného času, hledejme pro nás vhodnou zájmovou činnost, mějme radost z maličkostí a drobných úspěchů. Dalšími technikami jsou různé relaxační metody, které navozují klid (dechová cvičení, meditace). Důležité jsou vztahy v rodině, ale i přátelé. Filozofický postoj k životu a starostem, víra, láska a odpuštění podporují vyrovnávání se se stresem. Nemoc, bolest a starosti jsou jevy, bez nichž se život neobejde. Člověk s určitým filozofickým názorem, duchovně zaměřený, se se stresem vyrovnává lépe.

Zdroj: z odborného článku MUDr. Felixe Irmíše „Jak zvládnout stres“ vybrala a upravila do Informací pro pražské seniory Květa Pecharová

Desatero proti stresu:

- 1. Neodkládej řešení problémů. Je to jako u zubaře. Včasný zásah je malý.**
- 2. Nebud' sám. Opora v důvěryhodném vztahu je v těžkých chvílích k nezaplacení.**
- 3. Nevíš-li, zda se smát nebo plakat, raději se zasměj.**
- 4. Zpomal. Nemusíš dělat nemožné na počkání a zázraky do tří dnů.**
- 5. Nedělej myšky a nejezdi na červenou. To se netýká jen řízení automobilu. Jedná-li člověk nekorektně, pak možná jako neukázněný řidič získá pár minut, ale riskuje značné následky.**
- 6. Nedělej mnoho věcí naráz. Když třeba telefonuješ, tak telefonuj, ale zároveň nedávej příkazy a nesvač.**

- 7. Urči si priority a těm se věnuj. Něco je třeba udělat hned a něco může počkat.**
- 8. Dopřej si odpočinku – nepal svíčku na obou koncích.**
- 9. Pouč se z minulosti. Často v ní najdeš lék na dnešní starosti.**
- 10. Nemusíš se každému zavděčit.**

(Desatero je dílem absolventů kurzu „Ovládání stresu“. Stojí za zamýšlení. Pokuste se řídit alespoň některými body-? Myšlenkami-?)

Zdroj: Informace pro pražské seniory č. 2

SETKÁNÍ SENIORŮ

Svaz důchodců České republiky ve spolupráci s Koalicí pro zdraví a Radou seniorů ČR uskutečnil ve dnech 4. a 5.6.2007 v naší městské části Žabovřesky v hotelu Kozák 5. setkání funkcionářů Svazu důchodců ČR.

V úvodu jednání pozdravil účastníky semináře starosta naší městské části Mgr. Aleš Kvapil. O činnosti seniorských organizací v EU a ČR hovořil předseda SDČR prof. Dr. Jan Solich. Předseda Rady seniorů Dr. Zdeněk Pernes hovořil o důchodové reformě, valorizaci důchodů, životní úrovni a problémech seniorů. Ve večerním programu MUDr. Evžen Fric hovořil o věkem podmíněné makulární degeneraci, jedné z nejčastějších příčin slepoty ve stáří.

Druhý den se uskutečnilo setkání s představiteli SDČR a RSČR Jihomoravského kraje, kde vystoupila řada funkcionářů, mimo jiné vedoucí sociálního odboru Magistrátu města Brna paní Lea Janků a předseda bytové komise zastupitel MB Ing. Jan Březa.

Výkonná ředitelka paní Jana Petrenko s Mgr. Denisou Ševčíkovou hovořily o programu zdravotní péče – Koalice pro zdraví. Za příjemné prostředí a vynikající služby účastníci poděkovali nejen vedení hotelu Kozák, ale i organizátoru celého semináře panu Petru Kalábkovi, členu výkonné rady SDČR a zastupiteli MČ Brno – Žabovřesky.

Václav Veber, Brno

SSS

Ze života organizací

Aktivity Městského výboru Svazu důchodců ČR v Praze

Pro činnost nejen MěV Svazu důchodců, ale i pro výbory základních organizací SDČR v Praze, měly a stále mají význam pracovní a společenské vztahy s představiteli státní správy v Praze tj. s Magistrátem a městskými částmi v Praze. První setkání k nimž již došlo dokazují, že obě strany mají zájem o vzájemný respekt i o konkrétní spolupráci. Výsledkem byla první společná, ojedinělá akce – I.ples seniorů, který se konal 26. 4. 2007 ve Smetanově síni Obecního domu. Moc se všem líbil.

Nejen zábavou však živ je člověk. A senior má své vážné dobové problémy a obavy. Městský výbor si je vědom obav pražských seniorů z dopadů připravovaných reforem na jejich životní úroveň. Obavy nejsou výmyslem, ale vycházejí z obsahu zveřejňovaných informací a z nich činíme své závěry. To je oblast, která je také předmětem jednání mezi naším výborem a státní správou – jmenovitě s radním Magistrátu hl. města Prahy p. Janečkem a zástupcem starosty MěČ Praha 10 p. Zoufalíkem.

MěV SDČR připravil proto na 30. května tr. pracovní poradou předsedů ZO, jejíž význam podtrhuje přítomnost poslance parlamentu ČR Dr. Borise Šťastného, radního p. Janečka a p. Zoufalíka, Dr. Zdeňka Pernese, předsedy Rady seniorů ČR a předsedy Svazů důchodců ČR prof. Dr. Jana Solicha.

V průběhu porady došlo k rozdílným názorům na dopady reformy na životní úroveň seniorů a trvá obava, že ze strany státních orgánů nebude dobrá vůle brát v úvahu argumentaci seniorů.

Přítomní zástupci státní moci sice chápou situaci seniorů, ale stále argumentovali tím, že reformy jsou nezbytné, nepodali pro seniory uspokojivé stanovisko k takovému řešení, které by nevedlo k dalšímu snižování životní úrovně seniorů.

Předseda Rady seniorů ČR Dr. Pernes a předseda SDČR prof. Solich podpořili oprávněnost stanovisek seniorů a vyjádřili připravenost k jednání se státními orgány. Zdůraznili nutnost koordinovaného postupu seniorského hnutí.

Dr. Stanislav Kolman, předseda Městského výboru SDČR v Praze

Ve Žďáře nad Sázavou mají senioři svůj klub

Po dlouhých letech, kdy důchodci v našem městě neměli místnost, kde by se mohli sejít a vykonávat jakoukoli činnost, se našly vyhovující prostory. Z iniciativy městského úřadu a představitelů různých složek důchodců došlo k dohodě a klub už existuje. Část vybavení klubu nám zapůjčila TJ ze Žďasu, Městský úřad pomohl finančně na zakoupení dalšího vybavení a bude i nadále hradit nájemné; dary přispěli i sponzoři, takže se budeme scházet v kulturním prostředí.

Čile pracují tyto složky: Svaz postižených civilizačními chorobami, Svaz neslyšících, Diabetici, důchodci podniku Žďas, Rozka – postižení roztroušenou sklerózou, důchodci ze školství, Tělesně postižení, Klub endoprotéz, Křesťanští senioři a místní organizace Svazu důchodců ČR, která je s 858 členy nejpočetnější a je garantem klubu.

První akcí bylo trénování paměti některých členů.

Ve dnech 14.-21.7.2007 pochodovali členové Svazu důchodců s důchodci ze Žďasu po Beskydech, počasí jim přálo tak moc, že vypotili litry potu, vypili velké množství tekutin a nachodili mnoho kilometrů. Byli často unaveni, ale šťastni a budou na pobyt v Horní Bečvě dlouho vzpomínat.

V klubu se také schůzkuje, cvičí a každé úterý od 8.00 do 9.00 hodin je otevřeno informační středisko

Věříme, že klub seniorů bude místem, kde najdeme náplň volného času, ale i místem pro poučení a zdravý rozvoj osobnosti seniorů.

M. Neugebauerová, členka výboru MO SD ČR.

Jak senioři Regionálního výboru SDČR města Mostu a Litvínova oslavovali jubilejní dvacátý ročník Sportovních her seniorů

Dvacátý ročník Sportovních her seniorů se konal poslední květnový den pod záštitou starosty města Litvínova a návštěvy dalších zastupitelů z okolních měst a obcí.

Sportovních her se zúčastnilo celkem 705 seniorů, z nichž 359 soutěžilo v různých disciplínách – převezení břemene, házení míčků a šipek, běh s míčkem, ruský kuželník aj.

Hry byly zahájeny rozsvíčkou, v kulturní části vystoupili zástupci kulturního domu z Blažimi – NINAS, důchodkyně z ČD Most a důchodkyně z Bečova.

Po skončení soutěží byli v každé kategorii vyhodnoceni tři účastníci (celkem 60), z nichž každý obdržel medaili, diplom a věcný dar věnovaný sponzory. Vyhodnoceny byly rovněž tři nejlepší kolektivy. Vítězný Klub ČD Most obdržel putovní pohár.

Poděkování patří sponzorům a organizacím za finanční a věcné dary. Bez jejich pomoci by nebylo možné tak velkou akci pro seniory uskutečnit.

Jubilejní 20. ročník SH úspěšně skončil, všichni se už těší na další hry v roce 2008.

Pí Fryčová, SDČR Regionální výbor Most-Litvínov

Seznámil jsem se s osobností z našeho hudebního světa

Nějak se to stalo, že nás společný známý seznámil, totiž mě a Zdeňka Bartáka staršího. Toho dirigenta, o kterém mohu říci dirigent s velkým „D“. My dříve narození si pamatujeme orchestr Zdeňka Bartáka, jistě po orchestru Karla Vlacha nejznámější orchestr, a to se nijak nechci dotknout dalších orchestrů, např. Karla Kesla, Václava Zelinky či Ladislava Bezubky.

Nechtěl bych to přehánět, nebo se snad dokonce chlubit, ale tak nějak jsme si padli do noty. A to nás vedle toho, že chodíme na obědy do stejné jídelny a máme nejraději hudbu druhé poloviny minulého století, spojuje jedna obrovská láska – k milované fotbalové Slavii. Chodíme spolu na ty nervy i krásné pocity radosti odehrávající se na zeleném trávníku, když hrají naši „sešívání“. Objektivně musím přiznat, že já občas oproti němu absentuji.

Ve volných chvílích rád poslouchám jeho vyprávění z let minulých, jako např. jak objevil a přivezl z Brna Milana Chladila ke své zpěvačce Yvetě Simonové, která s orchestrem již několik let zpívala, kteří známi zpěváci s jeho orchestrem vystupovali, jakých akcí se on sám či s orchestrem účastnil. Velmi rád mám jeho líčení, jak se stal ze dne na den dirigentem Vídeňské lední revue, kolik toho objezdil a co všechno zažil na padesáti pěti štacích od Evropy až po Afriku.

Doufám, že se mi podaří, aby své některé vzpomínky řekl tak, abych se s nimi o ně mohl s Vámi podělit, a tak si třeba zavzpomínat na naše mladá léta.

JAR

Informujeme

• **Senioři mohou plavat zdarma – od září se mohou senioři sedmé městské části v Praze zúčastnit bezplatných kurzů plavání pod vedením rehabilitační sestry.**

(24 hodin z 20. 8. 2007)

• **Věděli jste, že jediným známým zvukem na světě, který nevytváří ozvěnu, je kachní kvákání. Nikdo neví proč. Pokud kvákání nahrajete na magnetofon, je zajímavé, že už ozvěnu vydává. (24 hodin z 24.7.2007)**

• **Ženy v Česku pobírají v průměru téměř o pětinu nižší starobní důchod než muži. Zatímco na konci loňského roku dostával penzista měsíčně 9157 Kč, důchodkyně měla o 1726 korun na měsíc méně. Rozdíl se navíc v posledních letech pomalu prohlubuje. Vyplývá to ze statistik České správy sociálního zabezpečení**

(24 hodin z 24.7.2007)

• **Mezinárodní den seniorů, připadající na 1. října, oslaví celá řada organizací. V Hradci Králové**

navštíví loutkové divadlo Drak, zúčastní se koncertu Hradecké filharmonie spolu s prohlídkou nově upravené budovy. Nejen ústečtí senioři se sejdou k tanci i poslechu hudby, každoročně tak činí i v Mariánských Lázních.

- Prezident Václav Klaus přijme u příležitosti Mezinárodního dne seniorů delegaci seniorů.
- Jihočeské středisko sociální péče a služeb uskutečnilo letos sondu na téma „Jak se žije seniorům v Českých Budějovicích. Sto respondentů bylo vybráno náhodným výběrem z databáze členů. Na otázky, které se týkaly bydlení, zdravotního stavu, finančních příjmů, sociálních kontaktů, zaměstnání, koníčků, vzdělávání a dalších, odpovědělo 75%.
- Čtete noviny pro seniory Doba seniorů? Vycházejí měsíčně a zveřejňují informace potřebné

v každodenním životě seniorů i řadu zajímavostí ze života seniorských organizací. Hledejte na stáncích s tiskem nebo si je předplat'te a mohou být každý měsíc ve vaší poštovní schránce.

- Teletext na televizi NOVA str. 664 je tu pro vás! Novinky ze života vaší organizace mohou shlédnout vaši vrstevníci v celé republice. Pište na ústředí Svazu důchodců k rukám pí Ježkové.
- Rada seniorů ČR má v Praze, Brně, Hradci Králové a Ostravě právní, bytovou a sociální poradnu. Bližší viz „Doba seniorů“ nebo www.rscr.cz
- Čtete materiály k reformám na www.rscr.cz Najdete zde i stanoviska Svazu důchodců k návrhům reforem.

Změna povahy ve stáří

U seniorů se často stává, že se v souvislosti s věkem začne měnit jejich povaha. Lidé dosud žijící téměř nekonfliktním životem začínou být chorobně žárliví, nedůtkliví, pomlouvační atd.

Dochází k psaní anonymních dopisů, výhrůžným telefonátům, různým udáním, hádavosti... S tím vším se setkáváme velice často v mnoha zařízeních pro seniory, kdy si tyto lidé podobným způsobem „krát“ dlouhou chvíli a znepřjemňují život sobě i druhým. Stávají se pro společnost obtížnými, je lépe se jich vystříhat a nezaplést se s nimi. Jsou ve svém počínání nebezpeční a pro soudné okolí směšné. Tento průvodní jev stáří u některých jedinců, se kterým se setkáváme i my při naší práci a v našich podmínkách, posuzujme shovívavě a s nadhledem.

Dejme si na své chování pozor a mějme ho pod kontrolou!

Zdroj: Zpravodaj č. 9/2007 MěO SDČR České Budějovice

Od neznámé autorky:



Ctihodné stařenky, velební kmeti,
je na nás už vidět, jak ten čas letí.

Jen ať si letí, jen ať si kluše,
ač těla zchátralá, mladé jsme duše.

Za námi vidět jsou vnuci a děti,
vlas máme stříbrný a zuby třetí.

Neduhů haldu,
a tvář samou faldu.

Nohy nám šmajdají,
ruce se třesou, jen ať si šmajdají,
jen když nás nesou.

Úspěch a peníze?
dnes je vše rovno,
když nejde o život,
tak jde o... úplnou banalitu.

Vydává: Ústředí Svazu důchodců ČR, 113 59 Praha 3, Nám. W. Churchilla 2, telefon: 234 462 082-4
pro vnitřní potřebu Svazu důchodců ČR. Za správnost zveřejněných údajů ručí autoři příspěvků.

Uzávěrka: 31. srpna 2007

Redakce: Zdenka Ježková, Mgr. Jaroslav Špička

Tisková komise SD ČR: Václav Větrovský, předseda, e-mail: senior.kv@seznam.cz