

Stále v pohybu a duševně fit. I



■ **Pohyb je základ.** Pochod všech generací měl letos jinou podobu, ale obliba nezeslábla. Foto: archiv MMB

Jaký recept pro stárnoucí populaci má Evropa?

Světová populace rychle stárne, podle demografů bude v roce 2030 téměř jedna třetina Evropanů starších 60 let. Prudkému stárnutí populace se nevyhne ani Česká republika, ani město Brno.

Rozložení společnosti navíc nebude rovnoměrné, přibývat bude starších osamělých žen. Tento vývoj bude znamenat značný tlak na sociální systém a poskytování zdravotní péče. V médiích se v souvislosti se stárnutím začíná vyskytovat termín „časovaná bomba“.

V tomto negativním náhledu vyčnívá pohled Světové zdravotnické organizace. Stárnutí populace chápe jako jeden z největších úspěchů v historii lidstva, na který můžeme být hrdí. Je však třeba v jednotlivých zemích začít prosazovat model tzv. aktivního stárnutí. Ten umožní zmírnit do-

pad stárnutí na člověka, čímž se také elimi- nuje zatížení společnosti.

V čem spočívá podstata tohoto přístupu? Jde o to zlepšit kvalitu života starších lidí zejména v oblasti podpory zdraví, bezpečí a zapojení do společenského života. Aktivní stárnutí se ovšem neobejde také

bez osobního zaujetí a snahy udržovat se stále v kondici duševní a fyzické.

A jak to vypadá v Brně

Město Brno je již řadu let zapojeno do projektu Světové zdravotnické organizace Zdravé město, který je zaměřen na zlepšování zdraví obyvatel, prostředí měst a v Brně pomohl již celé řadě zajímavých aktivit.

Součástí rozsáhlých kampaní pořádaných Kanceláří Brno – Zdravé město, jako jsou např. Brněnské dny pro zdraví, je vždy i speciální program pro seniory. S velkým ohlase- m se setkaly také přednášky o prevenci úrazů v klubech seniorů či oblíbený Pochod všech generací v Mariánském údolí.

Jako jediné město z České republiky je Brno současně členem Evropské sítě Zdravých měst při Světové zdravotnické orga- nizaci. Vzhledem k demografickému vývoji města jsme se v této mezinárodní síti zapojili do pracovní skupiny Zdravé stár-

nutí. V době, kdy se stárnutí populace týká většiny evropských zemí, je pro nás důležité vědět, jak tuto situaci konkrétně řeší v nám blízkých evropských městech.

» WHO: Stárnutí populace je jeden z největších úspěchů v historii lidstva. «

Trend je jednoznačný – podporovat dílčí aktivity i městské koncepce aktivního stárnutí. Pokud si společnost tento přístup plně osvojí, získá tím obrovský potenciál, kterým starší lidé přirozeně disponují.

Rovněž v Brně bychom chtěli navázat na dosavadní zkušenosti a přistoupit k programu aktivního stárnutí. Již dnes máme díky projektu Brno – Zdravé město vybudovanou dobrou spolupráci s řadou organizací, které se v našem městě seniorům věnují.



■ **Nuda nám nehrozí.** Zdravotní cvičení pro seniory nabízí řada institucí v Brně. Foto: archiv MMB

Tipy na aktivní stárnutí v

ŽENY50

Jako jediná organizace svého druhu ve městě zaměřuje svou pozornost především na cílovou skupinu žen ve věku 50 let a starších. Ty po odchodu dětí z domova, po rozvodu či ovdovění zůstávají mnohdy opuštěné. Přidá-li se k tomu nezaměstnanost, ocitají se v sociální izolaci, ze které samy těžce hledají cestu. Na přednáškách, besedách a seminářích pořádaných sdružením mohou tyto ženy nalézat nové pohledy na život a nové způsoby řešení obtížných situací. Po jejich absolvování v nich roste i pocit hrdosti, sebejistoty a uspokojení. Občanské sdružení nabízí řadu sportovních aktivit, např. sjezdění řek na raftu, chůzi s holemi (tzv. nordic walking), kurzy sebeobrany či cvičení tai-či. Na podzim chystá pravidelný cyklus přednášek, např. o významu odpočinku či mezilidských vztazích. A pořádá i počítačové kurzy pro začátečníky a mírně pokročilé, které mohou značně zlepšit postavení absolventek na trhu práce či pomoci lépe komunikovat s rodinou přes internet. Nechybí ani kurzy zaměřené na grafické zpracování digitálních fotografií. Letos v září byl nově otevřen kurz angličtiny pro začátečníky, jehož absolvování může rovněž pomoci v pracovním uplatnění či sloužit jako procvičování paměti. Důkazem, že odva- ha zapojených žen realizovat své sny roste, je členka sdružení, která po padesátce začala úspěšně tvořit a vystavovat keramické výrobky, žena, která se po padesátce začala aktivně věnovat dálkovému

běhu a závodí po celém světě či účastnice počítačových kurzů, kterým bylo přes 80 let.

Sdružení Ženy50
Anenská 10, 602 00 Brno
Tel.: 543 212 700
www.zeny50.cz

CENTRUM PRO RODINU A SOCIÁLNÍ PÉČI

Poskytuje řadu zajímavých aktivit, které stmelují jednotlivé generace v rodině. Seniorům je určena např. literární a filmová kavárna, kde se setkávají při předčítání knih a sledování filmů nad kávou či čokoládou každé druhé pondělí dopoledne. Pro starší lidi centrum pořádá výtvarné dílny a kurzy angličtiny či němčiny, které mohou absolvovat v kruhu svých vrstevníků a podle svých možností. Velmi vyhledávané jsou rovněž kurzy technických dovedností, např. práce na internetu, s programy Word a Excel či kurz digitální fotografie. Proti zapomínání pomůže kurz tréninku paměti. Mezi další stěžejní aktivity pro lidi vyšších věkových kategorií patří poradna pro seniory, kondiční, rehabilitační i zdravotní cvičení či výlety. Neaktivnější senioři se mohou stát členy Klubu aktivních seniorů – KLAS a trávit tak dopoledne mezi svými vrstevníky.

Centrum pro rodinu a sociální péči
Josefská 1, 602 00 Brno
Tel.: 542 217 464
www.crsp.cz

ŽENSKÝ VZDĚLÁVACÍ SPOLEK VESNA

Nabízí seniorům řadu volnočasových i vzdělávacích aktivit. V říjnu zahajuje pravidelné Fit cvičení zaměřené na prevenci potíží s pohybovým aparátem s prvky zdravotní tělesné výchovy či rehabilitace doplněné o prvky tanečních stylů. Nabízí také kurzy angličtiny a němčiny či kurz tréninku paměti. Senioři se mohou stát členy Senior klubu a navštěvovat tak pravidelně výstavy, památky či di- vadla nebo se účastnit exkurzí a relaxač- ně-pobytových zájezdů a vycházek. Vesna

nabízí také účast na lekcích tvorby šperků v tzv. Kreativ klubu.

ŽVS Vesna
Údolní 10, 602 00 Brno
Tel.: 733 506 684
www.vesnaspolek.cz

SDRUŽENÍ SMRK

Poskytuje prostor nejružnějším skupinám obyvatel, např. maminkám s dětmi, starším lidem či osobám se zdravotním postižením. Společně se mohou scházet a tvořit v příjemném prostředí

Přírodní zahrady u smrku. Společné oslavy narozenin, cvičení v přírodě, posezení u táboráku, povídání o zdravé výživě, to je jen část z aktivit, které zde senioři mohou zažít. Ti, které těší práce na zahrádce, si zde našli prostor pro svoji zálibu – chodí pomáhat s běžnou údržbou zahrady, ale přispívají také svými nápady k příjemnějšímu vzhledu prostředí. Na vánoční období, kdy je na zahradě instalován slámový betlém, připravuje občanské sdružení řadu slavnostních zážitků spojených s Vánoce. Přírodní zahrada u smrku nabízí pro všechny zájemce možnost využít tento prostor pro jejich aktivity, programy nebo zde v klidu odpočívat.

Sdružení Smrk
Ramešova 10, 612 00 Brno
Tel.: 549 244 745
www.prirodnizahrada.wz.cz

SVAZ DŮCHODCŮ

Nabízí svým členům řadu činností k aktivnímu užívání si zaslouženého odpočinku. Organizuje vycházky do okolí Brna, poznávací i pobytové zájezdy, besedy s hudbou pro jubilanty a také pro obyvatele domovů pro seniory. V nabídce nechybí kurzy práce s počítačem nebo turnaje v šachu. O činnosti organizace informuje pravidelně časopis Brněnský senior, který vychází každé dva měsíce. Senioři v něm najdou plán akcí i články, které jim mohou pomoci řešit problémy každodenního života. Svaz provozuje i právní poradnu pro seniory, která poskytuje služby



■ **Raftačky.** Život po padesátce nekončí. Foto: archiv Ženy50

v Brně se dá stárnout aktivně

O věkové struktuře obyvatel, stárnutí a stereotypch

Stárne Brno? Odpověď na tuto otázku nám řeknou statistiky týkající se demografického vývoje města. Zároveň je zodpovězení otázky velmi lehké – ano, Brno stárne.

Zajímavější však je odpovědět na otázku, proč se tak děje. Populační vývoj Brna ovlivňují měnící se hospodářské a sociální podmínky – máme na mysli například současný český baby boom, kdy začaly rodit ženy narozené v 70. letech 20. století (tento trend ale nebude mít dlouhého trvání). Odráží se v něm dále řada vlivů s mezinárodní působností – evropská populace neroste, naopak ubývá a stále stárne.

Populační vývoj obecně souvisí především se dvěma trendy: za prvé se snižuje úmrtnost ve všech věkových skupinách a prodlužuje se naděje na dožití, což je úspěchem zejména moderní medicíny a zdravějšího životního stylu. Druhým faktorem je snižující se plodnost pod záchovnou hranici 2,14 dětí na ženu.

Tato snižující se plodnost je důsledkem změn v demografickém chování mladé generace. Typickými projevy jsou odkládání sňatku a rození dětí do pozdějšího věku, snižování počtu dětí v rodinách, zvyšování počtu dětí narozených mimo manželství či zvyšování počtu svobodných a samostatně žijících osob.

Nejstarší město v Česku

Je Brno v populačním vývoji oproti ostatním českým městům něčím specifické? Ano – z hlediska věku svých obyvatel je nejstarším městem v České republice. Index stárí (jedná se o počet obyvatel starších 65 let na 100 obyvatel mladších 15 let) neustále roste – ke kon-

ci roku 2005 činil 123,5 a k poslednímu dni roku 2008 pak již 134,7 – ve srovnání s ostatními městy dosahuje tento index nejvyšších hodnot v celé republice (Praha – 130,0; Plzeň – 134,2).

Nepříznivou věkovou strukturu ovlivňuje v Brně do jisté míry i fakt, že město ztrácí určitou část svých mladších obyvatel, kteří se stěhují za hranice města, do okresu Brno-venkov. Z hlediska migrace totiž tvoří nejmobilnější skupinu obyvatel mladí lidé ve věku 20–29 let a dále ostatní věkové skupiny do 40 let. Tito mladí dospělí hledají svůj nový domov v lepším životním prostředí okolních obcí za hranicemi města a berou s sebou i svoje děti, což ukazuje ve statistice migrace další velmi početně zastoupená skupina – děti ve věku 0–9 let.

» Negativní pohled na stárnutí vede k narušení mezigenerační soudržnosti a přehlížení potenciálu starších lidí. «

Brněnská populace postupně stárne od roku 1990 – výrazně klesá počet obyvatel v předproduktivním věku (dětí), stagnuje podíl osob v produktivním věku (15–65 let) a roste počet obyvatel v poproduktivním věku (nad 65 let). Tento trend demografického stárnutí se bude v Brně stejně jako v celé České republice i Evropě nadále prohlubovat.



■ Už umím poslat mail. Počítačové kurzy mohou zlepšit postavení absolventek na trhu práce či pomoci jim lépe komunikovat s rodinou přes internet. Foto: archiv Ženy50

Jaké jsou příčiny? Do vyšších věkových kategorií se po roce 2010 budou přesouvat silné poválečné ročníky, po roce 2035 se do poproduktivního věku dostanou silné ročníky narozené v průběhu 70. let 20. století a zároveň do produktivního věku postoupí slabší ročníky narozené v průběhu 80. a 90. let 20. století a na začátku 21. století.

Kromě nárůstu indexu stárí se bude zvyšovat i index ekonomického zatížení (počet dětí ve věku 0–14 let a počet obyvatel ve věku 65+ na 100 osob ve věku 15–64 let), což je velkou výzvou nejen v oblasti ekonomiky a sociální sféry, ale i v oblasti celospolečenského rozvoje. Hrozbou je totiž v současnosti negativní přístup ke stárnutí populace, který je často spojován

se stereotypním až ageistickým pohledem na starší lidi. Tento negativní pohled a jednostranně negativně hodnocené demografické stárnutí v důsledku vede k narušení mezigenerační soudržnosti a vytváří prostor pro věkovou diskriminaci. Přehlíží se tak nejen potenciál starších lidí, ale také důsledky těchto jevů a rizika, která znamenají pro celospolečenský rozvoj.

Brně

z oblasti sociálněprávní, občanskoprávní a bytové. Nemocným a nemohoucím slouží pečovatelské středisko.

Svaz důchodců ČR
Běhounská 17, 602 00 Brno
Tel.: 545 575 257
www.duchodcibrno.cz

MASARYKOVA UNIVERZITA

Nabízí pro seniory tzv. univerzitu třetího věku. Vzdělávat se zde mohou v humanitně orientovaných tématech týkajících se zdraví, přírody, umění a společnosti. Nad rámec základního programu univerzity třetího věku organizuje MU krátkodobé tematické kurzy zaměřené na počítačové technologie, výuku cizích jazyků, aktuální otázky (právo, psychologie, lékařství) či pohybové-relaxační aktivity. Posluchači univerzity třetího věku se rovněž mohou účastnit jednodenních exkurzí.

Masarykova univerzita
Studijní odbor rektorátu
Žerotínovo nám. 9, 601 77 Brno
Tel.: 549 494 336
www.u3v.muni.cz

MĚSTSKÁ POLICIE BRNO

Připravila pro seniory celou řadu vzdělávacích programů pro jejich bezpečný život ve společnosti. Unikátním programem, který vznikl v Brně a odtud se rozšířil do dalších měst České republiky, je Senior-akademie. Cílem tohoto rozsáhlého vzdělávacího cyklu je připravit starší lidi na možná úskalí a rizika, se kterými se setkávají. Jejich posluchači získávají praktické informace, jak významně přispět k vlastnímu bezpečí, ale i k bezpečnosti osob v jejich bezprostředním okolí.

Nejoblíbenějším kurzem je sebeobrana, samozřejmě přizpůsobená fyzickým možnostem posluchačů. Nedílnou součástí akademie je řada exkurzí a ukázek prostředí a fungování Městské policie Brno. Absolventi akademie chtějí často v předávání informací svým vrstevníkům, známým a rodinným příslušníkům pokračovat a stávají se tak neformálními „asistenty prevence kriminality“. Jednou ročně jsou zváni na semináře, kde se seznamují s novými informacemi z oblasti prevence kriminality a mohou se podělit o své vlastní zkušenosti.

Městská policie Brno dále provozuje Senior-linku bezpečí (na tel. čísle 541 248 844) nejen pro seniory, ale i pro všechny ostatní Brňany, kde poskytuje informace o tzv. neobjednaných službách a rady. Nevítaní návštěvníci se často vydávají za pracovníky plynáren, elektráren, vodáren či sociální pracovníky městské-



■ Kdo se strefí blíž ke košonku? Pétanque je možné hrát v jakémkoli věku. Foto: archiv MMB

možnou. Zda je neznámý člověk zvonící u vašich dveří opravdu pracovníkem jedné ze zmíněných společností, si můžete ověřit u operátora linky. Ten volajícím rovněž poradí, jak postupovat v případě, že jde o podvodníka.

Městská policie Brno
Odbor prevence
Zelný trh 13, 602 00 Brno
Tel.: 548 210 035
www.mpb.cz

MENDELOVA ZEMĚDĚLSKÁ A LESNICKÁ UNIVERZITA

V Brně realizuje pro seniory základní cyklus přednášek Člověk a příroda na konci třetího tisíciletí. Po jeho skončení se mohou posluchači zapsat do nástavbových programů zaměřených na ekonomická témata, zdraví, výživu či lesnictví. Organizace univerzity třetího věku zahrnuje i veškerou činnost týkající se péče o seniory – poradenství nebo Klub U3V, který sdružuje aktivní posluchače i absolventy a vyvíjí samostatnou činnost v podobě exkurzí či pořádání přednášek na další vybraná témata nad rámec vzdělávacích programů univerzity třetího věku.

ICV MZLU v Brně
Oddělení seniorského vzdělávání
Zemědělská 1, 613 00 Brno
Tel.: 545 135 209
www.icv.mendelu.cz/studium/u3v

KNIHOVNA JIŘÍHO MAHENA

Soustřeďuje značnou pozornost na seniory, kteří tvoří velkou část jejich čtenářů. Je pro ně nejen místem získávání informací či vzdělávání, ale i místem setkávání, relaxace a oddechu. Senioři nad 75 let se

mohou v knihovně zaregistrovat bezplatně. Registrovaní uživatelé i veřejnost hojně využívá možnost bezplatného přístupu na internet na všech provozech knihovny. IN-centrum na náměstí Svobody 15 nabízí seniorům vzdělávací kurzy zaměřené na zvýšení počítačové a informační gramotnosti. Jejich absolventi se naučí základní práci na počítači a orientují se ve světě internetu. Knihovna zvažuje i pokračování velmi oblíbeného cyklu seminářů Trénink paměti pro seniory pod vedením Zdeňky Adlerové, certifikované trenérky paměti a členky České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging. Senioři jsou také věrnými posluchači a návštěvníky besed se zajímavými osobnostmi ze světa kultury a hudby, oblébali si zejména cyklus přednášek promované historičky Mileny Flodrové či archeologické přednášky společnosti Archaia.

Knihovna Jiřího Mahena
Kobližná 4, 601 50 Brno
Tel.: 542 532 111
www.kjm.cz

KLUBY SENIORŮ

Jsou dobrovolné skupiny, které se pravidelně scházejí téměř ve všech brněnských městských částech. Na svých setkáních besedují, slaví narozeniny, plánují společné procházky a výlety. Kluby často organizují i zdravotní cvičení, přednášky lékařů či pomáhají udržovat folklorní tradice.

Blíže informace najdete na úřadech jednotlivých městských částí.

Ivana Draholová
Kancelář Brno – Zdravé město
Eva Gregorová
Kancelář strategie města MMB