



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Projekt: Implementace politiky stárnutí
na krajskou úroveň
CZ.03.2.2.63/0.0./0.0./15_017/0006207
Copyright © ZZS JMK, 2018



SHMB SPRÁVA
HŘBITOVŮ
MĚSTA BRNA
B | R | N | O

B | R | N | O

DPMB
Dopravní podnik města Brna a.s.



Brno | město
pro rodiny

Možnosti dopravy na Ústředním hřbitově

Statutární město Brno společně se Správou hřbitovů města Brna, p.o., a Dopravním podnikem města Brna, a.s., ve spolupráci s projektem MPSV Politika stárnutí na krajích, jako první město v ČR, nabízí pro seniory dopravu na Ústředním hřbitově v Brně.

Cíl: odstranit bariéry dostupnosti pro seniory a osobám se ztíženým pohybem

Doprava: s ohledem na důstojné prostředí hřbitova

- celoročně povolen **vjezd bez poplatku pro Senior bus DPMB, a.s.**
- o svátcích – **Velikonoce** a **Památka zesnulých**
– doprava minibusem, zdarma, 20 minutové intervaly

Záštitu nad inovací v dopravě pro seniory převzal 1. náměstek primátorky Statutárního města Brna Mgr. Petr Hladík.

NEPODCEŇUJME JEDNOTLIVÉ FÁZE TRUCHLENÍ!

- Truchlení je přirozená reakce na mimořádnou situaci.
- Prvním úkolem truchlení je přijmout ztrátu jako realitu.
- Z něj vystává potřeba prožít si zármutek.
- Zadaptovat se ve světě bez zemřelého.
- Citově se odpoutat od zemřelého a vložit energii do nových činností a vztahů.

Kdy mluvíme o **KOMPLIKOVANÉM TRUCHLENÍ**?

Přichází-li těžké a časté deprese, vzniká-li závislost na alkoholu nebo lécích, dostávají-li se hypochondrické symptomy, fobie, záchvaty paniky, intenzivní pocity viny a sebeobviňování, sebevražedné tendence nebo pokusy, projevy duševní poruchy (halucinace, „zhroucení“ aj.).

V těchto případech je vždy potřebné vyhledat odbornou pomoc (například Poradna pro pozůstalé v Brně (+420) 733 678 894; tř. Kpt. Jaroše 1922/3, 602 00 Brno).

V životě je čas bolesti i radosti, čas truchlení i čas v jeho závěru truchlení ukončit a uchovat si vzpomínky.

Termín dopravy: 19. - 22. 4. 2019

Velký pátek,
Bílá sobota,
Velikonoční neděle
Velikonoční pondělí

V uvedené dny: 8:00 – 18:00 hod.

Nástupní a výstupní místo: v prostoru hřbitova za hlavní branou (viz mapa)

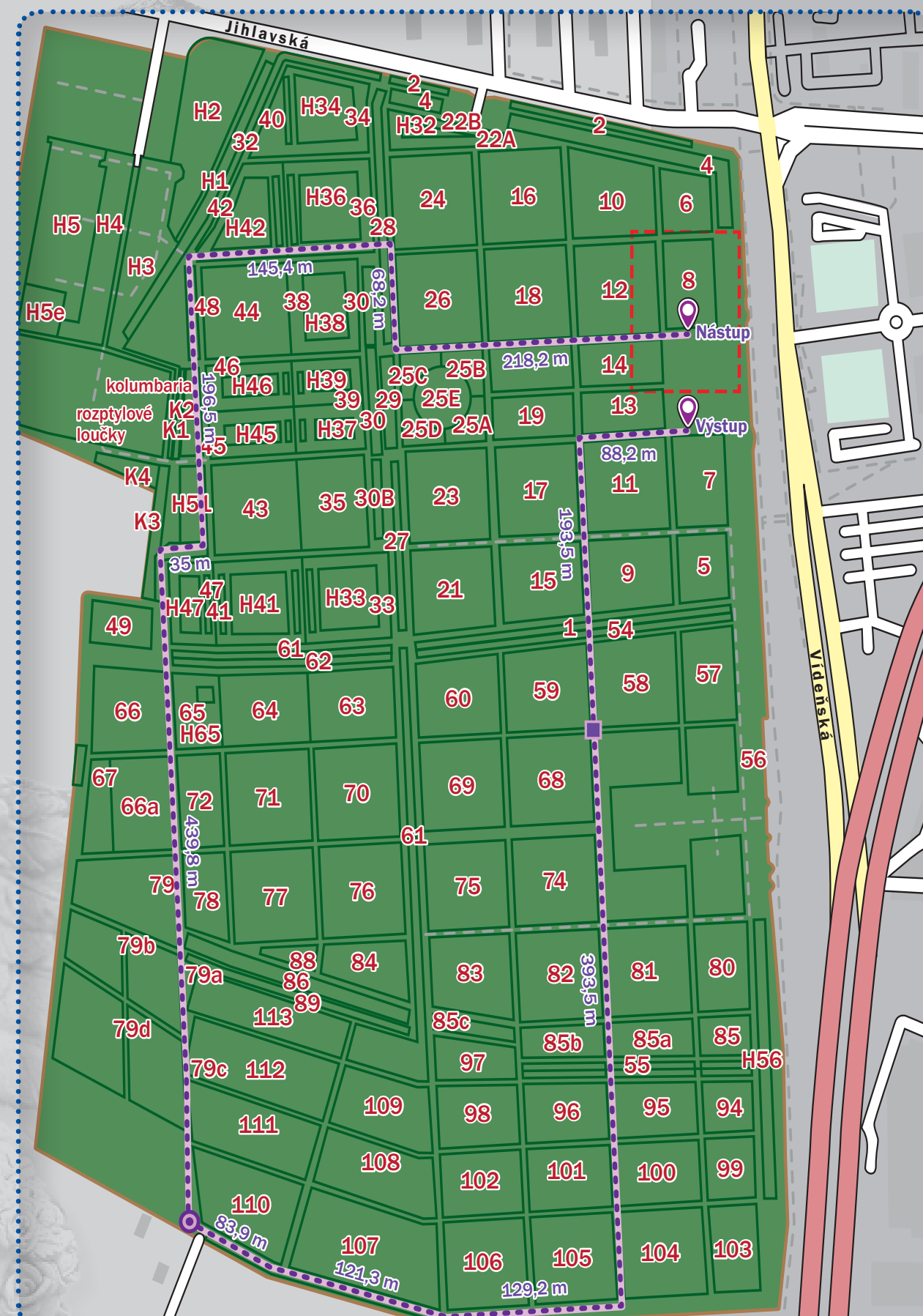
Zastávky: po trase na hřbitově

Ceník jízdného: zdarma

Určeno především: pro seniory a osoby se zdravotním omezením

Mnohé, ale můžeme zvládnout SAMI

- Dovolit sobě i druhým prožívat bolest, tedy emoce a „ventily“**, které s nimi přichází (křik, pláč, běhání, bouchání do polštáře, štípání dřeva...).
- Na svůj smutek nezůstávat sami.**
Sdílejme se, nejlépe i mimo truchlící rodinu. Obrátit se můžeme na psychology, poradny pro pozůstalé, přátele nebo duchovní.
- Provádět běžné činnosti.** Možná mechanicky, ale snažme se nacházet činnosti, které nás uklidňují.
- Odpočívat.**
- Hledat motivaci a cíle pro „přežití“ této ztráty.**
Obracet pozornost k těm, kteří nás potřebují.
- Věnovat pozornost tomu, co, kdy a jak jíme.**
Dbát na základní péči sami o sebe.
- Nebát se mluvit o zemřelém a dovolit zarmouceným, aby o zemřelém mluvili.**
I když se dostaví i pláč nebo smutek, jedná se o léčivé procesy.



DOPRAVA PRO SENIORY V AREÁLU ÚSTŘEDNÍHO HŘBITOVA V BRNĚ PO VYZNAČENÉ TRASE SE ZASTÁVKAMI PRO LEPŠÍ DOSTUPNOST OSOBÁM SE SNÍŽENOU MOBILITOU