



HRADEC KRÁLOVÉ

Aktivní stárnutí a mezigenerační solidarita v Hradci Králové



S
O
C
I
A
L
N
I

Stárnutí není nic jiného
než zlozvyk, na který
opravdu zaměstnaný
člověk nemá čas.

ANDRÉ MAUROIS, 1885-1967



Kontakt:

Statutární město Hradec Králové

Odbor sociálních věcí a zdravotnictví

ul. ČSA 408, 500 02 Hradec Králové

PhDr. Marek Šimůnek, vedoucí odboru sociálních věcí a zdravotnictví

tel.: +420 495 707 321, e-mail: marek.simunek@mmhk.cz,

<http://www.hradeckralove.org>

Design a sazba FiftyFifty kreativní agentura s.r.o., www.fifty-50.cz

Tisk Garamon s.r.o., www.garamon.cz

Publikaci vydalo statutární město Hradec Králové s finanční podporou
Ministerstva práce a sociálních věcí ČR v rámci aktivit navazujících na vítězství
Hradce Králové v celostátní soutěži Obec přátelská rodině 2012

Ilustrace Stanislav Rejchrt

edice Radnice č. 16, 1. vydání, Hradec Králové 2013

ISBN 978-80-87637-03-6



Ohlédnutí za stářím

Jednou z nejdůležitějších osob mého života byla moje babička Magdaléna. Žila ve vesničce Nosice nedaleko Púchova ve velice prostých podmínkách – v malém domku se studnou na dvoře, zahrádkou plnou různých květin, nevelkým hospodářstvím. Babička měla otevřené srdce, zdálky zdravila každého, kdo kolem procházel, pro každého měla vlídné slovo, nabídla buchtu, dětem zpod zástěry vytáhla bonbon. A také ráda zpívala. K babičce jsem jezdila každé prázdniny i se svými dvěma sestřenicemi a doslova jsem to u ní milovala. I přes kokrhání kohouta prodloužená rána pod obrovskou peřinou, pasení krav a husí s místními dětmi, sbírání klásků na poli po žních... Celé dny jsme trávily venku, ve čtrnácti jsme zkoušely za stodolou první cigaretu, za což jsme dostaly náležitě vyhubováno. A také jsme prožívaly úžasné večery. Pod vzrostlým ořechem jsme měly provizorní jeviště i s oponou, pod stříškou sedávali naši diváci z řad vesničanů. Ve staré komoře jsme našly spoustu různých převleků a zajímavých rekvizit a hrály jsme vlastní scénky, zpívaly písničky. A taky se povídalo. Babička nás vedla k víře, vyprávěla nám různé příběhy, dávala rady do života. Tehdy jsme to nebraly moc vážně, ale později nám docházelo, co nám chtěla říct. Babička zemřela ve svých 86 letech.

Některé její dopisy mám uloženy dosud. A hlavně ji mám uloženou ve svém srdci. A možná i díky ní mám tak trochu slabost pro lidi prožívající období života, kterému říkáme stáří a starým lidem moderně senioři.

Staří lidé mne něčím přitahují. Ráda fotografuji jejich tváře, v jejichž vráskách čtu spoustu informací o náročnosti životních cest. Zadívejte se do jejich očí. Lze z nich krásně poznat, v jakém rozpoložení prožívají toto poslední období svého života. Podle svých zkušeností vnímám dvě kategorie seniorů – jednu tvoří ti, kteří nejsou smířeni s tím, že svíce jejich života pomalu dohořívá, jsou věčně se vším nespokojeni, pesimisticky naladěni, plni sebelítosti. Druhou tvoří ti, kteří jsou otevřeni životu a všemu, co přináší, kteří přijímají a snaží se překonávat i různá úskalí stáří, a to aktivně, v pokoře a naději.

Celou publikací vás budou provázet fragmenty z korespondence aktivních seniorů – Věry Ryskové a Václava Dobiáše

Autory níže uvedených textů jsou Věra Rysková (1915), vdova po Janu Ryskovi, autorovi dětských knížek, např. Táto, sežeň štěně, Anička jde do školy, a její bratr MUDr. Václav Dobiáš (1918), lékař působící v minulosti v královéhradecké Vojenské lékařské akademii, primář vojenské nemocnice v Josefově a dlouholetý lékař na OÚNZ Slezské Předměstí v Hradci Králové.

Jsou to lidé, kteří mají můj obdiv. Vzpomínám si na první setkání s panem profesorem Fingerlandem, jehož jméno nese patologický ústav



ve Fakultní nemocnici Hradec Králové. Bylo mu tehdy 97 let. Byl to nejstarší člověk, kterého jsem do té doby potkala. Byla jsem hodně zvědavá, jak takový člověk tráví čas, čím se zabývá. Přivítal nás bělovlasý pán bez holí, bez brýlí. Na stole nachystány tři sklenky vína. V průběhu návštěvy jsme se věnovali hlavně jeho zálibě ve fotografování a prohlíželi si desítky fotografií, které nafotil. To už měl na očích brýle, které používal při čtení. A co právě četl? Vzpouřu deprivantů od Drtilové a Koukolíka... Odcházela jsem z této návštěvy nadšena. Do roka a do dne jsme mu s Jirkou Zikmundem z Muzea východních Čech připravili z těch jeho fotografií v prostorách muzea výstavu. Měl z toho velikou radost. Profesor Fingerland se dožil téměř sta let, téměř do pětadevadesáti docházel do své kanceláře.

Nejstarší paní, se kterou jsem měla možnost se opakovaně setkat, bylo téměř 102 let. Dožít se až tak vysokého věku nebylo kdysi úplně

běžné. Díky dnešní úrovni medicíny, systému zdravotnictví, způsobu života v našich podmínkách se věková hranice za poslední desítky let posunula výrazně nahoru. Také se zvýšila kvalita života seniorů, a to nejenom díky zdravotním a sociálním službám, ale i nabídce volnočasových a vzdělávacích aktivit. V Hradci Králové potkávám spoustu mladších seniorů, o něco hlouběji pod stoletou hranicí, kteří mne nabíjejí určitou nadějí, že stárí se není nutné bát, že stárnutí v pohodě se dá naučit. Nejednou se hovoří o umění stárnout. Stárí má své velice zvláštní kouzlo. I přesto, že je poznamenáno úbytkem, tak přináší spoustu nových výzev. Není to období, které staví na výkonech, ale na dozrávání, na moudření, na sdílení, na předávání... Mám velkou radost z každého setkání s takovým seniorem, který v tomto duchu kráčí tímto obdobím. Opět si vzpomenu na svoji babičku, která s přibývajícím věkem čím dál tím častěji sedávala na lavičce před domem. Jen tak sama, modlívala se růženec, nebo jen tak tiše v klidu pozorovala vše kolem sebe. Když někdo kráčel kolem, potěšila se, ale i když byla sama, přišla mi šťastná. Byla vděčna za každý den, vnímala krásu květin, těšila

7. 2. 12 Budeme si psát pořád, dokud udržíme pero... A cituji Voskovce: „Píšeme statečně a bez zábran, dokud nám to myslí. Člověk má počítat s životem, ne se smrtí. Ona si to počítá bez nás a je blbost jí pomáhat“. A tak si budeme i my psát hodně a stále, dokud nám to vůbec půjde... V.R.

se zpěvu ptáků, prožívala různé drobné radosti. A to přesto, že jí bolela záda či přestávaly sloužit nohy. V obdobném věku je nyní i má maminka, která neustále něco tvoří, vyrábí různá umělecká dílka, kterými obdarovává lidi kolem sebe, dělí se s námi o vzpomínky ze svého, či z mého dětství, pamatuje si historky i z dětství našich synů, svých vnuků, na které jsme my, rodiče, už zapomněli. Právě prací a modlitbou překonává bolesti nohou či zad. A obdobných lidí v jejím věku znám i více.

Prožívání stáří zrcadlí celý předchozí život člověka, odráží jeho vnitřní nastavení, postoje, prozrazuje o něm, jaká je osobnost. Obdivují ty, kteří si udržují čilého ducha, nadále se vzdělávají, zajímají se o aktuální dění, věnují se různým zálibám a koníčkům, na které neměli předtím čas, věnují se vnoučatům, setkávají se s příbuznými, přáteli, rádi poskytnou radu, nabídnou pomoc, zorganizují akci, namalují obrázek jako dárek pro druhé... Mám pocit, že tito lidé stárnou o něco pomaleji a navíc radostněji.

Podělím se ještě alespoň o jednu z mnoha zkušeností, a to z aktivity

Na začátku Nového roku 2012 si vzpomínám, jak mi Mikuláš v r. 1918 nadělal brášku. Mohl se jmenovat Mikuláš Dobiáš, ale maminka prosadila Václava, a to po svém milovaném bratrovi, který padl v 1. světové válce. Byla jsem šťastná, že mám malého bratříčka a ráda jsem si ho hlídala a opečovávala... S ním jsme si pak byli svými zájmy po celý život blízcí. Také vzpomínám na tu velkou zimu v r. 1928, kdy nám dokonce dali výjimečné zimní prázdniny ze škol, protože byly velké mrazy, ale také bylo velké množství sněhu, takže cesty byly pro děti obtížné. Stejně furt dumám, zda ten vysoký věk je dar nebo trest. Ale my halt máme ty geny dlouhověkosti po tatínkovi. A tak uvidíme, jak to všechno půjde dál. Připomínám Werichovo „moudro“: „Každá doba má své výhody a nevýhody. Ale ty výhody nejsou vždycky pro všechny lidi, ale ani ty nevýhody. Ono to ani nejde, zvýhodnit celý svět. Vždycky bývali lidé, kteří tu mohli být ještě dvě stě let, a jiní, kteří by tu byli kratčeji a nic by se nestalo.“

V. R.



Internet pro seniory, kterou již několik let pořádá odbor školství a volnočasových aktivit dětí a mládeže, kdy žáci základních škol uvádějí do tajů práce s počítačem zájemce z řad královéhradeckých seniorů. Zájem o kurz je veliký a tato aktivita má kromě vzdělávání i jiný rozměr – setkání generací. Děti se setkávají s neznámými seniory a i přes značný věkový rozdíl se z nich v průběhu kurzu mnohdy stanou přátelé. „Ten Honzík je na mne tak hodný, je trpělivý a zopakuje mi postup i několikrát, než

to pochopím," chválila svého lektora z deváté třídy paní Marie a dodala, že se stali kamarádi. A když má doma nějaký problém, prý mu může zavolat a jeho tatínek jí byl již dvakrát opravit přístup k internetu. A ona mu zase ráda pošle buchty, coby od babičky. Alespoň jeden příklad mezigenerační komunikace.

I přes přání a jisté úsilí prožít aktivně a radostně své stáří to někdy nejde. Přihlásí se vážná nemoc, která zboří veškeré představy o užívání si důchodu. Obdivuji ty, kteří tiše přijímají i tuto skutečnost a pokorně nesou svůj kříž. Jsou zde pro nás ostatní, abychom jim byli schopni poskytnout svoji lásku, abychom o ně pečovali. Abychom se společně sdíleli. Vzpomenu alespoň jednu z těch statečných – paní Evu, která jako učitelka v mateřské škole zasvětila celý život dětem. Krátce po odchodu do důchodu vážně onemocněla, a to až tak, že postupně ochrnula a je plně závislá na pomoci druhých. Její manžel s podporou domácí péče o ni s velkou láskou pečuje již třetí rok. Když vstoupíte do jejich domácnosti, chce se vám smeknout. Jste vtaženi

2. 3. 2009

Vzpomínám si na Šrámkovu báseň Přicházejí, odcházejí... Opravdu: ve svém okolí pozorujeme, že některé lidi už nepotkáváme. Znávali jsme je od vidění – starší lidi, zdravívali jsme se, ač jsme se znali jen podle pohledů. Nejsou, jsou však jiní, mladší. Maminky s miminky v kočárcích. Stačí se usmát na dítě, zamávat a maminky se pyšně usmívají s myšlenkou, jaké mají pěkné dítě. A zase se s nimi zdravíme. To jsou ti, co přicházejí... To je ten nekonečný světa kruh: Přicházejí, odcházejí! V.D.

do úžasného mystéria lásky, opravdové lásky. Společně se sdílet, to je velký úděl pro nás pro všechny. Neopomíjet ty, kteří již nemohou podávat výkony, nestačí zrychlenému tempu naší doby, údajně nepřináší hodnoty...

Rok 2012 byl prohlášen Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Při této příležitosti Vám přinášíme alespoň nahlédnutí do dění v Hradci Králové související s našimi staršími spoluobčany. Jsme rádi, že jsou mezi námi.



Aktivní stárnutí a mezigenerační solidarita

z pohledu obecní samosprávy

V následujících řádcích Vám představíme vybrané aktivity zaměřené na aktivní stárnutí a mezigenerační solidaritu, jež byly zpracovány v těsné spolupráci partnerů z řad nestátních neziskových organizací, zejména pak Centra sociální pomoci a služeb, o.p.s. a městské organizace Svazu důchodců s Magistrátem města Hradec Králové. Jde o příklady dobré praxe, kterými chceme ukázat, jakými způsoby je rozvíjen tolik potřebný dialog generací ve stárnoucím městě. Stárnutí populace je celospolečenským trendem, který přímo souvisí s nízkou porodností a též s prodlužující nadějí na dožití. Mluví se o tzv. demografické panice, která je vážným varováním jak pro státní správu, ale stejně tak pro obecní samosprávy. Negativní stereotypy spojené se stářím již

vyvolaly nutnou celospolečenskou diskusi, mezi jejíž hlavní témata patří zejména uvědomění si potenciálu seniorů a jejich přínosu pro společnost. Základní okruhy aktuální Národní strategie podporující aktivní stárnutí (tedy celoživotní učení, zdravé stárnutí, účast na trhu práce, rozvoj občanské společnosti, adekvátní péče o seniory, kvalitní prostředí pro život seniorů) ukazují cestu, jak rozvíjet potenciál seniorů pro všechny generace, ukazují též sociální soudržnost, ale i ekonomický růst a obecně zvýšení kvality života všech členů našeho společenství. Na lokální úrovni tak lze s úspěchem realizovat aktivity podporující mezigenerační solidaritu, která posiluje rozvoj pozitivního přístupu produktivní části populace k seniorům.



Hradec Králové se oprávněně prezentuje coby město přátelské seniorům. Dokládá to např. vymezení cílové skupiny seniorů a též rodin s dětmi v rámci plánování sociálních a souvisejících služeb, které vzniká na komunitním principu, nebo koncepce prorodinné politiky města Hradce Králové, která obsahuje mimo jiné též prioritní oblasti zaměřené na podporu a rozvoj programů multigeneračního soužití. Zástupci všech tří pečovatelských služeb se vedle dalších odborníků podílejí na činnosti poradního orgánu rady města, který je zaměřen na výběr žadatelů o pronájem nízkonákladových nájemních bytů vyčleněných pro bydlení seniorů a osob se zdravotním postižením. Podporu vitality a důstojnosti všech osob a usnadnění tvorby kultury aktivního stárnutí založené na společnosti vstřícné pro všechny věkové skupiny ocenilo i MPSV v rámci soutěže Obec přátelská celé rodině, kde město Hradec Králové zvítězilo. Toto významné ocenění převzali zástupci Hradce Králové z rukou ministryně práce a sociálních věcí L. Müllerové v březnu 2013 na půdě Parlamentu České republiky.

Jak vedení města, tak i odborná a také široká veřejnost si v současné době uvědomují naléhavou potřebu vytváření atmosféry, která bude v Hradci Králové podporovat prvky mezigenerační solidarity. V následujících řádcích vám představíme některé úspěšné, nedávno realizované akce. Je velmi potěšující, že v Hradci Králové žije mnoho seniorů, kteří mohou být svým životním optimismem a neutuchající aktivitou pozitivním příkladem mladším generacím, přičemž my

všichni můžeme čerpat z jejich celoživotních zkušeností. Také z toho důvodu se můžeme těšit, že řada akcí bude mít své pokračování i v roce 2013.

- Široká veřejnost si mohla v prostorách Magistrátu města Hradec Králové v únoru – březnu 2012 prohlédnout unikátní výstavu fotografií a životních příběhů seniorů s tématem aktivního stárnutí, která vznikla díky aktivitě Centra sociální pomoci a služeb, o.p.s. a městské organizace Svazu důchodců. Mezi dvěma desítkami příběhů nechyběli zástupci seniorů, kteří se aktuálně věnují umění, žurnalistice, sběratelství a dalším odvětvím.



A už je tady duben 2009 – je to takový malý rošťák, usiluje stále o změny. Na každém nádraží mu lidé mávají s deštníky v rukou... A Ty máš narozeniny, Libuško. Těch 87 let – to je ještě mládí, neboť je vše relativní. Je krásné, že na Tebe počká i ten pán v Garni, co nás obsluhuje při takových rodinných sešlostech, on že počká, až budeš oslavovat devádesátiny, jako jsem je tam oslavil já s celou velkou rodinou. Hlavně, aby nám to společně stále dobře šlo, jako dosud. Život nebyl bez těžkostí, ale dokázali jsme vybudovat domov – pro sebe i potomky. Máme si pořád co vyprávět, číst z literatury, dopisovat si s Věrou a s mnoha dalšími přáteli - a dokonce sledovat ještě stále ten náš současný svět. Je to štěstí. V.D.

- V polovině května 2012 proběhla mj. pod hlavičkou Evropského roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity úspěšná multigenerační akce - Den rodiny. Kulturní program, který zaštiťovala Hradecká kulturní a vzdělávací společnost, významně obohatili poskytovatelé sociálních a souvisejících služeb pro rodiny s dětmi, zejména pak o.s. Salinger, o.s. Prostor Pro, MC Sedmíkráska a MC Domeček. Zajímavým zpestřením se stalo otevření



společenským, vzdělávacím apod.). Navíc se díky novému klubu důchodců „otevřel“ objekt s byty zvláštního určení veřejnosti, resp. seniorům z okolí.

- V rámci projektu „Kultura spojuje Hradec Králové a Walbrzych“ vznikla společná česko-polská akce nazvaná Integrace seniorů z Walbrzychu a Hradce Králové. Setkání českých a polských seniorů, které pořádala Hradecká kulturní a vzdělávací společnost a Walbrzyski



pohádkové stezky městskými lesy, kam byla zajištěna kyvadlová městská hromadná doprava. Akce se zúčastnilo na 4000 návštěvníků všech generací.

- Poslední květnový den byl otevřen nový klub důchodců v objektu, který je vyčleněn pro nízkonákladové bydlení více než 400 královéhradeckých seniorů. Statutární město Hradec Králové zajišťuje prostor klubu důchodců a hradí energie a úklid, avšak vlastní aktivity jsou plně na samotných seniorech, kteří klub využívají. Jeden prostor může využívat i více skupin s různým zaměřením (kulturně



Osrodek Kultury za podpory statutárního města Hradec Králové, se odehrálo na počátku června 2012. Jde o konkrétní

19. 10. 08 Takové zamyšlení: To dnešní „mlado“ je jiné, než bylo za našeho „mlada“. Oč jsou jiní ti naši mladí – vnuci, pravnucci a všichni – než jsme byli my, asi o 3 generace starší. Mezi starými a mladými byl vždy nějaký rozdíl, tentokrát při tom technickém skoku, který nastal, je to ještě více patrné, než jindy. Za našeho mlada začalo vysílat rádio – zázrak! Až dosti později přišla televize s jedním programem. Také zázrak. Nám to tenkrát vynahrazovala četba, divadlo, filmy. Dnes – při všech těch nových a dokonalých novotách se spíše používají mobily, SMS se posílají a e maily, Internet je vůbec informací pro všechno a pro všechny, zavádí se spousta programů na TV – protože to umožňuje současná digitalizace. Pro nás byla velká vymoženost obyčejný telefon. Trochu to ale snad lidi odděluje. Mladí dřepí u počítačů, dorozumívají se na dálku vším možným, internet umožňuje v tomto směru skoro všechno. Dopisování a přímých kontaktů trochu ubývá. Tak se život mírně odosobňuje, mizí trochu bližší vztahy si myslím.

V.R.

příklad přínosné přeshraniční spolupráce.
- V průběhu měsíce června byly vyhlášeny tzv. „Hradecké poklady“, kterými míníme naše výjimečně aktivní spoluobčany z řad seniorů. Do akce byly zapojeny proseniorské organizace působící v Hradci Králové, které společně s odborem sociálních věcí a zdravotnictví magistrátu města navázaly na výše uvedenou jarní výstavu. Vznikla série medailonů, která se stala součástí speciálního vydání Královéhradeckého zpravodaje seniorů vydávaného Městskou organizací Svazu důchodců (2012). „Hradecké poklady“ následně přijal primátor města a medailony byly zveřejněny

na internetových stránkách města. Akce se setkala s velmi pozitivním přijetím a není vyloučeno, že se stala zárodkem nové tradice. Portréty Hradeckých pokladů naleznete na stránkách 22 - 29.

- Hlavní myšlenky Evropského roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity 2012 byly zdůrazněny i během letošního již 4. ročníku festivalu sociálních služeb „Poznejme se navzájem“, který proběhl taktéž v červnu v areálu Univerzity Hradec Králové (organizačně akci zajišťovalo o.s. KRASNNO ve spolupráci s UHK, pod záštitou primátora města a s finanční podporou z rozpočtu statutárního města Hradec Králové).



22. 8. 09 *Vzpomínám: jak se tenkrát v pozdním podzimu loučila Libuška se mnou na nástupišti ve Voticích. Museli jsme tam být brzy ráno, aby Libuška stihla zaměstnání v Táboře. Bylo po krásné společné noci, plné vyprávění, mazlení a pocitu znovuzrození. Na tom nástupišti je snad dosud stopa po její noze, po botě, kdy se nahnula ke mně s polibkem a s nastavenou tváří. Tvé dlaně se chvějí, srdce bije. Pak zamávání a rytmus kol se vzdaloval. Já se vracel tou malou horskou cestou – která byla v té době naše. Zase se uvidíme! Neznali jsme se dlouho, byl to rok 1943, kdy mě pustili z německého vězení a my jsme celkově pomalu do sebe jaksi zapadali. Jak jinak to nazvat? Život pluje po proudu, ještě stále žijeme v dost hořkém světě, ale Ty jsi se mnou a ještě se držíme za ruce. Vše jsme nějak překonávali a v Tobě začalo tikt mateřství. Máme děti i potomky, jsme rodina a nade vším máme mateřskou mámu. Teď bych chtěl znovu vidět to nástupiště tam ve Voticích, kde zůstala otisknuta Tvá tehdejší bota. Je tam, musí tam být, vím to: tu šlápěj bych určitě našel i po těchto 66 létech.* V. D.



Na festivalu se například představila ve dvou vystoupeních skvělá hudební skupina swingových veteránů Art Jazz Band. K vidění byla i unikátní výstava autogramů pana Míchala (80 let).

- V polovině června 2012 byl slavnostně zakončen další ročník projektu Internet pro seniory, který je v našem městě unikátní, neboť senioři se stávají žáky a žáci královéhradeckých základních škol přebírají roli vyučujících. Ke konci školního roku 2011 - 2012 již bylo proškoleno 2719 seniorů a účastníci kurzů si dokonce vyžádali pokračování kurzů pro „pokročilé“. Tuto akci doplnila prezentace doc. PhDr. Ivy Jedličkové, CSc., proděkanky



Pedagogické fakulty pro zahraniční styky Univerzity Hradec Králové. Její vystoupení bylo zaměřeno na místní úspěšný projekt Univerzity třetího věku.

- Pro vyváženost textu uvedme i příklad „zklamání roku 2012“. Tak totiž můžeme označit organizačně připravenou akci z počátku července, kdy mohla již počtvrté navštívit stovka královéhradeckých seniorů světově proslulý hudební festival Rock for people a spolu s mnoha tisíci diváky si tentokrát užít nezapomenutelný koncert M. Žbirky s padesátičlenným symfonickým orchestrem Cappella

Istropolitana. Výběr seniorů zajistily místní pečovatelské služby, dopravu na místo a zpět připravil odbor sociálních věcí a zdravotnictví, vstup na akci byl díky pochopení organizátora pro tyto účely volný. Bohužel náhlá a nepředvídatelná změna počasí citelně zasáhla do organizace celého festivalu a následně znemožnila průjezd autobusů se seniory až k pódium. Nutnost absolvovat pěšky téměř kilometrovou cestu v extrémně hlučném prostředí, navíc s vědomím, že neupravené cesty i samotné místo koncertu vyžadují speciální obuv, přispěly k rozhodnutí akci zrušit. Po třech minulých ročnících světového rockového svátku



tak královéhradečtí senioři na Rock for people chyběli. I přesto jde o velmi dobrý příklad rozvoje mezigeneračního dialogu, který bude, jak doufáme, v budoucnu pokračovat.

- Ve spolupráci s CSPS, o.p.s. proběhlo v říjnu 2012 slavnostní otevření nového Fit parku Harmonie v okolí domů vyčleněných pro bydlení seniorů a osob se zdravotním postižením. Otevření mělo podobu sportovních her pro seniory



a bylo spolufinancováno z fondu veřejně prospěšných projektů 5P města Hradce Králové, investice byla součástí projektu

zařazeného do Integrovaného plánu rozvoje města.

- *Myšlenky Evropského roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity 2012 naplňovaly též aktivity z oblasti prevence kriminality realizované v průběhu celého roku (Senioři sobě, Podvody na seniorech a Nepouštějte vlka dovnitř). V rámci těchto aktivit byli senioři upozorňováni na rizika, která jim vzhledem k jejich věku aktuálně hrozí a byly jim též předávány speciální materiály a pomůcky.*

Výše uvedené aktivity realizované v Hradci Králové se snaží o zvýšení obecného povědomí o významu aktivního stárnutí, o mobilizaci potenciálu starších lidí, podnícení diskuze a podporu spolupráce a součinnosti veřejné správy a privátního sektoru v rámci proseniorských aktivit. Jejich cílem je také rozvoj činností napomáhajících v boji proti diskriminaci na základě věku a překonání stereotypů souvisejících s věkem. Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity proseniorské aktivity v Hradci Králové zdaleka nekončí. Komunitním způsobem vznikl již čtvrtý plán rozvoje sociálních a souvisejících služeb města Hradec Králové, je naplňována koncepce prorodinné politiky a koncepce prevence kriminality, v nichž je významně zastoupena cílová skupina seniorů. Dlouhodobým záměrem odboru sociálních věcí a zdravotnictví Magistrátu města Hradec Králové je ukazovat veřejnosti, že královéhradečtí senioři zdaleka nejsou pouhými příjemci sociálně-zdravotních služeb, jak je nám často prostřednictvím médií naznačováno. Ukazovat, že senioři nejsou přítěží ani hrozbou; máme naopak jedinečnou příležitost využít jejich zkušeností a společně měnit svět. Ano, je to běh dlouhou trať. Ale i dlouhou trať lze úspěšně zdolat. A pokud budeme ztrácet dech, možná nám pomůže např. jeden z Hradečanů - všestranný atlet, stále aktivní sokolský sportovec, publicista, milovník koní a příznivec

umění Jiří Soukup (narozen 30. 6. 1927), který dokládá v praxi, že nic nedostáváme v lidském životě zdarma a že za vším stojí téměř zázračná lidská aktivita – tělesná i duševní, umění radosti, smíchu, lásky a tolerance (Vostrovská, 1998).

Vybrané akce připravované pro rok 2013

(více informací naleznete na www.hrdeckralove.org, ve zpravodaji Radnice, kontakty na organizace, zajišťující sociální a související služby pro cílovou skupinu seniorů naleznete na straně 32-34)

Červen

5. ročník festivalu sociálních služeb Poznejme se navzájem v areálu Univerzity Hradec Králové

Červen

2. ročník Hradeckých pokladů, tentokrát orientovaných na „Králové-hradecký rok ženy“

Září

2. Sportovní hry seniorů v areálu Fit parku Harmonie

Říjen

Oslavy mezinárodního dne seniorů v Harmonii II.

po celý rok

- Vzdělávací kurz Internet pro seniory v královéhradeckých základních školách
- Kurzy Univerzity třetího věku, pořádané Univerzitou Hradec Králové

*Když se teď připomínají ty osmičky (ty slavné i neslavné), tak já jsem také dítětem osmiček: *1918, 38 - maturita, 48 - promoce, 58 - odchod na primariát do Jaroměře, 68 - vyhnání z Jaroměře Rusáky a teď tedy (pokud vydržím) 2008. Taky dobré i nedobré osmičky. Ale to je jen hra a náhoda. V. D.*

- aktivity městské organizace Svazu důchodců

978-80-86878-65-2, dostupné z [www. 3. 1. 2013 \(http://www.mpsv.cz/cs/5045\)](http://www.mpsv.cz/cs/5045)

Zajímá-li Vás literatura na dané téma, zkuste např. tyto tituly:

Národní strategie podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017. Dostupné z [www. 3. 1. 2013 \(http://www.mpsv.cz/cs/12968\)](http://www.mpsv.cz/cs/12968)

4. *plán sociálních a souvisejících služeb města Hradec Králové na období 2013 – 2015.*

Prognóza vývoje obyvatelstva Hradce Králové do roku 2040: Výzkumná zpráva. Praha: Katedra demografie fakulty informatiky a statistiky VŠE, 2008. 44 s., dostupné z [www. 3. 1. 2013 \(http://www.hradeckralove.org/file/3175\)](http://www.hradeckralove.org/file/3175)

Charta občanské společnosti. Pro důstojný život seniorů v České republice. Dostupný z [www. 3. 1. 2013 \(http://www.apsscr.cz/files/files/charta%20final.pdf\)](http://www.apsscr.cz/files/files/charta%20final.pdf)

Vidovičová, L.: *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti.* Brno: Masarykova univerzita, 2008. 233 s. ISBN 978-80-210-4627-6

Královéhradecký zpravodaj seniorů. Hradec Králové: MO Svazu důchodců, 2012. roč. XXII./číslo 2 (87), dostupný z [www. 3. 1. 2013 \(http://www.hradeckralove.org/hradec-kralove/hradec-kralove-evropsky-rok-aktivniho-starnuti\)](http://www.hradeckralove.org/hradec-kralove/hradec-kralove-evropsky-rok-aktivniho-starnuti)

Vostrovská H: *Sociálně aktivizační programy pro klienty pečovatelské služby.* Hradec Králové. Státní zdravotní ústav, 1998. 21 s. ISBN 80-7071-093-4

Kvalita života ve stáří: Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012. 1. vyd. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2008. 60 s. ISBN

3. 4. 2011 *Libuška právě oslavuje své 89. narozeniny. Osmička už zmizí a dopředu se dostane devítka. Jsme sami dva, děti přijdou postupně, to najednou ani pro „mnoho nás“ nejde. A my dva jsme stále rádi, že jsme ještě spolu. Chvillemi si čteme - jeden druhému - chvillemi píší. Něco také na internetu, ale s tím si já pořád strašně málo rozumím. Děti nám hodně pomáhají, leccos zvládneme dosud i sami a kéž by to tak ještě nějakou dobu vydrželo.*

Žijeme v dobrém, čistém a pěkném městě, které posvětili svými stavbami takoví velcí stavitelé jako Gočár, Kotěra a další. Hradec Králové vyrostl ještě před válkou za starostování moudrého primátora Ulricha. Stal se „salómem republiky“. Je opravdu skvělý, pěkně obnovované staré město s četnými historickými památkami, pěkné budovy a celky jako museum, Masarykovo náměstí na náměstí republiky, náměstí Ulrichovo, nádraží, velmi zajímavá secesní vodní elektrárna na Labi, soutok Labe s Orlicí s krásným parkem a velice pěknou Fakultní nemocnicí, to jsou poklady. I ty domy, co vyrostly jako paneláky později, byly snad lépe organizované, než v jiných městech. Nyní, kdy se zateplují a dostávají barvu snad opravdu město nekazí.

Známe jiná města, na prvním místě je jistě Praha, nádherný je i Petrohrad, Paříž, Istanbul a jsou další města, která lze jmenovat, ale pro život se nám zdá Hradec Králové velmi vhodný. Není ještě moc přeplněný, ještě zde se dá procházet i v centru města půvabnými ulicemi a vyzařuje zde skoro všude taková celková dobrá pohoda.

My sami bydlíme v paneláku - již zatepleném a krásně upraveném - a máme zvláštní štěstí, že jsme dost na okraji města. Vidíme do přírody, do stráně za loukami s lesíkem.

Když jsme se sem v r. 1951 přistěhovali - byl jsem sem přeložen na lékařskou fakultu - ani jsme zprvu moc o Hradci Králové nevěděli. Měli jsme jen hrubou zeměpisnou představu a něco z historie ze školy. Ale s léty jsme se sžívali stále více s tímto naším městem i s jeho přírodou bohatým okolím. Žije se tu dobře.

V.D.

Aktivní stárnutí a mezigenerační solidarita

z pohledu poskytovatele sociálních služeb

Jsou současní senioři méně aktivní?

Senioři byli v historickém pohledu vždy přirozeně aktivní až do pozdního věku. V běhu života samozřejmě aktivity ubývalo, ovšem tak nějak v trošku jiném hodnocení změny jejich životního cyklu, než je tomu dnes. Stejně jako nyní, snižovaly stárnoucím lidem schopnosti pracovat a posléze si zajišťovat základní životní potřeby bez pomoci druhé osoby. Jen přístup k této změně, ke stárnutí byl odlišný. Senioři se většinou drželi zuby nehty zbytků svých sil, které stačily třeba už jen na oloupaní jablek, brambor nebo vyloupaní ořechů, zaštipování ponožek, protože něco dělat bylo a snad ještě je velmi silným fenoménem života vlastního i života v rodině. Proto ani výrazně nevznikal problém sociální izolace

nebo zablokování možnosti zapojení se do běžného života, protože stáří bylo součástí života tak běžně jako mládí. Zmiňuji toto malé ohlédnutí z jednoho prostého důvodu: Je přirozené být aktivní. V tomto bodě tedy nic nového pod sluncem, ale toto malé ohlédnutí do historie může být v mnohém inspirativní. Zejména v tom, že na předním místě podpory aktivního života seniorů je podpora k udržení soběstačnosti a vytváření příležitostí k činnostem seniorů, které jim přinášejí radost, uspokojení a další motivace. A může to být jen příkladně pěstování muškátů za oknem. Je zřejmé, že je podstatný rozdíl v kvalitě života seniora, který jen vzpomíná, že dříve měl plná okna muškátů ve srovnání s tím, který je tam skutečně má. Tento senior má „svoji důležitou práci“, která ho těší, musí se o květiny starat a za to vše



se mu dostane odměny krásných květů. Do tohoto jednoduchého aktivizačního procesu si dosadíme pozitivní účinky na psychosociální pozici seniora. A ve výsledku zjišťujeme, jak se závislost na pomoci druhé osoby rozměňuje s použitím přirozeného lidského potenciálu seniora.

Aktivita jako determinant úspěšného stárnutí

Cílem naší práce jako poskytovatele sociálních služeb je samozřejmě na prvním místě pomoc těm seniorům, kteří již nezvládají zajistit si základní životní potřeby vlastními

silami. Naše práce je ovšem také práce s příběhy seniorů. Stále jsem fascinována seniory, kteří jsou v poměrně vysokém věku aktivní, jsou to bojovníci, kteří vítězí v boji s nepřízní nastupujícího stáří, pěstují aktivní život do nejvyššího věku a bez nadsázky lze jakoukoliv aktivní činnost označit jako všemocně zázračný nástroj pro způsob existence člověka, jak v osobním životě, tak i ve společenských vztazích. Je to bohatství jeho i celé společnosti. Bylo by nepochybně velmi nešťastné zanedbat péči o aktivity seniorů v nejen komunitě, ale i u poskytovatelů sociálních služeb a soustřeďovat se na pouhé

17. 11. 09

Oslavujeme 20 let od „sametové revoluce“. Konečně jsme se zbavili těch dvou diktatur, je to jiné, svobodnější každým směrem, těmi směry dobrými i nedobrymi. Všechno se nějak uvolnilo a jak to bývá, tak i ti vykutálení na tom získávají. Ale není lepšího uspořádání než demokracie, ovšem musí mít dobré mantinely, zvláště právní... Nejhorší je současná korupce a kriminalita, pokleslejší úroveň často i ve vztazích mezi lidmi.

Ale chci nejprve vzpomenout těch prvních 20 let naší 1. republiky (1918 – 1938). Jaká to byla doba, volnost, přístup na školy, do toho naše mládí, dychtivé mnoho poznat, vyrůst v rozumné lidi, studovat, zapojovat se do života. Vše bylo nějak delší. Těch prvních 20 let jako by bylo o mnoho delší než těchto současných 20 let (1989 – 2009). My jsme žili v dobré rodině s rozumným a obětavým otcem a s dobrou, citově založenou a děti chápající matkou. Byl to tehdy bohatý život, školy, cestování, první lásky a cítili jsme jaksí tu toleranci 1. republiky. Pro nás to vše končilo tím neomluvitelným Mnichovem, pak přepadením Čech se změnou v Protektorát a nakonec 17. listopadem 1939 zavřením vysokých škol a odvozem studentů, bydlících ve studentských kolejích, do koncentráku. Ta okupace byla i pro mnohé další vězněním nebo jiným utrpením a pro mnohé to byla smrt. Co bylo mrtvých po té druhé světové válce!

Pak jsme musili nějak přežít obě diktatury. Ta druhá – komunistická - se uchopila moci až po převratu 1948. Jenže postupně se ukázalo, že to byl také pěkný podvod. Nechci o tom už psát, vše je již známo.

Nyní žijeme druhých 20 let opět v demokratické zemi. Je zajímavé, jak těchto druhých 20 rychle uběhlo. Jsme podstatně starší, ti narození před r. 1918 nebo trochu po tomto roce, jsou dnes devadesátníci. Někdo trochu méně někdo trochu více. Asi to souvisí i s věkem, že je v životě mnoho poznaného, že je člověk ke všemu kritičtější a zkušenější, není jaksí všechno nové, jak tomu bylo v mládí. Člověk bere svobodu jako dobrou, i když ji už nemůže naplno využívat pro svůj věk. Jsme kritičtější, vidíme některá negativa. Člověk má při tom velkém technickém rozvoji stále více obavy i o naši Zemi, kterou rychleji „vybydlujeme“. Člověk vidí např. to množství aut, které nás obklopuje ze všech stran. Zemi vyčerpáváme stále více ... Vidíme i mnoho nedobrého, korupci, kriminalitu, nedokonalé zákonodárství... V prvních 20 letech (1918-1938) bylo všechno před námi, v těch druhých (1989 – 2009) je mnoho již za námi. Je jen dobře žít podle vlastních možností aktivně.

V. D.

pasivní poskytnutí služeb. A to jak v rodině, tak při péči institucionální. Ano, mluvíme o tom, že senior má zajištěnou materiální pomoc – jídlo, hygienu, ubytování, úklid domácnosti, zdravotní péči, atd. Ale kdo s takovým, službami zajištěným seniorem, mluví o tom, jak má žít, dokonce relativně spokojeně žít se svými neduhy stáří, kterých není málo? Zcela nepochybně tento požadavek na skutečnou kvalitu života svědčí sociální práci. Je však třeba konstatovat, že v současné době v systému práce se seniory zaujímá dost malý prostor. Takže se přímá úsečka podpory přirozených aktivit seniora ohýbá k bližšímu bodu závislosti na materiální pomoci. Lze připustit i existenci důvodu tohoto stavu: Poskytnout pasivní pomoc je rychlejší a pro uživatele i levnější. Z toho je zřejmé, že by nám mělo jít o specifický přístup, při kterém budeme aktivitu seniorů budovat zejména na základech jeho osobnosti a jeho dřívějších celoživotních aktivit. Poskytování péče pak nabývá oboustranně (poskytovatel, uživatel) jiné podoby. Je to poskytnutí materiální pomoci, ale takové, která je provázená podporou aktivit, na které byl člověk zvyklý. Zjednodušeně řečeno, uživatel sociálních služeb sedí na trojnožce: jednu oporu tvoří sociální a materiální pomoc, druhou je zdravotní pomoc

a ta třetí podpírá život seniora v jeho aktivním životě a ta je pro něho velmi významná. Ovšem hledisko péče o aktivitu je třeba domýšlet trochu dál, neboť má i ekonomické i etické dopady.

Malý příklad: U příležitosti návštěvy zahraničních kolegů v jednom domě s pečovatelskou službou jsme byli chváleni za výsledky pracovní terapie u devadesátileté, téměř nevidomé paní, která právě pekla tvarohové buchty. Nicméně náš přístup byl trochu jiný. Paní pekla tvarohové buchty celý život a v době vzniklé závislosti jsme ji upravili prostředí a tuto její aktivitu, kterou měla sama velmi ráda, maximálně podporovali.

Podpora aktivity seniorů je záležitost všech

V Hradci Králové se nám již v roce 1993 podařilo vytvořit spolupracující systém sociálně zdravotních služeb pro terénní služby a do terénní pečovatelské služby byla začleněna sociální práce s klientem. Společný postup a vzájemná komunikace obou složek ve prospěch podpory života seniorů v přirozeném prostředí (včetně pečujících rodin) byl s účinností zákona o sociálních službách velmi aktivně doplněn systémem komunitního plánování Magistrátu města. Vždyť se jedná o „opečování“ velkého počtu seniorů na velkém územním



celku. A z hlediska ekonomických ukazatelů nepochybně nejlevnějším způsobem. Tím, že přirozeně vznikl systém vzájemných profesních kontaktů jednotlivých poskytovatelů, Magistrátu města a pečujících rodin, vytvořili jsme kapacitu, která umí pomoci komplexně. Je třeba také říci, že tato dobře nastavená koordinace péče o seniory a jejich aktivitu v Hradci Králové byla vytvořena (a to systémem „zezdola“) díky dobrým, neformálním a přátelským vztahům poskytovatelů služeb. Nejde však jen o profesionální služby. Využíváme bohatosti celoživotních profesních znalostí seniorů - lékařů, farmaceutů, cestovatelů, kreslířů, malířů, historiků, sportovců a dalších, a organizujeme jejich společné setkávání s ostatními seniory. Centrum sociální pomoci a služeb o.p.s. ve svých prostorách pořádá pravidelné akce ze „seniorských zdrojů“: Výstavy, přednášky hudební setkávání, společné zpívání. Jednoduše řečeno, jde o aktivity „senioři seniorům“.

Dobrá sociální práce obsahuje i péči o aktivitu seniorů

Z naší práce poskytovatele terénních sociálních služeb víme, jak nepřeberné jsou podoby aktivního života, co si všechno senior přinesl ze svého uplynulého života a není pravdou, že stáří je pasivní. Ano, možná je, pokud nedostane příležitost. Nebo se pasivita podpoří pasivním přístupem okolí: Poskytovatelem služby, rodinou, úřadem, někdy i rigidní legislativou. Dobrá sociální práce by měla být první, kdo bude otázku aktivity seniora řešit, protože je mostem, někdy jen úzkou lávkou k soběstačnosti, nebo dosažitelné soběstačnosti.

Někdy se mně zdá, že se v návalu teorií, zákonů a analýz ztrácí zcela přirozený pohled období stáří. Nikdy nesmíme zapomenout na to, že v podstatě každý senior podvědomě chce pokračovat ve svém aktivním životě. Je to základní metoda sociální práce - navázat na důležitou etapu produktivního života i ve věku post produktivním a dát tak seniorům příležitost k seberealizaci, případně přidat služby k chybějícím dovednostem. Senioři nejsou jen uživatelé služeb, jsou to především osobnosti, mající svoji neopakovatelnou a jedinečnou životní historii, mající stále co nabízet společnosti, přátelům, rodině - dětem a vnukům. Jedna naše klientka pečovatelské služby začala ve svých sedmdesáti pěti letech malovat obrázky. Domluvili jsme se a již po několikáté měla úspěšnou výstavu své tvorby. A možná, že bez akcentu na sociální práci s uživatelem a jeho aktivizaci, by měla doma pár obrázků ve skříni, o kterých by nikdo nevěděl. A takových „seniorských pokladů“ je mezi námi hodně. Sociální práce je prostor, kde a jak s nimi pracovat.

Přínos evropského roku aktivního stárnutí

Rok 2012 byl vyhlášen rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Budeme se velmi přát, aby podpora aktivního stárnutí zůstala jako trvalá součást sociální práce se seniory, sociálních služeb, sociální politiky a vzdělanosti. Cokoliv uděláme ve prospěch posílení psychosociální aktivity seniorů, je velkým přínosem pro jeho samostatný život. Cokoliv uděláme ve prospěch seberealizace seniorů, je velkým přínosem pro kvalitní samostatný život.

Aktivní stárnutí a mezigenerační solidarita

z pohledu aktivního seniora-občana města

Když se mám zamýšlet nad aktivním stářím (z mého pohledu), napadá mne slogan: Hýbat se máme v každém věku. Ve filmu o starých evropských atletech Na stupních vítězů říká 100letý Rakušan Alfréd Proksch: „Něco dělat, je to nejdůležitější“. To „něco“ má však mnoho tváří. Jedna je kdy začít, druhá jaké aktivity zařadit do programu a také jakou zvolit intenzitu.

Začínat s pohybovou aktivitou lze kdykoli. Někdo začíná v dětství a udržuje svoji aktivitu do vysokého věku, což je ta nejlepší varianta. Jiní splní brzo své cíle, zaleknou se poklesu výkonnosti v závislosti na stoupající věku a se sportem předčasě končí. Někdo začíná se sportováním v době středního věku, když pocítí objevující se zdravotní problémy.

Na to mají velký vliv ošetřující lékaři a blízké okolí i celková atmosféra prostředí. Mému příteli z Přerovska Jindřichu Tomíškovi při dlouho trvajících dechových potížích bylo rozumným lékařem doporučeno klidné běhání. Zprvu to bylo ve volnějším tempu, ale později to Jindru přivedlo i na delší běžecké tratě, kdy se dýchání udržovalo v nižší intenzitě a tím přispívalo ke zlepšení zdravotního stavu. Snad neobvyklým zjevem byl právník JUDr. Hlavička, který přišel do Prahy na Úřad bezpečnosti práce ve své životní padesátce. Dříve žil na Jižní Moravě, měl svoji zahrádku, která ho plně i příjemně zaměstnávala. V Praze ji neměl, a tak po aktivitě toužící jeho nátura našla uspokojení při běhání. Byl úspěšným závodníkem ve své veteránské kategorii a nezapomenutelným organizátorem



zahraničních zájezdů a startů na závodech, což v době totality nebylo jednoduchou záležitostí.

Ve vyšším věku bývá aktivita často v kondičním běhu, jiné sporty vyžadují často speciální přípravu a někdy i nákladné vybavení. A tak se k nim senioři nevracejí a také s nimi málokdy začínají.

Běhání je nejpřirozenější pohyb. Výhodou je i to, že není potřeba při jeho začínání speciálního vybavení. Běhání můžeme začínat i turistickou chůzí, později větší intenzity. Pro zaměstnání i jiných partií těla zařazujeme další pohyby trupu (předklony, záklony) nebo pohyby rukou a nohou (přednožení, zanožení, kroužení pažemi a pod.).

Co se týká intenzity pohybu, tak se máme přizpůsobit svému věku beze snahy o překonávání rekordů. Jsou jen výjimečné případy, kdy se starší, disponovaný atlet připravuje s mladšími běžci. U starších běžců se dokonce dozvídáme (a já mám s tím také zkušenosti), že čím intenzivnější a objemově větší je trénink, tím nižší je výkon v závodě. Zde se uplatňuje potřeba delšího odpočinku a regenerace po tréninkové přípravě. Není jednotný recept. Dobrý trenér i sám atlet musí pozorovat své tělo a to si samo řekne co a kolik.



Při sportování vůbec a zejména ve vyšším věku se můžeme setkat s obtížemi při jednostranném zatěžování jen určitých částí těla.



Třeba předklon a kulatá záda při cyklistice (stejně jako písáčky na stroji) musí vyrovnávat tělo napřímením, hrudním záklonem a pod. Namáhání jedné ruky při vrzích a hodech kompenzujeme při rozcvičení zapojením i druhé ruky. Po tréninku zařazujeme souměrné zatěžování třeba při plavání, běhu na lyžích a jiném pohybu tomu odpovídajícím.

Jisté riziko představuje i prosté ukončení kariéry vrcholového nebo výkonnostního sportovce. Často se upouští od pohybové aktivity. Svádí k tomu záměna sportovní řehole za příjemnější posedění s přáteli třeba u piva. Mějme na paměti, že se nesmíme vyhýbat pohybu.

I když třeba nesplňujeme vrcholové závodní výsledky, nesmíme abdikovat. Sport ve vysokém věku je potřebný každému. Udržuje pohybem svalovinu v dobrém stavu, snižuje riziko osteoporózy až nebezpečí zlomenin.

Varovné je zjištění, že při nemoci a pobytu na lůžku po dobu 8 týdnů nám ubude 20 až 30% svalové síly. A nemusí to být jen při onemocnění.

Třeba při celodenním vysedávání u počítače bez pohybové kompenzace dochází k podobné ztrátě svalové síly. Takový nedostatek nelze zcela nahradit víkendovým, pohybovým náparem.

I když sportovní veteránské hnutí má starší kořeny, objevuje se nyní heslo Sdružení veteránů ČR, součást českého atletického svazu „Nevěšte tretry na hřebík“. Je to název akce, která má vést dřívější aktivní atlety k pokračování ve sportu. Pro zákonitý pokles výkonnosti s přibývajícím věkem jsou vypisovány v závodech i věkové kategorie. Mizí ostych. Výkony se porovnávají mezi vrstevníky.

Při argumentaci o nutnosti pohybu přestáváme často užívat heslo „Pohybem ke zdraví“, ale více sdělujeme: „Nečinnost vede ke zdravotním problémům a nemocem“. A když k tomu přistoupí i kouření, tak se zdravotní problémy dostávají se zárukou. Zdravotní statistiky a výskyt úmrtí to potvrzuje.

Já sám jsem měl v době blížící se životní třicítce vážný úraz - spirální frakturu pravého bérce. Potíže s běháním se táhly téměř desetiletí, a tak jsem na blížící se čtyřicítce hleděl s obavami. Touha po návratu k běhání však zvítězila a šroubečky v holenní kosti stále drží. I když mne mnohé zdravotní problémy neminuly, jsem vděčný za rozhodnutí to nevzdat a k běhání a vůbec ke sportu se vrátit!

Važme si svého zdraví a možnosti se dobře pohybovat. Obdivujeme se zdravotně postiženým sportovcům, kolik oni úsilí věnují přípravě i závodění, jak svými výkony vlastně

zahambují ostatní populaci vyhýbající se pohybové aktivitě a hledající více omluv a výmluv.

Rád si uvědomuji mnohé povzbuzující okamžiky, kdy mě na ulici třeba osloví mně neznámí lidé a řeknou, že mne viděli běžet tam a tam, nebo se mezi běžci vyznají z lásky ke sportu s tím, že by to chtěli vydržet také tak dlouho.

Jsem rád, že žiji ve městě které dává podmínky pro aktivní stáří. Můžeme např. sedávat nadále v kavárně Pod palmou u kafíčka, hned vedle nového sportoviště u Harmonie II i u té jedničky.

V Hradci Králové také působí Tělovýchovná jednota LIGA 100, která pořádá Velkou cenu východních Čech v bězích. Tato celoroční soutěž dává možnost účasti i nám starším, protože vypisuje kategorie veteránů.





Jiří Soukup

*30. 6. 1927

Od dětství cvičil a působil v Sokole jako cvičitel a propagátor pobytu v přírodě – turistiky pěší, cyklistické i vodácké, vedoucí táborů i putovních, činný v komisi ČOS. Při studiu na Vysoké škole zemědělského a lesního inženýrství v Praze se specializoval na zootechniku a chov koní, závodně se věnoval jezdeckému a dostihovému sportu a modernímu pětibojí. V něm se stal reprezentantem ČR. Od roku 1985, po přesídlení do našeho města, je dodnes funkcionářem i závodníkem v TJ LIGA 100 a členem oddílu dálkového a zimního plavání a oddílu atletiky Sokola Hradec Králové. Od roku 1987 se zúčastnil i veteránských atletických šampionátů. V roce 1994 v Aténách si zaběhnul maratón na klasické trati z Marathónu do Atén. Startoval i v dalších evropských šampionátech v Česku, Švédsku, Dánsku, Španělsku, Itálii a Polsku. Z mistrovství světa v atletice veteránů 2007 v italském Riccione přivezl dvě bronzové medaile získané ve steeplechase na 2000 m a cross country na 8000 m.

Na mistrovství Evropy v atletice veteránů v Lublani 2008 získal zlatou medaili v běhu na 10 000 m, stříbrnou za trojskok a 2 000 m steeplechase, bronzovou v běhu na 5 000 m. Na Mistrovství světa v běhu do vrchu veteránů v Dolní Moravě v roce 2003 získal stříbrnou medaili, v roce 2010 v polském Korbielowě získal světovou zlatou medaili. Účastnil se veřejných závodů s oddílem dálkového plavání a sportovního otužování, v letech 2005 a 2011 byl členem sletové štafety, kdy přeplaval se štafetovým kolíkem a stuhou upevněnými na hlavě přes řeku Labe v Hradci Králové. Jiří Soukup je kurátorem Galerie na mostě a spolupracuje při organizování výtvarného života v Hradci Králové. Je čestným členem Spolku a přátel exlibris, čestným členem UNIE výtvarných umělců v Hradci Králové. Publikuje články o sportu i umění, je zařazen v Almanachu novinářů – seniorů, je uveden ve Slovníku českých a slovenských výtvarných umělců, v Almanachu českých osobností a firem i v české části Who is who ... ? Je laureátem výroční ceny města Hradec Králové za rok 2007, v roce 1999 mu byla udělena Medaile v ocenění práce pro rozvoj Farmaceutické fakulty v Hradci Králové a v roce 2011 Pamětní medaile hejtmana Královéhradeckého kraje; je uveden v Encyklopedii města Hradec Králové. Je jedním z pětice starých evropských veteránských atletů v dokumentárním filmu Na stupních vítězů – Herbstgold – Autumn Golg.



Královéhradecký

ZPRAVODAJ

seniorů

ČERVEN 2012

ZDARMA

Ročník XXII. / číslo 2 (87)



Manželé Prof. RNDr. Jan Solich a MUDr. Drahomíra Solichová (84, 85) jsou ve svých aktivitách pro seniory již dvacet let nepřehlédnutelní. On farmaceut spjatý s Farmaceutickou fakultou UK v Hradci Králové, pedagog, vědec a člen řady profesních společností doma i v cizině. Ona praktická lékařka.

V důchodovém věku se oba rozhodli pracovat pro seniory v duchu „aby nikdo nebyl sám.“ Jan byl od r. 2002 do r. 2008 předsedou Svazu dů-

Krédo aby nikdo nebyl sám

chodců ČR v Praze. Po vytvoření vrcholové organizace seniorů v r. 2005 se stává místopředsedou Rady seniorů ČR. Byl také členem Rady vlády pro seniory a stárnutí, kde hájil zájmy seniorských organizací.

V rámci své činnosti pro starší generaci založil gerontofarmaceutickou poradnu s celorepublikovou působností. V Hradci Králové jeho přičiněním existovala při SDČR Poradna pro důchodce již od r. 1992. Před devíti lety po něm poradnu při městské organizaci Svazu důchodců převzala jeho žena Drahomíra, a to i s právníčkou a další lékařkou. Její manžel vede s dalšími odborníky (právníci, bytový poradce) již 7 let novou poradnu Rady seniorů ČR, jednu z prvních v ČR. Pracují podle zahraničních zkušeností dle hesla: „Senioři seniorům“ a tito pracovníci se setkají ročně se 700 občany a více.

Dnes už je informovanost důchodců mnohem větší, a to nejen z televize, ale i díky rozhlasu. Ve městě přibýlo několik specializovaných poraden,

což je podle manželů Solichových dobře. Shodují se, že čím dál víc nedostatkovým zbožím je ochota vyslechnout, věnovat čas a poradit s povzbuzením.

I když je člověk často naštván na situaci či politiky nemá ztrácat podle Jana Solicha optimismus: „Nejlepší odměnou je pocit dobře odvedené práce pro druhé, pro společnost. Nejslabším místem stáří není jen zdravotní stav či nízký důchod, ale ztráta přátel, nezájem rodiny a také ztráta smyslu pro humor. Zde mohou seniorské organizace hodně pomáhat. Proto musejí mít ve svých řadách obětavé a veselé lidi, kteří, jak říkával arcibiskup Otčenášek se umějí přátelit.“

V soukromém životě oba rádi cestují, a to nejen po naší vlasti, ale i po Evropě, a jezdí na chalupu, kde pečují o zahradu. Domácnost vždy stála na paní Drahušce, která připravovala zázemí pracovním velmi vyčerpávanému manželovi a studujícím dětem. Ještě dnes zavaňuje výpěstky ze zahrádky, i když zdraví již omezuje pracovní aktivity.



Bohumil Kořínek (83) vystudoval Leteckou vojenskou akademii v Hradci Králové. Od dětství hrál na housle a violu. Hraje v kvartetu komorního orchestru. V činné službě létal na letounu MIG 15, SU 29 a messerschmitt 109. Jeho další zálibou od dětských let je malování - akvarel, uhel, později olej; na kameny maluje asi dva roky. Také fotografuje. Naplňuje si prý dětské zájmy z touhy si vše zopakovat. To člověka posiluje.

Dárky od srdce



Pro radost nejen příbuzným a přátelům rozdává vlastnoručně zhotovené háčkované výrobky, ale její výrobky jsou milou pozorností i pro obyvatele domu Harmonie I. **Helena Orsavová** (80) je navíc velmi společenská a svou milou povahou přispívá k příjemné pohodě obyvatel tohoto domu.

Plní si dětské sny

V 18 letech dostal saxofon a na klarinet chodil do hudební školy. Hrál v tanečním orchestru Bílá Hora (1951) a v dalších orchestrech v Praze. Pak už od r. 1957 v Hradci: v hotelu Avion, v PKO, ve vlastní skupině Akcent (HK, Hořice), skupině Kapky, příležitostně MIX duo JAMM (s vnukem) a v poslední době je členem orchestru KOUMA. Na počest města Hradec Králové složil hudbu a text valčíkové písně Salon republiky.

Ve sportu to byl trenér kopané a předseda Okresního fotbalového svazu, žákovského



poháru, fotbalovým rozhodčím II. třídy (ještě v 72 letech věku odřídil několik mistrovských utkání v okrese). Byl znám jako rebel na jednáních fotbalového svazu v Praze s cílem prosazovat okresní fotbal, zvláště na úseku mládeže. Je držitelem ceny Dr. Václava Jíry.

Sběratelský koníček podědil po otci spolu s rozsáhlou sbírkou autogramů významných osobností. Pokračuje v díle a věří, že bude mít následovníka ve vnukovi. Realizoval již 63 výstav, nejvýznamnější expozice byla účast na Světové výstavě poštovních známek v Praze v r. 2008, kde vystavoval tvůrce poštovních známek.

„A nezapomeňte uvést, že se všemi aktivitami mně pomáhá manželka Marie. Fakt je zlatá!“

Práce s lidmi mě naplňuje



V době gymnaziálních studií jsem uvažoval, že budu historikem, ale nakonec jsem se stal učitelem a aprobační občanská výchova, psychologie. Ta druhá aprobační část mě nenápadně předurčila k budoucímu poslání. Po několika letech učitelské práce jsem se stal ředitelem kulturního zařízení a vystudoval osvětu. Pak přišla normalizace, byl jsem odejit a uchýlil jsem se na psychiatrii. A začal se věnovat psychoterapii alkoholismu a závislostí vůbec a v průběhu sedmdesátých let jsem si na FF UK v Praze znovu doplňoval vzdělání. Od roku 1969 se tedy věnuji práci psychologa a psychoterapeuta.

Pracoval jsem na své rodné Vysočině, až do roku 1987 jsem působil v Želivu, pobožce psychiatrické léčebny v Havlíčkově Brodě. Práce na protialkoholním oddělení mě nesmírně zaujala a dá se říci, že jsem jí propadl. Od roku 1987 žiji a pracuji v Hradci Králové, až do svého odchodu do důchodu v roce 1999 jsem působil na psychiatrické klinice Fakultní nemocnice, kde jsem se věnoval ústavní i ambulantní léčbě závislostí, v nadúvazku jsem pracoval jako psycholog na hradecké LDN a asi 12 let jsem byl externím psychologem v rodinné poradně.

Po odchodu do penze jsem si v roce 2000 zřídil soukromou psychologickou poradnu, kde se věnuji závislostem, partnerské problematice, depresím a dalším psychickým poruchám. Práce s lidmi a pro lidi mě stále nesmírně těší a naplňuje, ani nestačím vnímat, že už mi bylo 75 let, cítím se být užitečný.

A na závěr malý vtíp: „Víte, který zdravotník má nejrychleji uklizené pracoviště? No přece psycholog! Zavře pusou a je uklizeno.“ Přál bych si, abych ještě dlouho uklizeno neměl.

PhDr. Miloslav Pleskač (75)

Skautkou celý život



Věra Císařová (76) vzpomíná s láskou na dívčí skautský tábor Vysoké Žibřidovice pod Kralickým Sněžníkem. V dívčím táboře si mimo postavení stanů, vstupní brány a stožáru skautky vše dělaly samy. Byla vedoucí Světlušek (měla sebou dceru, která na táboře oslavila třetí narozeniny) a vedla i Zuzanu Navarovou, která se proslavila jako zpěvačka.

Dnes je starou skautkou – „oldskautkou“. „Už nepracujeme s dětmi v oddílech, ale v roce 1995 jsme uspořádali vlastní oldskautský tábor. Tábory se konaly ve stanech v Prachovských skalách nepřetržitě 15x, vždy koncem června v letech 1995-2010, kdy průměrný věk účastníků na táboře v roce 2010 přesáhl 70 let.“

V současnosti je členkou turistické komise, která pro důchodce pořádá po celý rok turistické zájezdy s výšlapy. A co ještě skvěle umí? Pohotově veršovat, třeba o zážitcích na výletě či přátelům k životním jubileím.

Jít mezi lidi

Je zakládající členkou královéhradeckého Svazu důchodců ČR a byla jeho první předsedkyní. Řeč je o **Martě Kameníkové (83)**. Výborná organizátorka v současnosti pracuje v kulturní komisi, která připravuje pro seniory možnosti jít nebo jet do divadel, na koncerty či do kina a další akce. Je šťastná mezi lidmi při práci i zábavě. Ráda luští křížovky a seniorům doporučuje, aby se nikdo neuzavíral sám do sebe, ať je to žena či muž. Je dobré jít do kolektivu, kde přijdete na lepší myšlenky.



Jsem na světě rád

*Když přišel sametový listopad,
tak já jsem špatně nedopad,
při pokládání důvěry jsem prošel,
ale já jsem dále sloužit nechtěl.*

*Bylo mi zrovna důchodových šedesát let
a já si chtěl pohodovou penzi užít jako kmet,
to se také o něco později stalo
a zaplatpánbůh bylo to už natrvalo.*

*Ale - začala mne trápit důchodcovská pasivita,
tak se ve mně probudila cestovní aktivita,
ve Svazu důchodců jsem organizoval zájezdy,
s členy jsem pořádal na hrady a zámky nájezdy.*

*S věkem ovšem přicházejí obtíže,
a já začal mít s koleny potíže,
takže po zralé společné úmluvě
jsem skončil zájezdy zhlédnutím
Tří mušketýrů v Krumlově.*

*Nečinnost mne začala zlobit,
musím, řek jsem si, pro lidi něco robit.
Založil jsem v Harmonii seniorský klub
a jezdíme po okolí co by dup.*

*Voženilkovy mlýny v Předměřicích,
také krásnou kapli ve Smiřicích,
Mazurovu chalupu i Šrámkův statek,
ba i společné obědy konáme vždy v pátek.*

*Ty, co se opíraj o francouzské hole,
proháním v sedě a jsou v jednom kole.
A to je moje poselství všem Vám,
neboť se řídím mottem
„Aby nebyl nikdo nikdy sám“ !!!*

To, co jsem bídně zveršoval, není ale veškerá moje činnost. To co jsem dělal bylo motivováno vždy tím, že to dělám pro lidi, pro spoluobčany a zejména pro ty, kteří to nejvíce potřebují.

Odměnou jsou mi např. pozvánky na setkání absolventů školy, které jsem vychovával (poslední bylo v Pardubicích po šedesáti letech), nebo vzpomínky členů SDČR na dřívější zájezdy, či poděkování za uspořádané akce v současné době. A proto jsem na světě rád. Nyní se těším společně s ostatními členy na působení v nově otevřeném klubovně s vlastním hospodařením v naší Harmonii I.

Josef Železný (83)

Přítel humoru

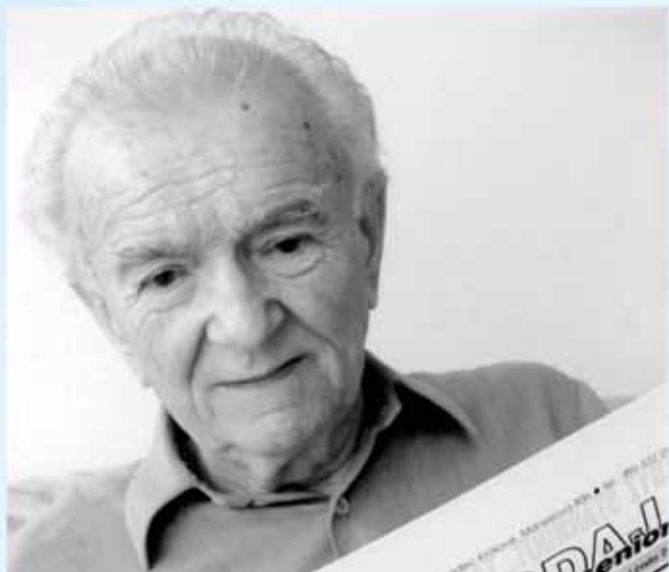


Odchodem do důchodu povýšil Stanislav Rejchrt (73) své koníčky na zaměstnání. Jeho karikatury na aktuální dění a vtipné ilustrace znají čtenáři Královéhradeckého zpravodaje seniorů a vycházejí každý měsíc v periodiku „Pytlík“ ve Strašicích u Rokycan, nemluvě o výstavách a jeho každoročních kalendářích. Standa je členem unie karikaturistů, ale také dobře fotografuje a je řezbářem. Nejčastěji vyřezává ze švestkového dřeva dobromyslné čertíky. Vášnivě sbírá autogramy slavných. Dnes už omezil lyžování v Alpách, ale v duši zůstává pořád skautem. Nakreslil logo pro zamýšlenou Foglarovu uličku a jak to jde, tak skauting propaguje.

Kouzelná jsou jeho slova, že nejraději cestuje po přátelích a je rád když oni navštěvují jeho. „Přece jsem prezidentem společnosti PPP,“ významně připomíná. A my víme, že to je zkratka jím založeného spolku Přátel příjemného posezení. A pak se divte, že stále někam pospíchá a má málo volného času!



Noviny a knihy



Jsou to už více než dvě desítky let, co jsem obdržel od Úřadu důchodového zabezpečení v Praze Rozhodnutí o přiznání starobního důchodu. Již předtím jsem se připravoval na přicházející životní etapu a věděl jsem, že se musím dále seberealizovat, nezůstávat doma, poznávat nové, protože „zestárnout není umění, ale umění je to snést," jak pravil Johann Wolfgang Goethe.

V rodině jsem začal plnit dlouho odkládané resty, více času jsme s manželkou věnovali poznávacím zájezdům, cestování, společenským akcím a já po dvacetileté nucené přestávce mohl publikovat. Podílel jsem se jako člen Syndikátu novinářů ČR na činnosti nově založeného Vydavatelství a nakladatelství novinářů v našem městě a setkal se s mnoha skvělými lidmi. Měl jsem možnost připravovat k vydání různé publikace a knihy. Nikdy nezapomenu na setkávání s miletínským rodákem Aloisem Hlavatým, politickým vězněm odsouzeným na doživotí, který prožil dvanáct let v nejtěžších věznicích. (Za dobu svého věznění složil na dvě stovky básní s více než šesti tisíci verši a další vzpomínky napsal po svém propuštění v roce 1960. Byly vydány ve třech knížkách v našem nakladatelství.)

Právě tak vděčím osudu, že mě členové Městské organizace Svazu důchodců přivedli do jejich organizace. Byl jsem pověřen vydáváním Královéhradeckého zpravodaje seniorů a zvolen do výboru seniorské organizace, kde pracuji více než deset let. V současné době jsem členem redakční rady a podílím se na obsahu našeho seniorského periodika. **Adolf Doucek (82)**

Doktor a malíř



Stále aktivně činný je profesor **MUDr. Rudolf Malec, DrSc.** (88), rodilý Hradečák a emeritní profesor neurochirurgické kliniky Lékařské fakulty Univerzity Karlovy Fakultní nemocnice Hradec Králové. Proslavil svůj obor jak v České republice,

tak v Evropě. Je také známým malířem odborných kreseb v anatomii, ale kreslí i obrázky s jinou tematikou, například karikatury osobností. Dlouhá léta pracuje jako člen Rady seniorů ČR a často také seniorům přednáší. Aktivní je též ve Spolku za starý Hradec Králové.

Nadšená pro krajkou



Umění paličkované krajkou ovládá **Anna Sepety (75)**. Se svými paličkovanými výrobky se účastňuje různých rukodělných výstav, čímž nejlépe dokazuje, že i v důchodovém věku je možné tvořit krásné věci pro radost druhým.

Za životní úděl si zvolil vědu



Prof. RNDr., Dr.h.c. Jaroslav Květina, DrSc. (82) - původem Pražák, ale už 57 let svého vědeckého života tráví v Hradci Králové. Nejdříve jako asistent LF UK, později docent a přednosta katedry farmakologie. Stal se prvním děkanem (a opakovaně byl volen po dobu 20 let) a vedoucím katedry farmakologie a toxikologie na královéhradecké farmaceutické fakultě. V posledních dvou desetiletích založil a působil jako ředitel hradeckého akademického Ústavu experimentální biofarmacie. Je autorem stovek vědeckých publikací, jako biomedicínský badatel je znám i ve světě.

Byl předválečným a ilegálním válečným skautem. Skautský altruismus, střídmost a smysl pro pravdivost poznamenaly pak celý jeho život. Po promoci v r. 1953 dostal z kádrových důvodů umístěnku na Ostravsko (jeho strýc byl odsouzen pro „vlastizradu“ na 25 let do komunistického lágru a otec byl ve vyšetřovací vazbě). Po půdruhém roce vyhrál konkurs na místo civilního odborného asistenta katedry farmakologie tehdejší královéhradecké Vojenské lékařské akademie. Trvalo však dalšího půl roku než se podařilo kádrové veto zlomit. Od té doby zůstal hradecké vědě věrný, i když přes dva roky do ledna 1969 působil v italském farmakologickém ústavu v Miláně a posléze hostoval jeden semestr jako profesor na Nihon univerzitě v Tokiu.

Ani v důchodovém věku profesor Květina svou vědu neopustil. I nadále vede jeden z výzkumných týmů experimentální biofarmacie, je členem gastroenterologické výzkumné skupiny

hradecké kliniky a dosud dvakrát do měsíce vyučuje v Brně budoucí farmaceuty.

K tomu všemu pan profesor Květina říká: „Jedním z velkých životních kumštů je odhadnout, na co vůbec mám, na co ještě nemám, a na co už nemám. Vždycky jsem se držel jen a jen svého kopyta, tedy jen té své vědy, kterou jsem si dobrovolně a rád zvolil jako svůj osobní životní úděl.“

Píše další knížku



V těchto dnech vyšla podruhé v doplněném vydání kniha **Pohled do historie Nového Hradce Králové Zdeňka Doubka (78) a Heleny Rezkové**. Na stole má Zdeněk další materiály k připravované knize, tentokrát to bude tzv. bestiář o znameních a sochách na domech.

Od mládí sbíral archeologický materiál, pátral v archivech, knihovnách, zaznamenával pamětníky. Na půdách a ve sklepích starého Hradce se probíral nepotřebnými krámy a občas objevil pro své bádání hotové poklady. Připomeňme jeho knihu **Starý Hradec Králové dům od domu** podrobně zachycující život ve městě, často i do 16. století. Za ni obdržel ocenění laureát Hradecké múzy 2009.

Do jeho obsáhlého archivu patří dokumentární fotografie, které pořizoval. Spolu s více než tisíci články o historii a životě ve městě, jež zveřejnila různá periodika, jsou zdrojem jak pro média, tak pro památkáře a historiky.

Dalším oborem jeho zájmu je mineralogie. Ač laik, je vynikajícím znalcem a byl zakladatelem a vůdčí osobností odborníky uznávaného Geologického klubu v Hradci Králové. Občanským povoláním byl kuchař a cukrář, ale nebyl by to on, kdyby nepublikoval recepty a nepídil se po jejich historii. Čtenáři Východočeského večerníku si je v 90. letech s oblibou vystříhovali.

Bez aktivit by to nešlo



Mé jméno je **Ota Štantejský** (82). V Hradci Králové žiji od svých pěti let. U svého otce jsem se vyučil malířem a po vojně se vrátil ke stejnému řemeslu. Dálkově jsem vystudoval uměleckou průmyslovku a potom pracoval jako vedoucí řemesel ve

Volný čas nemám

Mou životní vášní je lidová tvorba všeho druhu. Pracuji se šustím, ze kterého dělám jednotlivé lidové postavičky, ale i celé betlémy. Moje betlémy jsou vystaveny v muzeích, například v Trenčíně, Novém Městě nad Váhom či zde v České republice v Třebechovicích pod Orebem. Před Velikonocemi maluji velikonoční kraslice, a to pomocí voskové nebo vyškrabované



techniky. Po celý rok pak vyrábím blahopřání k různým příležitostem, jako jsou svatby, oslavy životních jubileí, promoce aj. Když mi zbude nějaký čas věnuji se vyšívání a háčkování. Moje výrobky se mnohdy dostaly daleko do světa, například do USA či na Nový Zéland a za svou tvorbu jsem získala mnohá ocenění.

Jaká je z mé strany představa o tom, jak naložit s volným časem? Já vlastně ani žádný volný čas nemám, neustále něco tvořím a jsem ráda, když tím mohu udělat lidem radost. Myslím, že i ve vyšším věku by se člověk měl těšit ze života a neustále něco dělat. **Mária Karolová** (85)

Stavebním podnikem, odkud jsem odešel do důchodu. Ale o tom hlavním – o muzice:

Po třech letech neúspěšné hry na housle jsem si koupil klarinet a začal, nejprve jako samouk, se na něj učit hrát. To se mi dařilo a už v roce 1947 jsem vystupoval s orchestrem Boba Vondráčka. Tehdy byl v módě ortodoxní dixieland a kapelník měl radost, že neznám noty. Hráli jsme „na paměť“. Později jsem hrál s populárním big bandem Josefa Hejzlara, a to až do vojny. Další „povojenská“ štace se uskutečnila v big bandu Ivana Straky, a to už byla pravá swingová muzika. Účinkoval jsem v hudebním pořadu „Cesta jazzu“, kde jsem se vyřadil ve skladbách Glenna Millera, Bennyho Goodmana, Basieho, Ellingtona... V kapele byl se mnou Mirek Mužík, Mirek Pacholíček, Beneš a další. A to byl zrod hradeckého big bandu, který hraje dodnes.

A co dělám nyní:

Hraji v dixielandové kapele ART JAZZ BAND pod vedením Josefa Strnada. Hrajeme moc rádi, uvolněně, pohodově. Je to veselá a optimistická muzika, sem tam i blues – prostě tak, jako tomu je v životě. A taky rád chodím na ryby a posedím s kamarády s dobrým červeným při kulečnicku.

Život je krásný, stojí za to, bez aktivit by to ale nešlo!

Není opuštěná



Nikdy není pozdě začít tvořit, když to máte v sobě ukryté. Milovnice miletinského kraje a žijící v Hradci Králové **Zdenka Hlobilová** (78) začala malovat v sedmdesáti letech. Pracuje ráda s počítačem, ze kterého si stahuje předlohy ke svým malbám, na něž používá olejové barvy. Mimo malování se věnuje sbírání autogramů významných osobností. Vlastní jich už na tři tisíce. Paní Hlobilová sice bydlí sama, ale není opuštěná. Je společenská, navštěvuje koncerty ve Filharmonii, miluje klasickou hudbu a sama také dobře zpívá. A je vášnivou čtenářkou beletrie.

Na stupních vítězů

Aby dost stihl a zároveň potrénoval tělo jezdí **Ing. Jiří Soukup** (85) po Hradci na kole, samozřejmě s přílbou! S tímto milovníkem koní, příznivcem umění, laureátem ceny Primus Inter Pares 2008 a především stále aktivním sportovcem se můžete potkat na výstavách, nejčastěji v Galerii na mostě, již je aktivním kurátorem. Je čestným členem Spolku sběratelů a přátel exlibris, publikuje články o sportu i umění. Od roku 1987, po přesídlení do našeho města na soutoku Labe s Orlicí, je závodníkem v TJ LIGA 100 a členem oddílu dálkového a zimního plavání Sokola Hradec Králové.

Trénuje běh a skok a s těmito disciplínami se zúčastňuje veteránských závodů. Získává na nich medaile! Když na mistrovství světa v atletice veteránů v italském Riccione skočil 102 cm, uviděl ho režisér Jan Tenhaven jak



Jiří Soukup s blokem v Galerii na mostě.

poskakuje a raduje se s rukama nad hlavou. A vybral si ho pro dokumentární film Herbstgold, sondy do všedního dne několika evropských sportovců veteránů. Film slavil úspěch v Německu a Rakousku, u nás běžel v rámci festivalu Jeden svět pod názvem Na stupních vítězů.

Kromě toho, že je Jirka Soukup velkým znalcem výtvarného umění a přítelem mnohých umělců, sám také maluje. To když má na závodech volno, vezme do ruky skicář. Nebyl by však podle svých slov ničím bez rodiny, která ho ve všech aktivitách podporuje. Tři synové a nejvíce manželka Gruša. V současné době jí všechno její pochopení oplácí on, když si nešťastně zlomila nohu a musí moc a moc rehabilitovat. Přejeme paní Gruše brzké uzdravení.

Vyhostili nás do Hradce



Z mého rodiště v Podmoklech jsme byli po roce 1938 z tehdejších Sudet vyhoštěni, ale naštěstí do Hradce Králové, kde já **Roland Stolz** (80) žiju dodnes. Zde jsem absolvoval školní vzdělání, jen na průmyslovce jsem byl jinde.

Od roku 1959 jsem hrál v Hradci Králové v různých skupinách či big-bandech - kapela Zdeňka Slabého, Mirka Mužíka, Oty Petra. Mnozí současní hradečtí senioři nás poslouchali a chodili si zatančit. V letech 1973 až 1987 jsem hrál profesionálně venku: v Polsku, tehdejší NDR, Francii a SRN. Pokaždé v malých jazzových kapelách složených z našich muzikantů. Pochopitelně jsem byl i zaměstnán, a to vždy v Hradci, převážně v továrně Kord jako elektromontér. Jsem velkým hradeckým patriotem.

V současnosti hrají s královéhradeckými jazzovými veterány v dixielandové kapele Art Jazz Band vedené Josefem Strnadem. Hraní v této kapele s prima muzikanty a kamarády mě plně uspokojuje a dává radost a pohodu. Mimo milovanou muziku chodím na hradecký fotbal, posedět u vínečka s kamarády a zahrát si kulečnick. Přejí všem hodně zdraví a nebojte se stáří!

Obrazová příloha



„Integrace českých a polských seniorů“ - 5.-7. 6. 2012



Vzdělávací kurz „Internet pro seniory“



Otevření nového klubu důchodců v Harmonii I. - 31. 5. 2012



Festival sociálních služeb „Poznejme se navzájem“ - 8. 6. 2012

Přehled služeb pro královéhradecké seniory

organizace	služba, pomoc podpora pro cílovou skupinu seniorů	kontakt
Centrum pro zdravotně postižené Královéhradeckého kraje	odborné sociální poradenství, sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením půjčovna rehabilitačních a kompenzačních pomůcek	Pospíšilova 365/9, HK tel.: 495 538 867 czphk@czphk.cz
Centrum sociální pomoci a služeb, o.p.s	denní stacionář, pečovatelská služba	Stacionář - Souběžná 1746, Bezručova 1040, HK tel.: 495 272 242, 495 272 123 Pečovatelská služba - Souběžná 1746, HK Záměstí 325, HK tel.: 495 272 242, 495 272 123 Csps.hk@cspshk.cz
Clementia, o.p.s.	pečovatelská služba	Jiřího Purkyně 467/34, HK, tel.: 495 510 200 hradec@clementia.cz
Český klub nedoslýchavých HELP	odborné sociální poradenství, sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením	Poradenské středisko Českého klubu nedoslýchavých HELP Pospíšilova 281, HK tel.: 495 407 487 audiocentrum.hk@seznam.cz
Domov důchodců Hradec Králové	domov pro seniory domov se zvláštním režimem	K Biřičce 1240, HK tel.: 495 405 311, 495 405 211 ddhk@ddhk.cz
HEWER - občanské sdružení	osobní asistence	Středisko osobní asistence v Královéhradeckém kraji Nezvalova 377/14, HK tel.: 736 505 553 hradecko@pecovatel.cz
Občanské poradenské středisko, o.p.s.	odborné sociální poradenství	Občanská poradna Hradec Králové Veverkova 1343/1, 500 02 Hradec Králové, tel.: 734 734 818 ophk@ops.cz
Oblastní charita Hradec Králové	odborné sociální poradenství pečovatelská služba půjčovna pomůcek	Poradna pro lidi v tísní: Kotěrova 847, tel.: 495 591 382 Pečovatelská služba: Na Kropáčce 30/3, HK tel.: 495 515 372, 777 736 013 Pomůcky: 495 530 188, 777 736 014 Ošetřovatelská služba: Divišova 439, HK 500 03 tel.: 777 736 014, 495 530 188 chops@hk.caritas.cz

Oblastní spolek Českého červeného kříže Hradec Králové	osobní asistence, chráněné bydlení půjčovna zdravotnických potřeb	Mostecká 290/3 tel.: 495 516 127 hradeckralove@cervenykriz.eu
Rada seniorů České republiky, o.s.	odborné sociální poradenství	Rada seniorů ČR - regionální pracoviště Hradec Králové Gočárova třída 1620, HK, tel.: 495 521 048 poradna.hradec.kr@rscr.cz
SENIOR CENTRUM Hradec Králové, o.p.s.	odlehčovací služba	Jungmannova 1437, HK tel.: 495 523 414 seniorcentrum.hk@seznam.cz
Život 90, pobočka Hradec Králové	pečovatelská služba tísňová péče	Pečovatelská služba: E. Beneše 1747, HK, tel.: 495 514 344, 733 322 992 Tísňová péče: 495 261 648, 733 322 830 zivot90.hk@seznam.cz
související služby oblast DOPRAVA		
Dopravní podnik města Hradce Králové, a.s.	doprava	Dopravní podnik města Hradce Králové, a.s. Pouchovská 153, HK, tel.: 495 089 111 info@dpmhk.cz
DOSIO, o.p.s.	doprava	Pod Zámečkem 404/80, HK tel.: 491 020 020, 776 702 800
oblast BYDLENÍ		
Biskupství Královéhradecké	diecézní centrum pro seniory	Velké náměstí 35, HK tel.: 495 063 661, 737 215 328 dcs@diecezechk.cz
Magistrát města Hradec Králové	specifické formy bydlení	Tř. ČSA 408, HK Odbor sociálních věcí a zdravotnictví, oddělení koncepcí a sociální péče, tel.: 495 707 326 (byty zvláštního určení Harmonie I, II., penzion pro důchodce, byty pro seniory)

klubová činnost a aktivizace seniorů		
Magistrát města Hradec Králové	kluby důchodů a aktivizace	Tř. ČSA 408, HK Odbor sociálních věcí a zdravotnictví, oddělení koncepcí a sociální péče, tel.: 495 707 326 (kluby důchodců Nerudova 823, Harmonie I.)
Svaz důchodců ČR, městská organizace Hradec Králové	aktivizace seniorů	Mánesova 806, HK tel.: 495 522 267 mosdhk@seznam.cz
oblast ZDRAVOTNICTVÍ		
Domácí zdravotní péče Mavea, s.r.o.	domácí zdravotní péče	Medkova 1315, HK tel.: 603 309 016 info@domacipece-mavea.cz
Fakultní nemocnice Hradec Králové	komplexní zdravotní péče	Sokolská 581, HK tel.: 495 832 606, 494 832 169 hubertova@fnhk.cz
Hana Pekárková pracoviště ošetřovatelské péče	agentura domácí zdravotní péče	Pražská třída 231/184, HK tel.: 495 533 537, 739 451 217 hana.pekarkova@domacipecehk.cz
Léčebna pro dlouhodobě nemocné	zdravotní péče	Pospíšilova 351, HK tel.: 495 070 211 faltus.ldn@quick.cz
Oblastní charita Hradec Králové	charitní ošetřovatelská služba	Ošetřovatelská služba: Na Kropáčce 30/3, HK tel.: 777 736 014, 495 530 188 chos@hk.caritas.cz
oblast DOBROVOLNICTVÍ		
Oblastní charita Hradec Králové	kruh dobrovolníků	Velké nám. 34, HK, tel.: 495 516 098 chops@hk.caritas.cz
oblast VZDĚLÁVÁNÍ		
Městská policie Hradec Králové	oddělení prevence kriminality	Městská policie Hradec Králové, Dlouhá 211, HK tel.: 495 707 935, 927, 922
Univerzita Hradec Králové	univerzita III. věku	dana.musilova@uhk.cz tel.: 493 331 250
Základní školy HK	internet pro seniory	alena.synkova@mmhk.cz tel.: 495 707 700

Ministerstvo práce a sociálních věcí a Stálá komise pro rodinu
a rovné příležitosti Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR
ve spolupráci s Asociací center pro rodinu,
Sítí mateřských center a Svazem měst a obcí ČR

udělují statutárnímu městu
Hradec Králové


1. místo

V SOUTĚŽI


OBEČ PŘÁTELSKÁ **CELÉ** RODINĚ

ROKU 2012

v kategorii 50 001 obyvatel a více



Ing. Ludmila Müllerová
ministřiny práce
a sociálních věcí



Mgr. Helena Langšádlová
předsedkyně Stále komise pro rodinu
a rovné příležitosti Poslanecké
sněmovny Parlamentu ČR



POSLANECKÁ
SNĚMOVNA
PARLAMENTU
ČESKÉ REPUBLIKY



SOCIÁLNÍ



HRADEC KRÁLOVÉ