

● ● ●
ČASOPIS
CHYTRÉ PÉČE

CHYTRÝ SENIOR

4. VYDÁNÍ/2022

JAK NA ŠPATNÉ
NÁVYKY?

heřmánek pravý:
lék na všechny
neduhy

ODBORNÉ
SOCIÁLNÍ
PORADENSTVÍ
PRO
UKRAJINSKÉ
UPRCHLÍKY
mozkorozcvična

SPECIÁL

inspirativní
senioři

KNIHA RYTÍŘ
KAPITOLA CÍL

překrásné

ZRALÉ ŽENY



ZŮSTAT
STÁLE MLÁD

www.proasist.cz

Šéfredaktor: *Terezie*

*Kreativní tým:
Ála, Terka, Slávka, Matěj,
pani Čechová, Daniela, Marta,
Jaroušek a další*

Kontakty

V případě, že máte otázky ke službě Chytrá péče, chtěli byste službu zařídit pro jinou osobu, zdarma volejte na informační linku.

800 123 111

skořice

Pro zahřátí do
chladných dnů.

Skořice.

V každé kuchyni se
najde skořice,
ovoní, zahřeje.

Ideální je v
kombinaci s
pomerančem nebo
jablkem, velice
příjemná je v kávě,
kávových nápojích
či ve svařeném
vínu.

**POŽEHNANÉ VÁNOCE VÁM PŘEJEME
AŽ KOUZLO VÁNOC VÁS ZAHŘEJE.
DO NOVÉHO ROKU PŘEJEME VÁM PEVNÉ ZDRAVÍ
NA KAŽDÉM KROKU.**

**AŽ VÁS NIC NEBOLÍ A ŽIJTE SI PĚKNĚ V POHODLÍ.
AŽ VÁS NIC NETRÁPÍ A VŠE SE V DOBRÉ OBRÁTÍ.
ÚSMĚV AŽ VÁS KAŽDÝ DEN PROVÁZÍ A POMŮŽE
VÁM Z NESNÁZÍCH.**

**V DUŠÍCH KLID A V SRDCÍCH LÁSKU VÁM PŘEJE
VAŠE CHYTRÁ PÉČE**

Chytrá péče



**Tolik pravdy v jedné jediné větě dokázal říct snad jediný
člověk. Moudra jsou to velice inspirativní a aktuální**

1. „Kde blb, tam nebezpečno!“
2. „Dobrá nálada nevyřeší všechny naše potíže, ale nasere tolik lidí, že stojí za to si ji udržet.“
3. „Čas má plné kapsy překvapení.“
4. „Smích chytré lidi léčí. A jen blbce uráží.“
5. „Televize není nepřítel, televize se dá vypnout.“
6. „Šaty dělají člověka.“
7. „Mládí biologické neosvobozuje od blbosti a hlouposti, stejně jako stáří nezaručuje moudrost. Jsou blbí dědkové a hloupé děti.“
8. „Kdo se umí smát sám sobě, má právo se smát všemu ostatnímu, co mu k smíchu připadá.“
9. „Jedna ženská vidí někdy dál než pět mužských dalekohledem.“
10. „Kdo víno má a nepije, kdo hrozny má a nejí je, kdo ženu má a nelíbá, kdo zábavě se vyhýbá, na toho vemte bič a hůl, to není člověk, to je vůl.“

Jan Werich

NÁVYKY CO TY ŠPATNÉ?

článek

Díky uplatňování těchto nenásilných pravidel najednou zjistíte, že špatný návyk je pryč a ani trochu se vám po něm nestýská. Sedm kroků k vítězství nad špatnými návyky podle Chucka Galloziho. Použitým příkladem nezdravého návyku je zde nadměrné sledování televize.

1
Shromážděte všechny důvody, proč skončit se špatným návykem nebo proč začít s návykem dobrým. Příklad: Sledování TV zabírá čas, vede k sedavému způsobu života, pasivita ohlupuje mysl, přicházím o mnoho jiných podnětnějších činností...

2
Druhý krok má zásadní důležitost, a přece se na něj obvykle zapomíná. Uveďte všechny důvody, proč setrváváte ve špatném návyku. Příklad: Sledování TV může být únikem, vyhýbáním se něčemu, snahou zapomenout na problémy, potěšením, které má otupit pocíťovanou bolest způsobenou problémy, s nimiž nic neděláte.

3
Zkuste přijít na to, jaké potřeby se svým zlovykem snažíte naplnit. K nalezení těchto potřeb vám pomohl bod č. 2. Ti, kdo se chtějí zbavit návyků, obvykle na tento bod zapomínají, třebaže je tak důležitý. V našem příkladu bude touto potřebou snaha vyhnout se starostem a užívat si potěšení.

4
Analyzujte. Ptejte se, jak účinně zlovyk naplňuje Vaše potřeby. Analýza vlastního chování odhalí, že Vaše špatné návyky jsou kontraproduktivní. Místo aby Vám pomáhaly, zabraňují v uspokojení Vašich potřeb. Jak je tomu v našem příkladu s TV? Hrůza! Problémy, kterým se vyhýbáte a nečelíte jim, jenom narůstají. A tato skutečnost se vždy vplíží do Vaší mysli a brání Vám hlouběji si prožít každé potěšení, které nám občas televize připraví.

Řekli o návycích:
Aristotelés (384–322 př. Kr.) učil: „Jsme tím, co opakovaně děláme. Dokonalost tedy není čin, ale návyk.“
John Dryden (1631–1700): „Zpočátku vytváříme své návyky, poté návyky vytvářejí nás.“
Nathaniel Emmons (1745–1840): „Návyk je buď nejlepším služebníkem, nebo nejhorším pánem.“

autor Terka

5
Najděte možnosti, jak své potřeby uspokojit pozitivním způsobem. Například si místo sledování televize můžete o svých problémech promluvit s partnerem nebo kamarádkou... Nebo si uvařte lehké jídlo či šálek horkého čaje. Procházka je také dobrou volbou. Pokud vyrazíte s kýmkoliv dalším, může navíc utužit Váš vztah i Vaše zdraví.

6
Tak jako si profesionální sportovci před svým výkonem nejprve v duchu živě představují svůj úspěch, udělejte si během dne několik „vizualizačních přestávek“. Zastavte se a v duchu si představte, jak provádíte to, co jste si předsevzali v bodě 5. Představte si třeba, kolik potěšení vám přináší váš nový životní styl bez televize.

7
Začněte uskutečňovat v praxi to, co jste si vizualizovali. Příklad: Pokud jste se namísto sledování TV rozhodli pravidelně si číst, sáhněte po knize a dejte se do toho.

HEŘMÁNEK PRAVÝ

bylinka

autor Jaroušek

Zdroj: <https://www.bylinkyprovsechny.cz>



Léčivé účinky heřmánku pravého jsou známy odnepaměti. Staří Egypťané ho zasvětili bohu Slunce a stejně jako později v antické Řecku a Římu jej hojně využívali proti horečce.

Je to jednoletá nebo ozimá příjemně vonící bylina, která roste na mezích, polích, rumištích nebo lesních lukách a dorůstá do výšky 15 až 50 cm. Pro léčivé účinky se využívá zejména květ a někdy také nať rostliny. Heřmánek se sklízí kdykoli v období květu, což je od května do srpna. Suší se v tmavých, suchých a dobře větraných prostorech, při teplotě v rozsahu 25 až 35 °C a trvá zhruba 10 až 14 dní.

V heřmánku bylo dosud zjištěno přes 120 druhů sekundárních metabolitů s potenciální farmakologickou účinností. Aktivní látky jsou silice s modravými azuleny a proazuleny, seskviterpeny a četné flavonoidy, hořčiny, taniny, mastné kyseliny a sliz. To zahrnuje např. terpeny, aromatické kyseliny, kumariny, steroidy, flavonoidy sacharidy, glykosidy či vitaminy C, B1 a B3. Z heřmánku lze připravit odvar, mast, obklad či různé tinktury. Čaj pijte např. při nachlazení, menstruačních problémech a potížích s trávením, doporučují se max tři šálky denně. Nálev lze používat při koupeli, saunování a proplachování světlých vlasů. Mast se používá na bolestivá místa, rány, jizvy či vyrážky. Heřmánkové víno je vhodné na zklidnění, uvolnění a pročištění mysli.

Heřmánek má protizánětlivé a hojivé účinky, působí proti křečím a nadýmání, podporuje pocení.

Velký význam má při léčení kolik u kojenců a v kojenecké kosmetice. Je součástí dětských čajových směsí, přidává se do koupelí, krémů a ústních vod. Nálev z heřmánku zesvětluje vlasy a uklidňuje podrážděnou pokožku. Květy lze používat jako přírodní barvivo k dosažení žlutohnědého barevného tónu. Heřmánek lze využít i při léčení ekzémů a astmatu. Jako přírodní lék pomáhá také při depresích. Skvěle účinkuje i ve formě obkladů či koupelí a zabírá také třeba na zánět spojivek, kdy se doporučuje vychlazené sáčky heřmánkového čaje přikládat na 5–10 minut na oči.

Při dlouhodobém užívání může heřmánek vysušovat sliznice, předávkování způsobuje nauseu.

U citlivějších osob může způsobit alergickou reakci. Jinak je vhodný pro děti, a to už od kojeneckého věku, pomáhá při dětské kolice a mohou jej užívat i těhotné a kojící ženy

UKRAJINA

**DOSTUPNOST
TELEFONNÍ
INFORMAČNÍ LINKY
UKRAJINA
226 288 400:**

- **PONDĚLÍ–PÁTEK
8:00-16:00**
- **SOBOTA, NEDĚLE A
SVÁTKY 8:00-12:00**

**Dotazy volajících na
informační linku se
nejčastěji týkají:**

A) VÍZOVÝCH PODMÍNEK

- vízum dočasné ochrany / vízum strpění
- adresa a otevírací doba místa, kde lze žádat o vízum
- podmínky pro cestování po území EU / Schengenského prostoru / na Ukrajinu
- časová platnost jednotlivých víz

B) UBYTOVÁNÍ

- Poskytování informací k možnosti získat prvotní nouzové ubytování po přicestování z Ukrajiny do České republiky
- Předávání kontaktů na neziskové solidární ubytovatele
- Poskytování informací komerčním a solidárním ubytovatelům pro využití příspěvku na ubytované uprchlíky z Ukrajiny

C) POJIŠTĚNÍ

- Poskytování informací ohledně pojištění vztahujícím se k jednotlivým vízům
- Práva a povinnosti pojištěnců (úhrada pojištění, pojištění ve vztahu k zaměstnání)
- Informování o možnostech a dostupnosti zdravotní péče v ČR
- Informování o fungování českého systému zdravotnictví

D) FINANČNÍ PODPORY ZE STRANY ČESKÉ REPUBLIKY

- Poskytování informací k sociálním příspěvkům dle vízových podmínek
- Informování kde a jak žádat o sociální příspěvky
- Informování o právech a povinnostech žadatele o sociální příspěvky
- Informování o fungování systému sociálního zabezpečení ČR

E) PRÁCE

- Odkazování na Úřad práce a weby k nalezení zaměstnání
- Poskytování informací k typům pracovně-právních vztahů
- Informování volajícího o jeho právech a povinnostech vůči zaměstnavateli
- Varování volajícího před nekalými praktikami zaměstnavatelů

F) NÁVAZNÝCH SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

Dle individuálních potřeb předávání kontaktů na zdravotní a sociální služby, např.:

- Bezplatné sociálně-právní poradenství
- Pečovatelské služby
- Sociálně-rehabilitační činnosti
- Psychoterapeutické služby
- Atd..

Od počátku konfliktu na Ukrajině Chytrá péče vyjadřuje svou solidaritu s ukrajinským lidem a aktivně pomáhá válečným uprchlíkům při jejich příchodu do České republiky. Jednou z klíčových aktivit Chytré péče v této oblasti je provozování telefonické informační linky, která pod záštitou Středočeského kraje už od února letošního roku poskytuje přicházejícím uprchlíkům informace o dostupné pomoci. Určena je také pro české lidi, kteří hledají, kam se konkrétně obrátit s nabídkou pomoci. Linka je dostupná 7 dní v týdnu a obslouží volající jak v českém, tak i ukrajinském jazyce. Uprchlíkům pomohou informace získané na této lince rychleji se zorientovat v českém prostředí.

autor: Filip

ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ PRO UKRAJINU

autor: Filip



Podrobnější informace v ukrajinském jazyce naleznete na www.asistence24.cz a www.uspe.cz/uk, v českém jazyce pak na www.chytrapece.cz
800 400 410

Chytrá péče neustále rozšiřuje oblast poskytovaných sociálních služeb, aby mohla co nejlépe reagovat na individuální potřeby svých klientů. Jednou z nejmladších poskytovaných služeb Chytré péče je odborné sociální poradenství, které se nově zaměřuje i na poradenství pro lidi přicházející do České republiky v důsledku konfliktu na Ukrajině.

Pokud nás kontaktují na naší bezplatné poradenské lince **800 400 410**, rádi jim poskytneme i dlouhodobou a odbornější podporu při jejich integraci v českém prostředí.

Naši sociální pracovníci jsou například schopní poskytnout bezplatně

- **sociálně-právní poradenství týkající se vízového pobytu, ubytování, zaměstnání, zdravotní a sociální péče,**
- **pomoc s vyplněním různých formulářů – sociální příspěvky, žádosti o umístění dítěte do předškolního a školního vzdělávání,**
- **doprovody do různých institucí – Úřad práce ČR, pojišťovna, banka atd.,**
- **podporu při hledání zaměstnání (příprava životopisů, nácvik pohovoru apod.),**
- **zprostředkování psychoterapie a dalších sociálních služeb dle individuální potřeby,**

Dále můžeme zajistit distanční tísňovou péči, která zajišťuje vzdálený dohled 7 dní v týdnu a 24 hodin denně a pomáhá seniorům či osobám se zdravotním omezením zůstat v bezpečí. Podrobnější informace v ukrajinském jazyce naleznete na www.asistence24.cz a www.uspe.cz/uk, v českém jazyce pak na www.chytrapece.cz.

Na našich webových stránkách (www.asistence24.cz a www.uspe.cz/uk) naleznou uprchlíci z Ukrajiny podrobné informace o nabídce našich sociálních služeb, a to v ukrajinském jazyce

СОЦІАЛЬНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ

autor: Filip



Більш детальну інформацію українською мовою ви можете знайти на сайті www.asistence24.cz та www.uspe.cz/uk, а чеською мовою на www.chytrapece.cz

800 400 410

Розумний догляд постійно розширює сферу соціальних послуг, що надаються, що максимально відповідає індивідуальним потребам своїх клієнтів. Однією з наймолодших послуг «Розумний догляд» є професійне соціальне консультування, яке теж фокусується на консультуванні людей, які приїжджають до Чеської Республіки внаслідок конфлікту в Україні.

Якщо вони звернуться до нас на безкоштовну консультаційну лінію **800 400 410**, ми будемо раді надати їм довгострокову та більш професійну підтримку під час їхньої інтеграції в чеське середовище.

Наприклад, наші соціальні працівники можуть надати безкоштовно

- **соціально-правові консультації щодо візового перебування, проживання, працевлаштування, охорони здоров'я та соціального забезпечення,**
- **допомога в заповненні різноманітних форм – соціальних внесків, заяв про влаштування дитини до дошкільного і шкільного навчання,**
- **супровід до різних установ – Управління праці в Чехії, страхова компанія, банк, тощо,**
- **супровід при пошуку роботи (підготовка резюме, практика співбесіди тощо),**
- **посередництво психотерапії та інших соціальних послуг відповідно до індивідуальних потреб.**

Ми також можемо надати дистанційну кризову допомогу, яка забезпечує віддалений нагляд 7 днів на тиждень і 24 години на добу та допомагає людям похилого віку або людям з обмеженим здоров'ям залишатися в безпеці. Більш детальну інформацію українською мовою ви можете знайти на сайті www.asistence24.cz та www.uspe.cz/uk, а чеською мовою на www.chytrapece.cz.

На нашому сайті (www.asistence24.cz та www.uspe.cz/uk) біженці з України можуть знайти детальну інформацію про пропозиції наших соціальних послуг українською мовою.

MOZKOROZCVIČNA

hádanky

autor Terezie



Vánoční hádanky umí potrápit mozkové závity. A až zjistíte správnou odpověď, zasmějete se nad tím, jak hloupá hádanka to byla! Vyzkoušejte si je a zkuste je položit dětem a blízkým!

Co na Vánoce padá, ale nikdy se nezraní?

Sníh

Proč vánoční stromeček nestojí?

Protože nemá nohy

Štípe, ale prsty nemá. Kdo je to?

Mráz

Na začátku Vánoc jsem vysoká, na jejich konci krátká. Kdo jsem?

Svíčka

Jak se říká osobám, které mají hrůzu se Santa Clause?

Claustrofobové

Úloha:

Jestliže 5 elfům zabere 5 minut vyrobit 5 panenek pro děti, jak dlouho bude trvat 100 elfům vyrobit 100 panenek?

Odpověď: Jeden elf to má za pět minut. Takže 100 elfů zvládne 100 panenek také za 5 minut.

O jaký hrad nebo zámek jde?

ŠKREJALTN

RNEŠTEPJN

ŠNOPIKOĚT

VOZÍKV

OZVUOB

ÁBLOHUK

ŘIBROCATIE

ŠEJNIMĚT

VLYSTERU

VCILATE

ČTEL

VHIŠOV

Chytrá péče nabízí pomoc i lidem z Ukrajiny

Naším cílem je podpořit seniory v jejich snaze o aktivní a bezpečný život.

Přejeme si, aby služba Chytré péče umožnila seniorům udržet si maximum jejich aktivit, a aby je podpořila ve snaze zůstat co nejdéle samostatní a soběstační. Ať jsou doma, na procházce v parku, na lyžích nebo v lese na houbách, naši asistenti jim budou vždy nablízku a v případě potřeby doručí rychlou a efektivní pomoc.

JSME TU PRO VÁS 24 HODIN DENNE A SEM DNÍ V TÝDNU!

Váš tým Chytré péče

Walzym Enzymové kapsle 180 ks
+
Weleda Mandlový sprchový krém zdarma

180 enzymových kapslí
Walzym
drogická strava

WELEDA
Seit 1921
Sensitiv Pflegedusche
Creamy Body Wash
Pflege für Haut und Pflegezeit
Sensitiv Haut
BIO
Mandel

www.proasist.cz

ČASOPIS

Nová služba pro
vaše rodiče, babičky a dědečky

Chytrá péče



КОЛИ НЕ МОЖЕШ БУТИ ПОРУЧ, МИ ДОПОМОЖЕМО.

- 24/7 цілодобова підтримка по всій Чехії
- Автоматичне вивлення небезпечки
- Сучасні та безпечні кінцеві пристрої
- Негативне вирішення кризової ситуації
- Підтримка самозабезпечення людей похилого віку
- Можливість залишатися вдома навіть у старості
- Запобігання госпіталізації
- Активізація старшого

- У нас є команда досвідчених та навчених помічників
- Ми надаємо допомогу з використанням новітніх технологій
- Помічник і сім'я можуть викликати старшого прямо на пристрій
- Ми максимально спрощуємо користування послугами
- Ми маємо цілодобове з'єднання даних із пристроєм клієнта
- У разі тривоги або відсутності активності ми негайно перевіряємо старшого
- Ми пропонуємо послугу активаційних - снівбесід "Як ти"

226 292 284



www.chytrapece.cz moje@chytrapece.cz +420 800 124 111

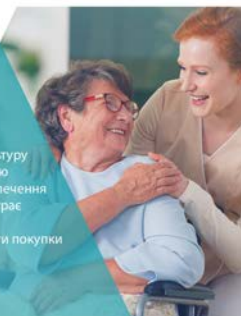
Розумний догляд є зареєстрованою торговельною службою відповідно до Закону 2, 108/2008 Sb.

Персональна допомога
розумний догляд

Chytrá péče

СТАРШІ:

- Більше свободи займатися своїм хобі
- Безпека під час поїздки до лікаря, до друзів або в культурі
- Допомога в рутинних справах під час догляду за собою
- Підтримка максимально можливого рівня самозабезпечення
- Компаньйон, який любить слухати ваші історії або пограє з вами в соціальну гру
- Допоможе по господарству та можливість забезпечити покупки
- Підтримка у вирішенні особистих питань
- Соціальні консультації



ЧЛЕНИ СІМ'Ї:

- Впевненість, що про вашу кохану людину добре піклуються
- Можливість ловіти себе своїми роботами
- Рішення в разі надзвичайної ситуації
- Забезпечене соціальний контакт вашої коханої людини
- Психічне та фізичне полегшення від часто потребуючого догляду
- Професійний підхід персональних асистентів



Opatovická 1314/9, 110 00 Praha 1

Rytíř

Rytíř zíral na obzor, na obzor, kde velký rudý měsíc zářil a celý ho zabíral. Rytíř si řekl, že je štěstí, že už je skoro na místě, ještě pár hodin a přijel by pozdě. V hlavě mu zůstával střípek nejistoty, jestli tento těžký úkol vůbec zvládne a podaří se mu odvrátit konce. Ale z těchto myšlenek ho vytrhla strhující scenérie chrámu. K němu samotnému vedla dlážděná cesta z bílého mramoru a podél cesty byly v pravidelných intervalech umístěny černé sochy jako stromořadí, které upínaly své pohledy na projíždějící. Rytíři tento pohled vyrazil dech, sesedl z koně a s ohromnou bázní se vydal na poslední úsek své cesty. Po pár metrech cítil ostrý pohled soch a znovu začal slyšet hlasy. Hlasy, které se zaměřily na střípek pochybnosti v jeho mysli. "Co ten tady dělá?" "Je vůbec hoden?" "To nemůže být ten, co nás zachrání." "Tenhle to nedokáže." Každou další větou, kterou Rytíř slyšel, se střípek začínal zarávat více a více do jeho vědomí, jako by to byl rozžhavený nůž. Rytíř si opakoval, že to musí udělat, musí to zvládnout, protože nikdo jiný to neudělá. Však on byl pro tento údel vychován a vycvičen, je to jeho osud. Ale žádné z těchto slov mu nepomohlo střep zkrotit. Hlasy se stupňovaly a přidávaly na intenzitě. Střep se zarával víc a víc. V jednu chvíli dokonce v Rytíři vyvolal touhu utéct tak jako před pár týdny, ale v tu chvíli si vzpomněl na ní. Pro ni to dělá, proto, aby ona mohla žít. Proto se teď obětuje, protože jsou jen čtyři věci, pro které pravý muž má důvod zemřít: žena, děti, vlast a svoboda. S touto myšlenkou už bezstarostně kráčet cestou k chrámu, který se neustále přibližoval.

KAPITOLA 12 CÍL

Hlasy stále slyšel, ale po jeho mysli klouzaly jako kapky vody po okně. Střep zmizel a on v mysli cítil klid a vyrovnání. Najednou byl každý krok lehčí a lehčí a Rytíř už se nemohl dočkat chvíle, kdy dorazí do chrámu. Tak moc se ztratil v těchto myšlenkách až hlavou málem narazil do ohromných mosazných dveří. "Už jsem tu", pomyslel si, a tak se s úsměvem na tváři, s klidnou hlavou a láskou v srdci vyrazil do jeho útrob. Chrám byl prostý ale gigantický. Průchod k oltáři lemovaly ohromné sloupy, které jako by byly z jiného světa a u oltáře stála postava v kápi. Rytíř k ní vyrazil, už se nebál, už byl bez pochybností, v jeho mysli totiž viděl jen její úsměv a oči. Postava se k němu otočila a tajemným hlubokým hlasem pronesla: "Jsi připraven na poslední etapu tvé cesty Rytíři?" Z Rytířových úst se jakoby mimoděk ozvalo: "Ano, ať už jsme s tím hotovi!" postava se zasmála "Ale tady to nekončí, můj milý Rytíři, tohle je teprve začátek konce." Poté postava z hávu vytáhla ostří kopy a bez varování jí Rytíře řízla do ruky. Kapky krve dopadly na oltář. "A ten teď začíná. Tak běž, Rytíři, běž tam, kam tě srdce a mysl táhne, ale mně už neutečeš. Já jsem trpělivý a uvidíme se dříve než čekáš." Rytíř jeho poslední slova už ani nevnímal, otočil se na patě a utíkal ke svému koni, s nadějí v mysli, že ji ještě uvidí.

Autor: Matěj

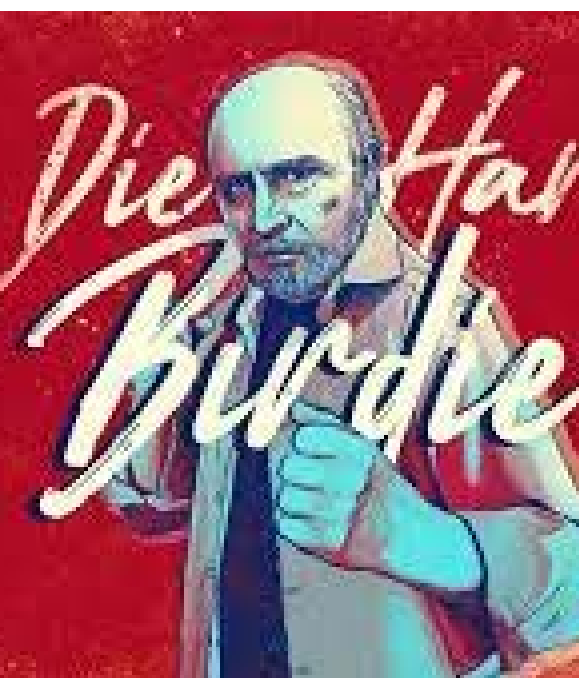


INSPIRATIVNÍ SENIOŘI

ABBE BORG

79 LET HRÁČ E-SPORTU

Autor: Jana



Mezi lidmi stále převažuje přesvědčení, že počítačové a mobilní hry jsou především v oblíbenosti u mladých generací. Věděli jste ale, že ve skutečnosti 44 % lidí ve věku mezi 60 a 69 lety pravidelně hraje hry na počítači nebo mobilu alespoň jednou měsíčně? U starších 70 let pak mezi pravidelné hráče patří až 39 % seniorů. Počítačové hry mají navíc navzdory předsudkům pozitivní vliv na zdraví našich starších spoluobčanů. Můžou zpomalovat nástup demence, bojují proti úzkostem a zlepšují krátkodobou paměť.

Většina lidí hraje hry na počítači i mobilu jen jako výplň volného času a pro zábavu. Někteří – a senioři nejsou výjimkou – však věnují hrám mnohem více času, a to i profesionálně v rámci tzv. e-sportu (což jak název napovídá, je opravdu soutěžení v rámci počítačových her). Mezi takové seniory patří i 79letý Abbe Borg, který je kapitánem e-sportového týmu Golden Snipers, v kterém se věnují především hře Counter Strike. Celý jeho tým je sestaven z hráčů starších 65 let. Abbe, dříve povoláním umělec a muzikant, pravidelně „trénuje“ alespoň 4 hodiny denně a občas své hraní i streamuje online pro všechny zvědavce. Abbe se snaží ukázat, že senioři rozhodně nemají své nejlepší roky za sebou a že vždy se dá přiučit něčemu novému. Však sám říká: „Věřím, že věk je jen číslo. Nejsi příliš starý ani příliš mladý na to, abys hrál hry nebo se něco naučil. Jen musíš mít kuráž, abys mohl hry hrát.“

Pokud máte chuť si také občas „zapařit“ na počítači, ale nemáte k tomu vhodnou techniku, nezuoufejte. Organizace Mezi námi, která se dlouhodobě zabývá podporou propojování generací, plánuje v Praze otevřít první počítačovou hernu pro seniory, kde budou moci využít nejen počítače, ale třeba si zkusit i brýle na virtuální realitu.

Zdroje: https://www.esportnews24.cz/vek-je-jen-cislo-byvale-vojaky-a-policisty-nad-60-let-laka-seniorsky-tym-counter-striku/?utm_source=www.seznam.cz&utm_medium=sekce-z-internetu <https://www.mezi-nami.cz/post/charitativni%C3%AD-stream-pro-vybudov%C3%A1n%C3%AD-multimedi%C3%A1n%C3%AD-herny-pro-seniory> <https://www.freshtime.cz/2020/05/pocitacove-hry-si-nasly-i-duchodce/>

INSPIRATIVNÍ SENIOŘI

ROSA SAITO

71 LET
MODELKA*Autor: Daniela*

Rosa Saito má japonské kořeny a pochází z Brazílie. Už od mládí věděla, že se chce věnovat kreativním činnostem - věnovala se kreslení, psaní či zpěvu. Život si pro ni ale připravil několik zkoušek a zavedl její cestu jiným směrem. V mladém věku se tři roky starala o nemocnou matku, musela se vyrovnat se smrtí manžela a být oporou pro jejich tři děti. Svoje bezpečné místo, ze kterého může čerpat sílu, našla na zahradě. Květiny a zahradničení jí přináší potřebný klid a vyrovnanost.

Když bylo Rose 67 let, oslovili ji lidé z modelingové agentury s nabídkou práce. Vzala si čas na rozmyšlenou, o nabídce přemýšlela dlouhý rok. Žádné přechozí zkušenosti s modelingem neměla, a tak si nebyla jista, jestli si na to troufne. Celý život se ale starala o druhé a na práci modelky ji lákala možnost naučit se pečovat i o sebe a pořádně samu sebe poznat. Rosa v jednom z rozhovorů zmínila, že nikdy netoužila po slávě, ale po příležitosti zjistit, co vše v ní je. A to nejde jinak, než že to člověk zkrátka zkusí.

Odvaha se jí vyplatila, její fotky jsou nádherné a je zvána na prestižní modelingové události. Rosa uznává, že požadavky na standardní krásu od módního světa jsou svazující, ale povzbuzuje, aby se lidé nebáli je měnit. Přiznává, že stejně jako všichni by i ona na sobě nějaké věci změnila, ale není se sebou nespokojená. Podle ní je opravdu krásný ten, kdo pečuje o svou mysl a je v harmonii sám se sebou. I proto slovo stárnutí ráda nahrazuje nikdy neustávajícím učením. Plynutí času sice vnímá, ale jak uvádí v rozhovorech, když by měla své duši přiřadit věk, bylo by jí 22.

Tento vyrovnaný přístup k životu inspiruje mnohé a například na sociální síti Instagram už její práci obdivuje přes 50 000 fanoušků.

Zdroje:

[https://www.boredpanda.com/rosa-saito-71-year-old-model/?](https://www.boredpanda.com/rosa-saito-71-year-old-model/?utm_source=google&utm_medium=organic&utm_campaign=organic)

[utm_source=google&utm_medium=organic&utm_campaign=organic](https://www.boredpanda.com/rosa-saito-71-year-old-model/?utm_source=google&utm_medium=organic&utm_campaign=organic)

<https://brightside.me/wonder-people/model-at-71-how-rosa-saito-smashes-all-age-and-beauty-stereotypes-and-ignites-the-world-of-fashion-808917/>

INSPIRATIVNÍ SENIOŘI

JOSEF HOLUB

ŠÉFKUCHAR NA YOUTUBE

Autor: Láďa

Když jsem přemýšlel, o čem by mohl být článek na téma aktivních seniorů, rozhodl jsem se napsat příspěvek o tom, jak mohou být senioři aktivní na sociálních sítích. V nedávné době jsem objevil na sociální síti Youtube kanál, který se nazývá „Dnes vaří děda“. Pán, který vystupuje v těchto videích, mě inspiroval nejen svými recepty, které prezentuje ve svých videích, ale také je příkladem seniora, pro kterého moderní technologie nejsou tabu. Samotné natáčení videí se může někomu zdát jako velmi náročná činnost. V dnešním moderním světě je to velmi jednoduché - postačí vám k tomu chytrý telefon nebo malá kamera, která je zpravidla cenově dostupná.

Co se týká štábu, který vám z natáčením pomůže - toto je také velmi jednoduché, jelikož můžete o spolupráci požádat své rodinné příslušníky, kteří vám s natáčením mohou pomoci. Váš obsah může být pro veřejnost inspirativní. Youtube kanál „Dnes vaří děda“ je inspirován povoláním kuchaře, které autor kanálu do dnes aktivně vykonává. Ve svém věku se rozhodl své recepty a zkušenosti prezentovat na sociální síti Youtube. Veškeré recepty, které jsou prezentovány na tomto kanále, jsou velmi zajímavé a je na nich vidět, že kuchařské řemeslo má takřka neomezené možnosti přípravy různých pokrmů.

Výborné povidlové taštičky z bramborového těsta

Suroviny na 4 porce:

- brambory vařené oloupané 600g
- vejce 1 kus
- sůl 3 g
- krupice 50 g
- mouka hrubá 250 g
- švestková povidla, mák mletý, cukr moučkový a máslo (sádlo)

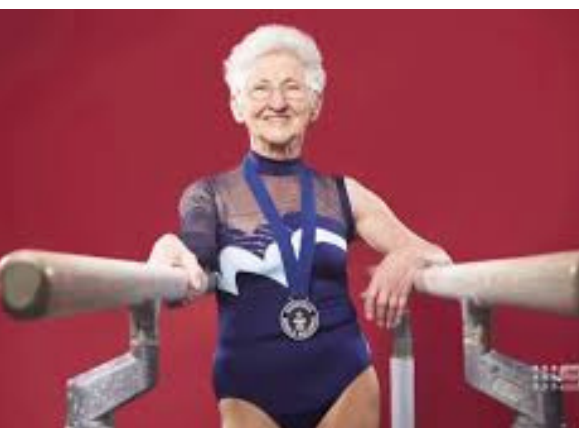


Zdroj: <https://www.youtube.com/@dnesvarideda>

INSPIRATIVNÍ SENIOŘI

JOHANNA
QUAAS

97 LET

JEDNA Z NEJSLAVNĚJŠÍCH GYMNASTEK
NA SVĚTĚ*Autor: Zdeňka*

Říká, že jejím hlavním tajemstvím zdraví a dlouhověkosti je neustálá aktivita. Kromě gymnastiky se Johanna věnuje plavání a tanci, přiznává, že neužívá léky a úplně zapomněla, co jsou to nemoci. Až na to, že by mohla prochládnout v klimatizovaném hotelu. V 90 letech se Johanna poprvé v životě vydala na parašutismus. Její příběh je skutečným zdrojem inspirace.

Quaas říká: "Mám starou tvář, ale mladé srdce. Možná den, kdy přestanu dělat gymnastiku, bude dnem, kdy zemřu."

Zdroj: Halyna Cholodová - fakta.today.cz -
Zdroj: goodhouse.ru

Jak si žena dokáže nejen udržet vynikající zdraví až do vysokého věku, ale také předvádět a vyhrávat soutěže?

Johanna Quaas se narodila 20. listopadu 1925 v německém Hohenmölsenu. Cvičit gymnastiku, jako mnoho jiných dívek, začala v raném věku. Po škole se stala trenérkou gymnastiky, poté přešla na házenou, v roce 1950 nastoupila na univerzitu v Halle-Wittenberg. Po absolutoriu začala Quaas sama trénovat trenéry a dokonce byla spoluautorkou učebnice gymnastiky. V roce 1963 si Joanna provdala za svého kolegu, trenéra Gerharda Kaase, a opustila hodiny gymnastiky. Pár měl tři dcery a musel si vybrat mezi rodinou a sportem. Děti postupně rostly, Johanna měla vnoučata, ale místo toho, aby je hlídala, žena ve věku 56 let se najednou vrátila k tréninku. A začíná soutěžit ve veteránských soutěžích. A vyhrává ceny a získává medaile, které neměla, když byla mladší. Šedovlasá Johanna se snadno otáčí na bradlech, dělá stojky, stojí na hlavě.

Sportovec potřebuje každodenní strečink, aby si udržel svaly a klouby pružné. Každý den musí cvičit, včetně silových cvičení. A jak těžké je dosáhnout vynikající koordinace pohybů, což v tomto věku u lidí rozhodně není ideální! Všechno to vypadá tak fantasticky, že mnoho lidí nechce věřit uváděnému věku Johanna Quaas. Guinnessova kniha světových rekordů však provedla audit, který vyústil v verdikt: Quaas se skutečně narodila v roce 1925 a 97 let je její skutečný věk.

Manžel Johann zemřel před pár lety a kromě vnoučat má i pravnoučata, ale prababičku vídají jen zřídka. Sportovkyně nejen cestuje po soutěžích, ale také organizuje motivační představení pro seniory po celém světě.

„JSME TU PRO VÁS.“ - CHYTRÁ PÉČE

ZIMNÍ ČÍSLO

04



Chytrý senior

Chytrý senior je časopis, který pro Vás připravuje tým Chytré péče. Chytrá péče je moderní registrovaná sociální služba provozující tísňovou telefonickou péči dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách §41 a telefonickou krizovou pomoc §55, která zajišťuje péči v domácím prostředí pro seniory a osoby se zdravotním postižením. Služba je poskytována v nepřetržitém provozu celoročně, 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, po celé České republice i na Slovensku.

800 124 111

WWW.CHYTRAPECE.CZ