NEWSLETTER 4/2025

PROJEKTU ZDRAVÝ KRAJ

19.12.2025

zdravý kraj | jihomoravský kraj

OBSAH VYDÁNÍ:

Str. 2: Proběhlé akce a nová Strategie
Str. 3: Moudrá síť digitálních asistentů
Str. 5: Program HOBIT a Hrdinové FAST
Str. 7: Onfine
Str. 9: Aplikace Záchranka a na jaké organizace se obrátit při potížích

Vážené čtenářky a vážení čtenáři,

je před námi konec roku 2025 a my můžeme prohlásit, že byl úspěšný a nabitý akcemi z různých oblastí zdraví, participace a udržitelného rozvoje. V posledním letošním čísle Newsletteru se zmíníme o vybraných akcích za poslední čtvrtletí, které měly velký úspěch, ale také o některých důležitých projektech a nové Strategii od roku 2026.

Mnoho štěstí a zdraví v roce 2026 přeje koordinátorka Projektu Zdravý kraj
Ing. Šárka Žižlavská.

Proběhlé akce a nová Strategie

Poslední čtvrtletí bylo našlapané akcemi, zejména těmi preventivními. Jak se ukazuje, velmi pozitivně se **projevuje aktivní spolupráce s organizacemi**, které se na **prevenci v oblasti zdraví zaměřují** každý den a některé z nich vychází i z terénní praxe.

Zásadní totiž je, že jsou tyto akce **oblíbené u občanů municipalit Jihomoravského kraje**. Akce si také pochvalují zástupci těchto municipalit. Důkazem je reference od starosty obce Otnice:

„V sobotu dne 22.11.2025 se u nás v Otnicích uskutečnila úžasná akce projektu Zdravý kraj - Kontrola znamének. Děkuji mnohokrát za zprostředkování a spolupráci, se kterou jsme mohli v obci zorganizovat tuto velmi úspěšnou a s velkým ohlasem oceněnou akci.
Akce se zúčastnilo 123 osob a u 2 osob byly nalezeny podezřelé melanomy.
Občané byli nadšení z možnosti využít tuto kontrolu znamének a o tuto akci byl opravdu velký zájem.
Věřím, že se nám ještě někdy podaří tuto akci opakovat. Byl opravdu velký zájem občanů. Děkuji Vám ještě jednou z celého srdce, že společně s Vámi jsme tuto akci mohli zorganizovat."

Právě novinkou od roku 2025 je úzká **spolupráce na onkologické prevenci s organizací** **Nebýt na to sama**, která také zabodovala v letošním ročníku soutěže NEJpraxe NSZM, kterou vyhrála s projektem **Onkopointu ve městě Mikulov**. Prevence zahrnuje celou řadu aktivit. Od přednášek a workshopů, přes kontrolu znamének a edukaci v samovyšetření varlat a prsou, až po aromaterapii nebo sociální a právní poradenství.

Už tradiční se stalo **organizování kurzů první pomoci** se zaměstnanci Zdravotnické záchranné služby Jihomoravského kraje.

Zmíněné akce nenabízíme jen obyvatelům, ale také zaměstnancům Krajského úřadu Jihomoravského kraje a v obou případech je o ně velký zájem. Proto v nich plánujeme nadále pokračovat v dalších letech.

Foto: Facebook Nebýt na to sama.

Změna Strategie Zdravého kraje

V tomto roce jsme pracovali na **změně Strategie Zdravého kraje**. Ta bude schvalována na dubnovém Zastupitelstvu JMK, včetně Akčního plánu. Určitě vás v této souvislosti bude zajímat, jaké budou v nabídce akce **na rok 2026**. Nabídku všem municipalitám zašleme datovou schránkou, včetně informací k nové Strategii.

Moudrá síť digitálních asistentů

Rádi bychom vám představili projekt, který může významně pomoci seniorům ve vaší obci a zároveň nabídnout smysluplné dobrovolnictví pro mladší generace. Jde o Moudrou síť digitálních asistentů.

Co je Moudrá síť

Moudrá síť propojuje seniory (především ty, kteří si nejsou jisti ovládáním moderních technologií) s dobrovolníky-digitálními asistenty. Podstatou je jednoduchá webová aplikace, do které zájemce zanese, s čím potřebuje pomoci (např. nastavení telefonu, počítače, tiskárny, nainstalování aplikace). Následně se mu ozve digitální asistent — a může mu pomoci osobně (v knihovně, doma, nebo jiném vhodném místě), online nebo po telefonu. Služba je pro seniory 60+ zcela zdarma.

Projekt navazuje na dlouholetou činnost spolku Moudrá Sovička, který se od roku 2015 věnuje vzdělávání seniorů v digitální oblasti.

Proč může být Moudrá síť zajímavá pro obce

- **Překlenutí digitální propasti**: Mnoho seniorů potřebuje pomoc s každodenními úkony (e-mail, komunikace s rodinou, elektronické služby, nebo bezpečné používání internetu a aplikací). Díky Moudré Síti se mohou naučit používat moderní technologie pohodlně, bezpečně a s patřičným vysvětlením.
- **Podpora mezigenerační solidarity a dobrovolnictví**: Digitální asistenti nemusí být pouze odborníci. Často jsou to studenti nebo mladí lidé, pro které je účast v projektu uznatelná jako praxe.
- **Zapojení místních institucí — knihovny, školy, obecní domy**: Mnohá města a obce mohou projekt využít ke svému prospěchu. Knihovny mohou hostit poradny; školy mohou představit možnost zapojení formou dobrovolnictví studentům.
- **Bez nákladů pro uživatele**: Díky podpoře dobrovolníků, obcí a dárců je služba pro seniory zcela zdarma.

Jak mohou obce aktivně využít Moudrou Síť

- **Informovat seniory**: V rámci obecních zpravodajů, obecních webů nebo nástěnek sdílet informaci o možnosti využití Moudré sítě — zvlášť mezi občany 60+. Stačí uvést odkaz na web projektu a možnosti kontaktu s doporučením, že služba je zdarma.
- **Zapojit místní knihovnu nebo obecní dům**: Nabídnout prostor pro setkání mezi seniorem a digitálním asistentem — například na městském a obecním úřadu, v knihovně nebo komunitním centru. Tím se usnadní setkání, zvláště pro seniory s omezenou mobilitou.
- **Spolupracovat se školami a mladými dobrovolníky**: Kontaktovat místní základní/střední školy a nabídnout studentům praxi. To může být zajímavé pro žáky s technickým zaměřením, kteří se chtějí angažovat a získat zkušenosti.
- **Rozšířit informaci mezi sociální a pečovatelské služby**: Pokud obec nabízí seniorům sociální služby nebo pečovatelskou pomoc, informovat pracovníky, že mohou službu Moudrá síť doporučit svým klientům.

- **Propagovat projekt v rámci obecních i regionálních sítí a spolků**: Například kluby seniorů, komunitní centra, spolky, včetně Sokola nebo Orla. Šířit informaci o tom, že existuje bezplatná, důvěryhodná pomoc s technologiemi.

HOBIT a Hrdinové FAST

HOBIT a Hrdinové FAST jsou edukační projekty, které mohou mít v obcích Jihomoravského kraje další velký smysl. A to nejen z hlediska prevence, ale také komunitní angažovanosti a osvěty.

HOBIT a kdo jsou Hrdinové FAST?

Jde o zdravotně-vzdělávací online program, který od roku 2014 připravuje odborný tým z Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně. Jeho cílem je naučit školáky i širší veřejnost rozeznávat příznaky mozkové mrtvice a srdečního infarktu. Součástí osvěty je i výuka jak správně reagovat v kritické situaci. Program je primárně určen pro žáky od druhého stupně základní školy a středoškolské studenty. Vyzkoušet si ho ale může kdokoliv.

Pro nejmenší děti v mateřských školách a na 1. stupni základních škol existuje program **Hrdinové FAST**, který obdobné téma zpracovává hravou komiksovou formou, přizpůsobenou jejich věku.

Program HOBIT není dnes jen o mrtvici a infarktu. Modernizace přinesla rozšíření výuky i o další civilizační nemoci a rizika, například cukrovku, obezitu, duševní zdraví, případně následky infekcí.

HOBIT i Hrdinové FAST jsou plně zdarma a zejména školy se mohou do výukového programu, který má akreditaci MŠMT kdykoli registrovat.

Proč může být HOBIT / Hrdinové FAST přínosem právě pro vaši obec

Zapojením do HOBITu nebo Hrdinů FAST můžete obci přinést reálné výhody. Například:

- **Zvýšit zdravotní gramotnost nejmladších obyvatel i rodin:** Děti se naučí rozpoznat příznaky mrtvice či infarktu, nebo když nemoci nelze předejít, dokážou správně reagovat. To může v krizové situaci zachránit život.
- **Nabídnout školám smysluplný program bez finanční zátěže:** Program je zdarma, stačí registrace a přístup k internetu. To je obzvlášť výhodné pro menší obce, které nemají rozpočet na vlastní preventivní akce.
- **Oslovit různé věkové skupiny:** zatímco Hrdinové FAST cílí na nejmenší děti, HOBIT může pomoci starším žákům i celé veřejnosti. Tak lze rozšířit prevenci a povědomí v obci napříč generacemi.
- **Podpořit zodpovědné, informované a připravené komunity**: Vzdělání o rizicích civilizačních nemocí, prevenci a první pomoci je dlouhodobou investicí do zdraví obyvatel.

Jak může obec program aktivně podpořit

Pokud chcete, aby HOBIT nebo Hrdinové FAST byly dostupné i ve vaší obci, stačí:

- **Ozvat se místním základním školám a školkám s nabídkou zapojení.** Registrace je jednoduchá a obsah je připravený k okamžitému využití.
- **Informovat veřejnost** prostřednictvím obecního zpravodaje, webu obce, nástěnek nebo pna zastupitelstvu. Upozornit rodiče, že účast dětí nic nestojí.
- **Podpořit školní či komunitní instituce** v obcích.

- **Propojit program s rodinami a veřejností.** Po absolvování mohou děti a žáci s novými znalostmi přispět k lepší informovanosti i ve svých rodinách, tím se prevence dostane k širším skupinám obyvatel.

ONFINE

V době, kdy digitální technologie pronikají do všech oblastí života, se stává zdravý a uvážený vztah k online světu základní kompetencí každého z nás**.** Projekt Onfine je česká iniciativa, která se dlouhodobě věnuje právě tomuto **tématu (**digitálnímu wellbeingu) a pomáhá rodinám, školám i odborníkům vytvořit rovnováhu mezi užíváním digitálních technologií a duševní pohodou.

Co je digitální wellgeing

Digitální wellbeing je definován jako **vědomé, zdravé a udržitelné používání digitálních technologií**, které přináší užitek a minimalizuje negativní dopady na duševní zdraví, sociální fungování nebo pozornost. Onfine jej chápe jako rovnováhu mezi výhodami technologií a psychickým komfortem uživatele**.**

Projekt se zaměřuje nejen na teoretické vysvětlení pojmu, ale především **na praktické nástroje a programy**, které lidem pomáhají uvědomit si vlastní digitální návyky a zlepšit je.

Jedním z praktických nástrojů, které Onfine nabízí široké veřejnosti, je **„týdenní digitální výzva“**. Tento program vede účastníky sedm dní prostřednictvím e-mailu s konkrétními tipy a úkoly, jak si osvojit zdravější digitální návyky bez nutnosti drastického „odpojení“ od technologií. Cílem je lepší soustředění, menší digitální přetížení a větší kvalita volného času.

Výzva je určena pro široké spektrum uživatelů včetně dospělých i studentů a je přizpůsobena tak, aby nenarušila běžné fungování účastníků.

Velkou součástí práce Onfine jsou **edukační programy pro školy, žáky, učitele i rodiče**. Školy mají možnost realizovat různé formy vzdělávání v oblastí digitálního wellbeingu, od **interaktivních workshopů a seminářů** až po **dlouhodobé programy**.

Jedním z hlavních nabízených programů je komplexní projekt **„Digitální výchova“**, který je určen pro žáky 7. Až 9. tříd, jejich učitele i rodiče. Tento program nejde jen do hloubky problematiky digitálních návyků a jejich dopadů, ale učí i **kritickému myšlení, sebereflexi a komunikaci o digitálních tématech**.

Certifikát digitálního wellbeingu pro školy

Onfine také nabízí školám možnost **získat titul „Onfine Digitálně zdravá škola“** a **Certifikát digitálního wellbeingu**. Pro prvních 15 škol je navíc připraven balíček s výraznou slevou, který zahrnuje workshopy, školení pedagogů a podporu rodičů. Tento program školy vybaví **praktickým know-how, jak digitální wellbeing implementovat do výuky a prevence rizik spojených s digitálními technologiemi**.

Tyto programy jsou profesionálně připravené, ale **může se za ně hradit poplatek** (včetně zlevněné nabídky pro první zapojené školy). Pro obce a jejich preventisty může být spolupráce s Onfine zajímavým doplňkem místních aktivit v oblasti zdraví, prevence závislostí a vzdělávání. Projekt nabízí nejen obsahově silné materiály a aktivity, ale také možnost zapojit se do širších aktivit digitálního wellbeingu, které rezonují napříč komunitami.

Aplikace Záchranka a na jaké organizace se obrátit při potížích

Aplikace Záchranka v Jihomoravském kraji už mnoho let zachraňuje životy. Kam se ale mohou obrátit lidé, pokud **se nejedná o zdravotnickou pomoc při ohrožení života**? Může totiž jít o sociální potíže nebo duševní potíže, které nejsou tolik akutní, ale z dlouhodobého pohledu k nim vést mohou.

Aplikace je postupně **rozšiřována o další funkce**. Jedna z nich například zahrnuje pomoc při **duševních potížích**, které mohou vést k závažnému narušení duševního zdraví a zvyšují riziko sebevraždy. Jde o modul, který uživatel aplikace najde v sekci LOKÁTOR. Tam zvolí možnost PSYCHOSOCIÁLNÍ POMOC. Tento modul je dostupný pro obyvatele Jihomoravského kraje.

Uživatel se tak dostane k rozcestníku, který mu pomůže určit, zda se cítí v přímém ohrožení života, nebo nikoliv. Jestliže problém není natolik akutní, je nasměrován dle věkové kategorie na různé typy pomoci a služby, které jsou aktuálně dostupné.

Tento modul nepomáhá jen uživatelům, ale také lékařům a zdravotníkům, kteří tak lépe roztřídí pacienty s akutním stavem, který vyžaduje okamžitou první pomoc, od pacientů, kteří jí chtějí v budoucnu předejít.

Vedle aplikace mohou uživatelé využít i **web jihomoravské záchranky** pro případ sociální a psychologické podpory.

Za tímto účelem byl vytvořen také **jednoduchý leták s organizacemi a kontakty**, na které je možné se obrátit. Leták je možné šířit v municipalitách pro občany a lékaře.

PRÁH JIŽNÍ MORAVA

www.prahjm.cz

Organizace Práh jižní Morava se zaměřuje na pomoc a podporu lidem s psychickými obtížemi při jejich začleňování do běžného života.

PO – PÁ 9:00 – 17:30

tel.: 734 152 545

SOS DĚTSKÉ VESNICKY

www.sos-vesnicky.cz

Komplexní pomoc dětem, podpora pěstounských rodin či pomoc sociálně znevýhodněným mladistvým se vstupem do samostatného života.

Dům na půl cesty SOS Kotva

- Luční 1a, 616 00 Brno

PO – PÁ 9:00 – 16:00

tel.: 724 316 605, 797 972 270

PIAFA VYŠKOV

www.piafa.cz

Piafa Vyškov

Pomoc zdravotně postiženým či sociálně znevýhodněným osobám při zkvalitňování jejich života a začleňování do společnosti.

tel.: 605 472 913

Socio Info Point

www.socialnipece.brno.cz

Poradna Socio Point (SIP)

- podpora pečujících a rodinných příslušníků
- sociální služby (péče v domácnosti, pobytová zařízení atd.)
- sociální dávky a pobytová zařízení
- průkazy TP, ZTP a ZTP/P
- kompenzační pomůcky

Bezplatné sociální poradenství po telefonu, e-mailem nebo osobně:
Koliště 19, 601 67 Brno – Odbor sociální péče, bezbariérový přístup
Provozní doba: PO, ST 8:00 – 17:00 hod., PÁ 8:00 – 12:00 hod.

tel.: 800 140 800 **e-mail: sip@brno.cz**

NEVYPUSŤ DUŠI

www.nevypustdusi.cz

Nebojíme se mluvit o duševním zdraví a ukazujeme, jak o něj pečovat.

Hledáte pomoc?
Tyto linky jsou anonymní, fungují nonstop a zdarma

- **Linka bezpečí**
  (pro děti, mládež a studující do 26 let)
  tel.: 116 111
- **Linka pro rodinu a školu**
  (pro dospělé, kteří mají starost o dítě)
  tel.: 116 000
- **Linka první psychické pomoci**
  (pro dospělé od 18 let)
  tel.: 116 123

ZZS JMK

... o lidech a pro lidi ...

PŘEHLED ORGANIZACÍ POMÁHAJÍCÍCH LIDEM V NOUZI

projekt zdravý kraj | jihomoravský kraj

© ZZS JmK p.o. 2025

Krizové centrum pro děti a dospívající

www.krizovecentrum.cz

Pomůžeme Ti:

- aby ses doma, ve škole nebo mezi kamarády cítil/a dobře
- abyste si doma lépe rozuměli
- aby Ti nikdo neubližoval
- abys nebyl/nebyla na tvé trápení tolik sám/sama
- aby ses líp poznal a cítil/cítila se víc v pohodě

tel.: 723 006 004

DUPV Dech života ...chceme dýchat s vámi

www.dechzivota.cz

- pomoc lidem na umělé plicní ventilaci při přechodu do domácí péče
- pomoc s vyřízením příspěvku, péče o přístroj, příprava domácnosti

INFOLINKA NONSTOP

tel.: 601 577 575

Oblastní charita Hodonín

www.hodonin.charita.cz

Komplexní nabídka služeb pro ÚO Hodonín

Adresa: Wilsonova 7, 695 05 Hodonín

tel.: 534 001 250

Anabell

www.anabell.cz

Pomoc a podpora osobám s poruchou příjmu potravy včetně jejich blízkých.

Krizová linka Linka Anabell
PO - PÁ 8:00 – 16:00, v ÚT 10:00 – 18:00

tel.: 774 467 293

SPONDEA

www.spondea.cz

Pro všechny, kteří se ocitli v obtížných životních situacích. Pomáháme dospělým i dětem zasaženým násilím v blízkých vztazích a nebezpečným pronásledováním. Nabízíme podporu těm, kteří chtějí ovládnout vztek. Vzděláváme odbornou veřejnost.
PO - PÁ 8:00 - 16:00,

tel.: 608 118 088

modrá linka

www.modralinka.cz

Linka důvěry a osobní poradna.
Pomáháme v obtížných životních situacích
NONSTOP - pouze v českém jazyce.

tel.: 608 902 410, 731 197 477

RENADI

www.renadi.cz

Pomáháme zvládat potíže s alkoholem, návykovými léky, kratomem, hazardním hraním a sázením, digitálními závislostmi aj. Obrátit se na nás mohou lidé od 11 let. Pracujeme s jednotlivci, páry i rodinami.

tel.: 605 329 892

SPOLEČNOST PODANÉ RUCE

www.podaneruce.cz

Poskytujeme všestrannou podporu a profesionální služby v oblastech prevence a léčby návykového chování, programů pro děti a mládež a duševního zdraví.

PO – PÁ 9:00 – 15:00

tel.: 770 177 337

Nepanikař

Aplikace Nepanikař

- zdarma, ke stažení na Google Play a App Store
- první pomoc při psychických potížích
- 7 modulů: deprese, úzkost, sebepoškozování, myšlenky na sebevraždu a poruchy příjmu potravy