

RADY - PORADY

ADAPTACE A PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ



ZNOJMO (Marcela Sabová): Česká společnost, stejně jako celá Evropa, stárne. Tato problematika by tedy rozhodně neměla být opomíjena. Stárnutí je fyziologická součást života jedince, vyvrcholení jeho životního cyklu. Je to období mnoha změn, nejenom fyziologických, ale také psychických a sociálních. Výsledným stavem tohoto procesu je stáří. Na každou změnu, která nás v životě čeká, je zapotřebí se adaptovat. Zvyknout si na ni. K bezproblémové adaptaci na stáří přispívá mnoho faktorů, z nichž jako jeden z nejdůležitějších je osobnost jedince, jeho aktivity a zkušenosti. Jeden ze způsobů, jak se vyrovnat se stářím, je konstruktivní přístup. Jedná se o pozitivní postoj

k životu, realizace zájmů, vyhledávání aktivních forem trávení volného času, udržování si tělesné i duševní svěžesti. Přizpůsobení se stáří je celoživotní záležitost. Na následujícím grafu vidíme možnosti tří forem přípravy na stáří.

Dlouhodobá příprava:

*Začíná v dětství

- Úcta ke stáří
- Chování k seniorům
- Komunikace se seniory
- Vhodná péče o seniora v rodině

Středně dlouhá příprava:

*Začíná ve středním věku

- Vhodná životospráva, cvičení
- Kontakty s přáteli
- Sociální příprava = finanční zajiš-

tění ve stáří

- Kladení si otázek:

- „Jak bude mé stáří vypadat?“
- „S kým budu žít, kde budu žít, kdo se o mě bude starat?“

Krátkodobá příprava:

*Zhruba 3 roky před odchodem do důchodu

Praktická příprava: Úprava bytu, výměna elektrospotřebičů, ... Plán, jak vyplnit svůj volný čas.

Pondělí 16. listopadu 2015 — Noviny pro jihomoravský region —

Ročník XV.

47/15

Cena: 12 Kč

Jihomoravský

týden

www.znoj-tyden.cz

Ve Znojmě se opět nocuje pod širákem

ZNOJMO (jm). Život bezdomovce na jednu noc si mohou vyzkoušet všichni ti, kteří přijdou ve čtvrtek 19. listopadu do kaple svatého Václava na Mikulášském náměstí ve Znojmě, kde od šesti večer proběhne druhý ročník akce Noc venku. „Přijďte si vyzkoušet přečkat noc venku a vyjádřete tak solidaritu a otevřenost vůči problematice bezdomovectví, takže spacáky a karimatky s sebou,“ zve za pořadatele Jana Zifčáková, sociální pracovníce Azylového domu Centra sociálních služeb Znojmo. Vítání jsou i ti, kteří nechtějí nocovat venku. Kromě spaní pod širým nebem je připraven kulturní program vystoupení pěveckého sboru Znojmia, hudební skupiny Urband, promítání dokumentu „Já, bezdomovec“ a diskuze s jeho tvůrcem, vystoupení členů terapeutické komunity Salebra s představením „Dívčí válka“, autorské čtení, workshop výroby svíček a pletení sociální sítě i výstava fotografií.

Noc venku současně představí organizace, které lidem bez domova pomáhají. Vstupným nejsou

obyčejné papírové vstupenky, ale trvanlivé potraviny v hodnotě nejméně padesáti korun. Ty pak budou rozděleny do znojemských zařízení, která pracují s lidmi bez domova. Na místě proběhne i sbírka zimního oblečení, obuvi, dek a ložního prádla. K zahřátí bude připraven teplý nápoj a polévka. Více informací o této akci získáte na www.nocvenku.cz/znojmo a aktuálně na facebooku Noc venku Znojmo. Kromě Azylového domu Centra sociálních služeb Znojmo se na Noci venku podílí i společnost Podané ruce, Oblastní charita Znojmo, SOU a SOŠ Přímětická Znojmo a Jihomoravský kraj.

Noc venku se vloni v listopadu konala poprvé a zapojilo se do ní celkem patnáct měst v naší republice a Bratislava na Slovensku. Ve Znojmě se jí zúčastnilo 115 lidí, kteří darovali 83 potravinových balíčků. Kromě těstovin, rýže, kávy, čaje, trvanlivého salámu, instantních polévek, luštěnin a dalších trvanlivých potravin o celkové váze 110 kilogramů přinesli i nádoby, hygienické potřeby a zimní bundy.



Pondělí 16. listopadu 2015 — Noviny pro jihomoravský region —

Ročník XV.

47
15

Cena: 12 Kč

ZNOJEMSKÝ
čtyřden

www.znoj-tyden.cz

Pondělí 16. listopadu 2015

Noviny pro jihomoravský region



Ročník XV.
47 / 15
www.znoj-tyden.cz
Cena: 12 Kč

Bonjour France, zdraví studenti z Přímky



ZNOJMO (be). O tom, že vyučování může být velmi atraktivní, ví své i studenti oboru Hotelnictví a turismus a Cestovní ruch z Přímky. Vzdýt učit se s rodilým mluvčím nebo být na hodině na Eiffelově věži? Co si přát více?

„Žáci naší školy měli jedinečnou příležitost zúčastnit se jazykové-vzdělávачho pobytu ve Francii v rámci projektu OPVK. Možnosti dalšího vzdělávání žáků. Tento projekt je spolufinancován z prostředků ESF a národního rozpočtu ČR. Na týdenní pobyt do Normandie odjelo 20 žáků oboru Hotelnictví a turismus a Cestovní ruch společně s vyučujícími jazyka francouzského. Součástí aktivit v programu byla podpora výuky francouzského jazyka v rozsahu 9 vyučovacích hodin v jazykové škole French in Normandy s rodilým mluvčím ve městě Rouen v návaznosti na znalosti reálií dané země. Žáci byli proto ubytováni ve francouzských rodi-

nách, a měli tak jedinečnou příležitost poznat rozdílný životní styl. Kulturní program byl také velmi bohatý a začínal návštěvou katedrál v Remsi. Učarovalo nám město Rouen se svou gotickou katedrálou i hrázdnými domy. Na místě upálení Johanky z Arku dnes stojí moderní kostel. Na pobřeží kanálu La Manche ve Fécampu žáci navštívili benediktinské opatství. V Paříži si na své přišli jak milovníci historie, tak i moderního umění především ve čtvrti La Défense. Čekala na ně katedrála Notre Dame, bulvár Champs Elysées, Vítězný oblouk, Invalidovna a Mont Martre. K nezapomenutelným zážitkům patřil výhled z Eiffelovy věže a projížďka lodí po Seině. Mnozí podlehli kouzlu pověry, že ten, kdo se projede tam a sem po „bodu nula“, se do Paříže určitě vrátí. Tak možná někdy přistě au revoir.“ popsala netradiční výuku Dana Anđelová.

FOTO: archiv školy

Senioři trénovali, jak na šmejdy



ŠANOV (be). Okresní hospodářská komora Znojmo společně s městem Znojmem připravily pro seniory v Domově pro seniory Šanov přednášku Jiřího Drybčáka, odborného pedagoga v oblasti psychologie, o tom, jak se bránit při

domácím násilí, nátlaku při nakupování, pořizování půjček, komunikace na veřejnosti, ve zdravotnických zařízeních a na úřadech. Kromě seniorů si přednášku vyslechli i studenti sociálního oboru na Přímicce. FOTO: be

Pondělí 16. listopadu 2015 — Noviny pro jihomoravský region



Ročník XV.

47
15

Cena: 12 Kč

ŠANO JEMSKÝ

čtyřdenn

www.znoj-tyden.cz