

# Brno on the way towards healthy ageing of the population

---

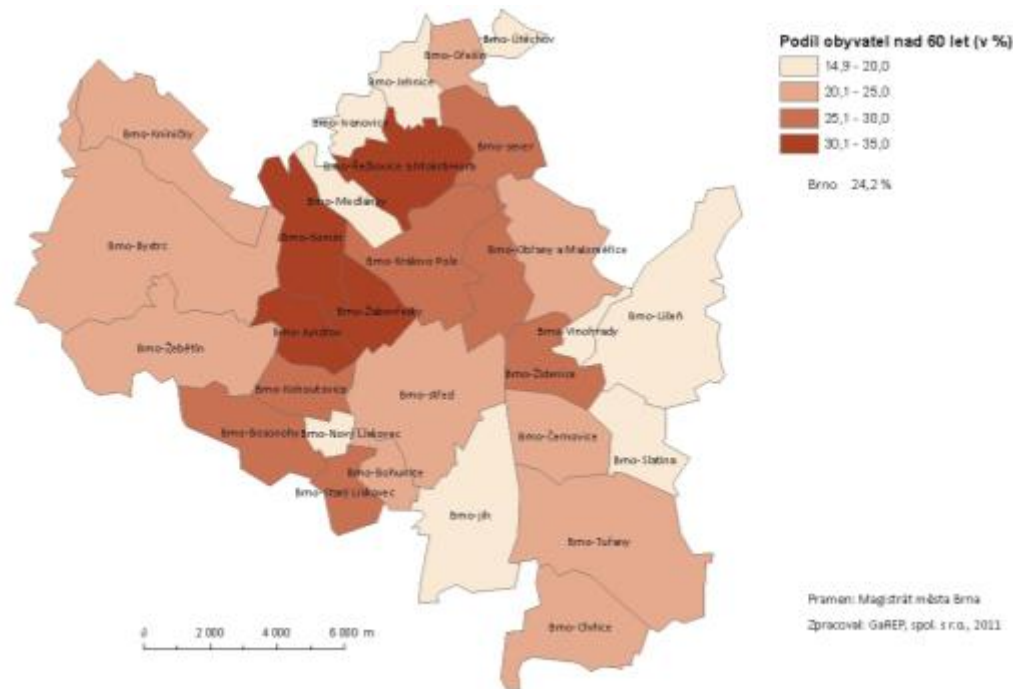


Belfast, February 2013

- ❑ Brno – the second biggest city in the Czech Republic
- ❑ Healthy City project has been implemented since 1994
- ❑ Member of the WHO Healthy Cities network, participation in the Healthy Ageing Sub- network

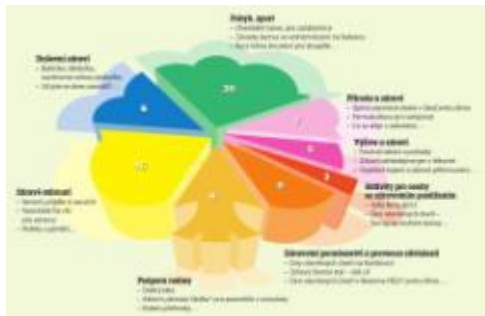


- ❑ Brno – the „oldest“ city in the Czech Republic
- ❑ the highest ageing index of the big cities in the CR (Brno 136,5; average in CR 107,8)
- ❑ Every fourth citizen is over 60
- ❑ Big differences among the city districts, percentage of seniors is 14,9% - 35%



## Brno days for health

- ❑ 10 days long campaign showing possibilities of healthy lifestyle
- ❑ In 2012 47 organizations were included, which prepared in total 85 public events
- ❑ Part of the programme always includes activities aimed especially at seniors (memory training, suitable movement activities – Tai-Chi, Nordic walking, lectures about a diet for seniors, dental hygiene,...)
- ❑ The aim is to present organisations and programmes which inhabitants can try and do them for the whole year





## *All Generations March*

- ❑ Promote healthy lifestyle of older people and getting people together, opportunity to meet other people, find new friends
- ❑ Support cooperation with community for healthy ageing
- ❑ Introduction wide offer programmes and activities for healthy living and healthy ageing (health counselling, health nutrition tasting, exercise on the open air...)
- ❑ Main activity – walk in the nature through the valley, in the half of the walk checking of the blood pressure, certificate...



## *International diabetes day*

- Organised in cooperation with International Federation of Medical Students
- Aim is to increased awareness of the prevention and cure of diabetes
- Opportunity to have health indicators checker (glycaemia, cholesterol, BMI, blood pressure)
- Consultation with professionals



## Senior Clubs

- ❑ They function on voluntary base
- ❑ Programme is created and organised by seniors themselves
- ❑ Main activities: club meetings, lectures, celebrations, visits of culture events, sport activities
- ❑ 42 senior clubs in 29 city districts
- ❑ Educational programme of heads of senior clubs (creation of the programme, ensuring of financing, presentation of the range of activities for public)



## Senior academy

- ❑ Educational programme of the Brno City Police aimed at increasing of the senior safety
- ❑ The programme is divided into theoretical part – seniors are educated in traffic safety, legal relations, fire prevention,...)
- ❑ Practical part includes first aid and self-defense practise, safe Internet handling, Internet banking...
- ❑ The programme is very popular with seniors, in 2011 it was awarded as the best project for seniors in the field of prevention of crime by Ministry of Interior





## „Now I set for a fight“

**„Teď vyrazím do boje!“**  
 „Musíme se bránit sami,“ říká nejstarší účastnice policejního kurzu

**Brno -** Pětatřicetiletá Olga Mílková z Brna chodí s hůlkou, i když ji nepotřebuje. Pro jistotu. Jako zbraň na obranu se nikdy nechtěla vyzkoušet. Přesto si říká, že Senior akademie pořádaná brněnskou policí se jí může hodit.

Emergická důchodkyně si v červnu dala na 87 kolky převzala certifikát pro absolventy kurzu. Jako nejstarší z nich.

„Mělať mě těmto, jak jsem myslím, dělat, a začít se učit,“ vypráví jedna z profesorů, což se na akadémii přikládá. „Říká se tomu sí. Hůlka, když posílá příděl na čtyři hodiny, nebo se nepotřebuje.“ Brnať, pane v důchodě a ostatní se říká,“ poznamená účastnice kura.

A že absolventi certifikát hodí přednáškat pro ně byly jen zpočátku malého odpovědi, to emergency důchodci mají několikaletou zkušenost. „Některé mě přikládá, nebo někdo jsem tak schopná. Když jsem sama a jsem chvilky čerstvá, ani v důchodu nezapomínám, co se mělo předvedeno vyprávět,“ říká.

Na akademii se dozvěděla také síla, která jak se zabývá dvakrát týdně. Vlastní zkušenost s obtížným přepadem na ulici nemá. Nějaký senár a přednáškatel je přednáškatel sice zvláště, ale zkušenost se na ni na akadémii obzvláště dvě ženy. Říkaly, že potřebují přijít peníze na opravu auta. „Já jsem na to hůlka, že to není žádný problém. Tak šly se mnou. Mýšlely si, že jsem šťastná hůlka, sestra“

**PAVLA DUCHÁČKOVÁ**



jeť je ale do společnosti a tak, že jsem jen peníze přijít. A měla jsem peníze,“ poznamená jedna z přítelkyň.

**Kabelka nosí v igelitce a v peněžence jen drobné**

Několik vlastních tak trochu preventivních opatření si ostatně sama namontovala sá před absolventem. Senior akademie. V peněžence nosí jen několik drobných, které v případě potřeby může, když má se někdo taká hrozivost.

Když i poslední nosí svého kabelku. A kabelka v obzvláště před každým zločínem jsem přikládá zbraň v igelitce tak.

„Když jde v samu na léto, seberte se. Zvláště si mě snaží, když mě igelitka hůlka a nachází se na pokoj. Sami se sebe frak. To hůlka nechtě, že má jen igelitka, že stejně má sama,“ říká se Olga Mílková, vedoucí a Denisy, které se před přednáškou do Brna přivázala. Podobně byly ostatní sá i kamažování.

„Jsem si vědoma toho, že pro mě policejní akce podobného příkladu. Toť po absolventi kura říkat. Dojeť! Měly se bránit sami, nic jiného nezbyvá,“ říká Olga Mílková. „Teď hůlka, kam se zase přikládá,“ poznamená důchodkyně.



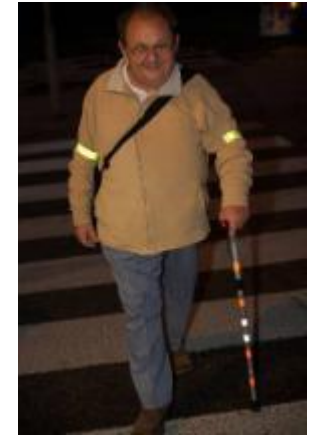
## Association Women 50+

- ❑ It offers activities for the target group of women 50+ (ICT classes, lectures about specific health problems, trips...)
- ❑ Photography competition „ Point of view“ - the aim is to draw attention of the public to the topic „ women in the second half of the life“
- ❑ Originally local competition has spread in to the whole country
- ❑ The winning pictures were presented at the Opening conference of the European Year of Active Ageing 2012 in Czech Republic



## *Project To be seen*

- Organised with cooperation with the Brno City Police
- Reflective materials at free disposal at the Consulting centre of the Brno City Police



## *Publication of brochure Prevention of injuries at the senior age*

- It shows in attractive way risks and endangering seniors in everyday life (household, transport, cycling,...)



- ❑ Implementation of many partial activities has resulted in to the need to create strategic document for the field of population ageing
- ❑ Plan of Active Ageing in the City of Brno was elaborated in 2012 as an important conceptional document of the city
- ❑ Community approach – series of discussion meetings was organised where representatives of seniors took part on the creation of this document
- ❑ Part of the document is a sociological research of opinions and needs of seniors 60+. Applied with 800 respondents
- ❑ Plan of Active Ageing summarises priority areas important for healthy and active life of seniors and enables organisations and active seniors take part in its fullfilment





**Thank you for your attention**

**Ivana Draholová  
Brno City Municipality  
Brno-Healthy City Office**

**[draholova.ivana@brno.cz](mailto:draholova.ivana@brno.cz)  
[www.zdravemesto.brno.cz](http://www.zdravemesto.brno.cz)**

