

Povzbuzení

Vážené čtenářky, vážení čtenáři,

jak jste už několik týdnů zvyklí, i v poslední pondělí letošního roku vám opět přinášíme Povzbuzení z projektu Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň MPSV ČR.

Tentokrát se společně vydáme do Středočeského kraje, který vám představíme v rubrice **Krajánci**. Místa jako Karlštejn, Kokořín, Křivoklát, Český ráj, Koněpruské jeskyně nebo Slapskou a Orlickou přehradu známe všichni. Kraj, kde tvořil Antonín Dvořák nebo Josef Lada. Kraj blanických rytířů. Kraj, odkud pochází všem známý Sedlčanský hermelín. Společně si upečeme v tomto „povánočním“ čase Zimní koláč. Samozřejmě také nebudou chybět stále kapitoly našich spolupracujících partnerů. V rubrice **Senioři** se dozvíme více o kinesiotaingu, což je relativně nová japonská metoda fyzioterapie. **Mezigenerační** rubrika přináší povzbuzující slova do nového roku ředitele Institutu celoživotního vzdělávání MENDELU Brno Mgr. Petra Adamce, Ph.D. a v rubrice **Pomoc** vás bude čekat jako vždy příjemný poslech hřejivých slov ThMgr. Milana Klapetky.

Do konce roku nám zbývá posledních pár dní a již tradičně nás čekají silvestrovské oslavy. Ohňostroje, novoroční přípitek, oslavy, tanec, zábava kolem nás až do rána – to je Silvestr obvykle. Letošní přechod do nového roku 2021 bude pro každého z nás jiný. Možná budeme vzpomínat na to, co jsme letos nemohli, nebo naopak děkovat za to, co jsme dokázali, budeme třeba stát naplnění vděčným údivem, že jsme poměrně zdraví a vzpomínat na ty, kterým už pozemské putování skončilo... V každém případě vězte, že v každém kraji máte alespoň jednoho člověka, který si na Silvestra pomyslně přitukne na dálku i s vámi!

To jsme my, vaši krajsí koordinátoři!

P. S. A víte, kde se vzalo PF? To už vám prozradí rubrika **Informace**.

Týdeník *Povzbuzení* vychází pro všechny generace, zejména pro seniory, v době nařízených opatření v souvislosti s výskytem koronaviru v České republice. Ti z vás, kteří již dali souhlas s použitím e-mailové adresy, získáte do svého emailu vždy v pondělí, elektronickou publikaci. Budeme se snažit o distribuci všemi dostupnými kanály. Jak si týdeník objednat a další aktuální informace se dozvíte na závěrečné stránce.

Archiv jarních čísel: <https://www.seniorskapolitikajmk.cz/77-myslme-na-vas-v-teto-obtizne-dobe.html>

Středočeský kraj je mi velice blízký. Narodila jsem se tu a několik let s rodiči žila v Příbrami. Proto jsem ráda, že se do něho už pár let vracím pracovně. Také je to kraj, do kterého se z Prahy, kde nyní se svou rodinou



Pečujeme doma o svůj blízký a potřebujeme sdílet své starosti?
Je toho na vás příliš a potřebujete si popovídat?
Hledáte radu?
Zauvolejte nám...

800 915 915

bezplatná poradenská linka pro pečující
každý den od 9 do 20 hodin

PORADENSTVÍ • ONLNE KURZY • PODPŮRNÉ SKUPINY •
UŽITEČNÉ INFORMACE • MAPA POMOCI VE VAŠEM OBLASTI

www.peccujdoma.cz

Pečujeme doma
care of home

Onlne kurzy o podpůrné skupiny

KAFE S MÍŠOU / onlne individuální podpůrné skupiny
každý pondělí

ZÁSAKY ÚSPĚŠNÉ KOMUNIKACE PŘI PĚČI / akreditovaný kurz
1. o 2. 12.

JAK PEČOVAT A NEŽINĚT SE / podpůrný kurz
3. 12.

ZÁVISLOSTI ZJEVNÉ A SKRYTÉ / podpůrný kurz
7. 12.

PEČUJEME O ČLOVĚKA S DEMENCÍ / akreditovaný kurz
8. o 9. 12.

NAUČME SE OŠETŘOVAT / akreditovaný kurz
15. o 16. 12.

PODPŮRNÁ TERAPEUTICKÁ SKUPINA / skupinová terapie
16. 12.

VÍCE INFORMACÍ
www.peccujdoma.cz

PORADNÍKY PRO PEČUJÍCÍ STŘEDISKO KRAJE
Hana Martinková Králíková
E-mail: stredisko@peccujdoma.cz
Telefon: 730 955 026

peccujdoma.cz

žiji, velmi často vydáváme na výlety. Moc ráda jezdím do bývalé skalní pevnosti Drábské světničky v Českém ráji, na Svatou horu v Příbrami nebo na procházku okolo lomu Velká Amerika na Berounsku, kterému se přezdívá český Grand Canyon.

Kdybyste se mě zeptali, kterému jídlu nikdy nedokážu odolat, odpovím vám, že různým kynutým koláčům! Ráda se s vámi podělím o svůj oblíbený recept. Jmenuje se příznačně, Zimní koláč. Tak proč ho neochutnat těsně před Silvestrem?

Martina Doupovcová



Recept

Zimní koláč

Suroviny:

- 600 g hladké mouky,
- 100 g moučkového cukru,
- 42 g droždí,
- 5 žloutků,
- 160 ml mléka,
- 200 g másla,
- kůra z 1 citronu,
- špetka soli, skořice,
- mletého anýzu
- a mletého hřebíčku,
- 100 g rozinek,
- 50 g kandované pomerančové kůry,
- 50 g kandované citronové kůry,
- 50 g kandovaných třešní

Postup:

Všechny ingredience dáme do mísy (droždí jen rozdrobíme, není potřeba dělat kvásek), smícháme je a buď ručně, nebo pomocí robotu vypracujeme tužší nelepivé těsto. Přikryjeme utěrkou a necháme hodinu kynout na teplém místě. Po hodině těsto přendáme do vyšší kulaté formy o průměru zhruba 25 cm a opět necháme hodinu kynout. Pak potřeme rozšlehaným vejcem a pečeme asi 45 minut na 170 stupňů. Necháme vychladnout a poprášíme moučkovým cukrem. Dobrou chuť!

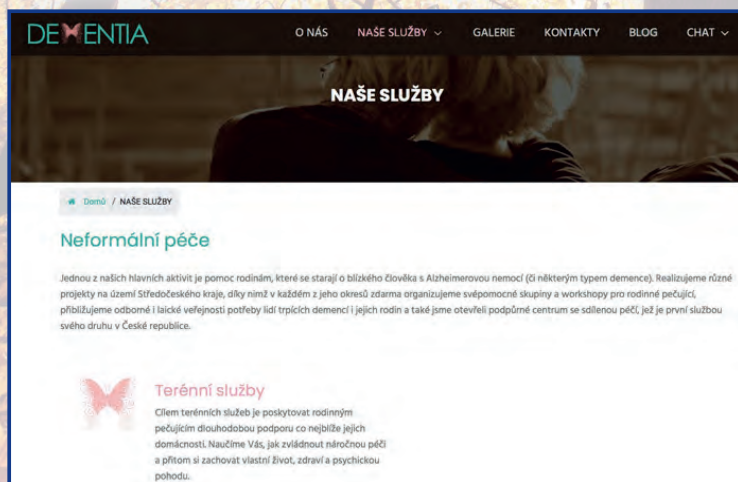
Zajímavosti z kraje

Informace získáte na těchto odkazech:

On-line festival NA DOMA projektu Znovu do života spolu II:
<https://a-doma.cz/festival-na-doma/>



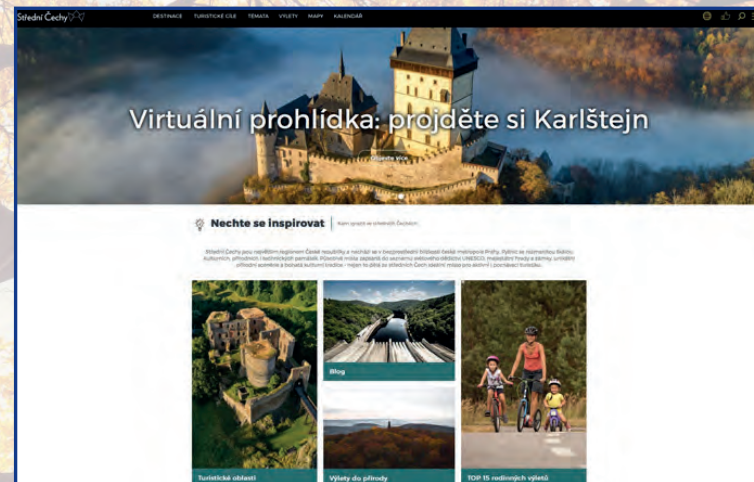
Osvěta, poradenství a podpora pro pečující o seniory s Alzheimerovou nemocí:
<https://dementia.cz/nase-sluzby/>



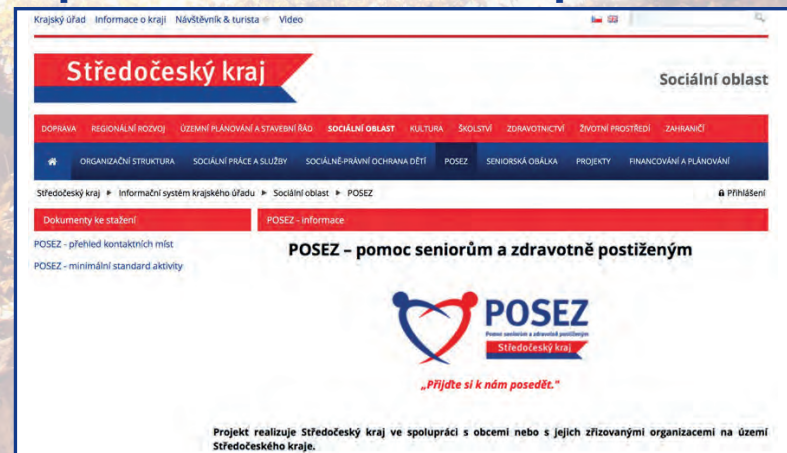
informační portály:

<https://www.stredozeme.cz/>,
<http://www.tradicemasmysl.cz/Regiony/Stredni-Cechy/>

Turistický portál Středočeského kraje – zajímavá místa a akce:
<https://www.centralbohemia.cz/>



KU Středočeského kraje – POSEZ (Pomoc seniorům a zdravotně postiženým):
<https://kr-s.cz/web/socialni-oblast/posez>



Kinestetická mobilizace

Kinestetická mobilizace popisuje pohybové aktivity, které z pohledu nemocného vedou k efektivnějšímu, a tedy rychlejšímu procesu uzdravení. Z pohledu osoby pečující pak tento koncept dovoluje vykonávat pohyb společně s nemocným při co nejmenším užití síly.

Šest principů kinestetiky

Kinestetika je koncept šesti různých úhlů pohledu na pohybové aktivity. Ty umožňují analyzovat určitou pohybovou situaci a přiměřeně na tuto situaci reagovat.

1. Interakce – do pohybu jsou zahrnuty **úmysl a aktivita** nemocného – ví, co bude dělat, zapojí do aktivity své smysly.
2. Funkční anatomie – při pohybu jsou využívány funkce pohybového aparátu – flexibilita a stabilita, tělesná a prostorová orientace.
3. Lidský pohyb – je využito specifických pohybových vzorců **k podpoře přirozeného pohybu**.
4. Lidské funkce – pohybové vzorce jsou využity pro plynulý průběh vnitřních funkcí v rozdílných pozicích.
5. Námaha – efektivní vytváření tahu nebo tlaku bez vynaložení velké námahy.
6. Okolí – pohyb je vykonáván při vzájemném působení zemské přitažlivosti, s ostatními lidmi a materiály.

Tři fáze kinestetické mobilizace

1. Rozehřátí – povzbuzení tělesného vnímání, zjištění pohybových omezení.
2. Samotná změna pozice, např. přesun na cílové místo.
3. Uvolnění, stabilizace polohy – rovnoměrné rozložení tělesné váhy, zaujmutí pohodlné pozice, uvolnění v klidové pozici.

Fyzioterapeutka Mgr. Lucie Daňková (vedoucí oboru Masér sportovní a rekondiční Střední zdravotnické školy a Vyšší odborné školy zdravotnické Brno, a také certifikovaná instruktorka Nordic Walking ve společnosti **HEKOČ – Hejbní kostrou člověče**) seznamuje účastníky akreditovaného kurzu **Základní principy kinestetické mobilizace v péči o klienta** se základy kinestetické mobilizace, a také s postupy, jak předcházet vlastnímu poškození při manipulaci s nemocným, jak pomoci sám sobě technikami k uvolnění svalových skupin, i jak dlouhodobě pracovat na svém zdraví.

Jak správně zvedat břemeno je popsáno a zobrazeno v pracovním listu.

Pracovní list

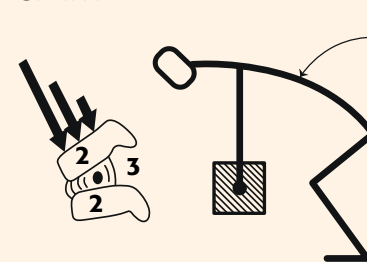
Kinestetická mobilizace – zvedání břemene

Cíl: Správná manipulace s břemenem
je **prevencí vzniku bolestí zad**.

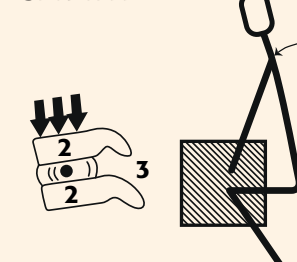
Postup:

1. Postavte se vzpřímeně před břemeno.
2. Udělejte dřep (chodidla celou plochou na zemi – dle možností).
3. Záda udržte napřímená (vytahujte se za temenem hlavy a kostrčí).
4. Uši, ramenní klouby a kyčle jsou stále v jedné ose.
5. Předmět, který chcete zvedat, mějte přímo před sebou, nerotujte v trupu.
6. Při zvedání břemene držte záda napřímená (pohyb vychází z nohou, neprohýbejte se v zádech).

ŠPATNĚ



SPRÁVNĚ



Obrázek ukazuje působení sil na obratle při špatné (ohnutá záda) a při správné (rovná záda) manipulaci s břemenem.

Pour féliciter 2021

Rádi bychom vám v tomto čísle zprostředkovali přání do nového roku 2021 od ředitele Institutu celoživotního vzdělávání Mendelovy univerzity v Brně Mgr. Petra Adamce, Ph.D., který se dlouhodobě odborně věnuje vzdělávání seniorů.

Milé dámy a vážení pánové,

dostalo se mi vzácné příležitosti, nebo lépe řečeno cti, abych k vám touto cestou promluvil, coby představitel jednoho z partnerů magazínu Povzbuzení, a sice vysokoškolského ústavu Institutu celoživotního vzdělávání Mendelovy univerzity v Brně, který od roku 2003 organizuje vzdělávací aktivity pro seniory, jenž jsou všeobecně známy pod označením univerzity třetího věku.

Je velice pravděpodobné, že mezi vámi – pravidelnými čtenáři Povzbuzení, je mnoho těch, kteří se tohoto druhu vzdělávání, organizovaného všemi veřejnými vysokými školami v České republice účastní, anebo se k tomu chystají. Univerzity třetího věku oslaví v příštím roce už 35 let existence a za tu dobu se výrazně proměnila podoba jejich obsahu, metod, forem i organizace. Vysoké školy v současnosti nabízejí nepřeberné množství kurzů zaměřených na stejně množství různorodých témat.

Na jaře letošního roku se musely všechny univerzity třetího věku při své organizaci vyrovnat s bohužel stále trvající a nešťastnou koronavirovou pandemií. Na Mendelově univerzitě v Brně jsme tuto situaci pojali jako výzvu i příležitost zároveň. I když je stále zakázána prezenční/fyzická výuka, doslova jsme „rozjeli“ výuku ve formě online přednášek

přes internet a objevili tak dosud skrytý potenciál v obdivuhodných počítačových dovednostech našich účastníků univerzity třetího věku.

I když to určitě nenahradí vzájemná setkávání a společenský aspekt, na němž je fenomén univerzity třetího věku mimo jiné založen, je to v tuto chvíli jediný způsob, jak neztratit společný kontakt. V obdobném duchu byl rozvíjen i náš úspěšný koncept mezigenerační univerzity, kde se setkávají senioři se svými vnoučaty. Vůbec se nedivím, že moje kolegyně za všechny tyto své aktivity obdržely v září tohoto roku Cenu rektorky za významný příspěvek k rozvoji občanské společnosti. Mohu slíbit, že jsme plně odhodláni v našem úsilí a realizaci těchto aktivit vytrvat.

Chtěl bych vám všem, čtenářům magazínu Povzbuzení, i vašim rodinám, jménem Mendelovy univerzity v Brně popřát vše dobrém v roce 2021. Přeji hlavně pevné zdraví a radost z vnoučat, nebo jiných vám blízkých osob. A ať prožíváte nadcházející rok dle vašich přání.

Níže vám přikládám i naše PF 2021, které je symbolizováno obrazem a souslovím „Budme spolu víc“. Možných způsobů chápání je samozřejmě mnoho a je jen na vás, které významy vaše mysl připustí. Chceme tím ale určitě poukázat i na to, že i když prožíváme něco,

co jsme neplánovali, co jsme zřejmě ještě nikdy nezažili a dobrovolně bychom si to nevybrali, tak je nám možná dána příležitost k bytí spolu. Pojdme ji tedy v následujícím období využít!

Mgr. Petr Adamec, Ph. D.

Zkuste se každý z vás zamyslet nad níže položenými otázkami.

- S kým bych si přál/a být víc?
- Co konkrétního pro to udělám?
- Co bych ráda v novém roce prožil/a se svými vnoučaty či jinými příbuznými? V čem bych jim mohl/a pomoci, nebo v čem by oni mohli pomoci mě?

Mgr. Petr Adamec, Ph.D.



Podstatnou část svého pracovního života (2008-2018) strávil na Masarykově univerzitě, kde byla jeho náplní práce koordinace agendy celoživotního vzdělávání napříč celou touto institucí. Zde měl také možnost setkat se blíže

nejen se systémy počátečního a dalšího vzdělávání v různých oborech a profesích, ale zejména s fenoménem univerzity třetího věku, podílet se přímo na její organizaci, pracovat se seniory a publikovat některé práce na toto téma.

Od roku 2018 pracuje na Mendelově univerzitě v Brně, konkrétně na vysokoškolském ústavu Institutu celoživotního vzdělávání, kde působí jako odborný asistent a vyučuje předměty z oblasti pedagogiky ve studijním programu zaměřeném na učitelství odborných předmětů pro střední školy. V současné době zastává také funkci ředitele této univerzitní součásti. Jelikož se mu práce stala do značné míry koníčkem, odvíjí se od toho také oblasti jeho odborného zájmu, kterými jsou např. další vzdělávání dospělých (zejména profesní) nebo vzdělávání seniorů (zejména univerzity třetího věku).



 Mezigenerační univerzita

 MENDEL
 Univerzita
 třetího
 věku

 Mezigenerační univerzita

 Mendelova
 univerzita
 v Brně


Zastavení deváté...

Moudrost hloupého Honzy a O rozhlížení a ohlížení se. Odlišit moudrého od hloupého nemusí být vždy úplně snadné a jednoduché, jak o tom svědčí mnoho pohádek a zkazek o moudrých bláznech. My máme Honzu, a ten zvítězí, dostane princeznu, i když na to jde doslova úplně blbě! Nebo že by byl moudrý? A pak si řekneme něco o strašidlech a o tom, že to nebyly a nejsou tak úplně zbytečné role v té komedii, kterou zde na světě člověk a lidská společnost představuje. Ve světě pohádek jsou ovšem jako doma, a tam se na ně podíváme.



Doba vánočních svátků je od nepaměti spojena se setkáváním se se svými blízkými. Tento rok to ale asi bude jinak. Pandemie koronaviru nám ukazuje, že to, co jsme brali jako samozřejmost, tak být nemusí.

Pokud se tedy někomu stalo, že musí být doma sám, může kontaktovat náš portál chcipomoc.cz a popovídat si s naším dobrovolníkem. Více informací o této službě najdete na vedlejší stránce.

kontakt:

Ing. Jaroslav Švec
ředitel

Akademické centrum studentských aktivit
Údolní 53 • Brno
www.acsa.cz



chcipomoc.cz

KAMARÁD NA TELEFONU

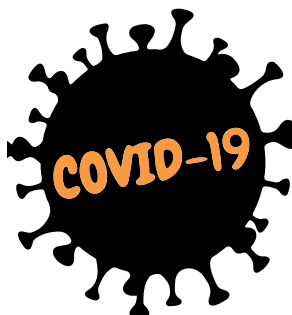


Chybí Vám kontakt
s rodinou, známými, kamarády?

Náš dobrovolník Vám rád zavolá a stane se Vaším dočasným (adoptivním) kamarádem!

- poslechne si, jak se Vám daří a co Vás trápí ·
- řekne Vám, co je nového ·
- má pro Vás připravenou spoustu vtipných příběhů ·

Chráníme Vaše soukromí, proto prosím
nejprve zavolejte na naši centrálu
(v době 8 - 17 hodin), kde Vám řekneme
jméno dobrovolníka, který Vás bude kontaktovat.
Tento hovor už bude na naše náklady.



chcipomoc.cz



VOLEJTE
777 778 538

Linka seniorů a skauti společně pomáhají ohroženým seniorům nebo seniorům v karanténě z celé České republiky

Linka seniorů (telefon **800 200 007**), kterou zajišťuje organizace Elpida společně se skauty, pomáhá ohroženým seniorům nebo seniorům v karanténě z celé České republiky. Jedná se o anonymní a bezplatnou telefonickou krizovou pomoc pro seniory a osoby pečující o seniory. Co Linka seniorů volajícímu konkrétně nabízí? Pracovník linky dokáže sestavit krizový plán, pokud má senior potíže a neví, jak je řešit. Pomůže mu se uklidnit a získat ztracenou rovnováhu, dát relevantní informace a propojit ho s konkrétní službou či pomocí a dobrovolníky.

„Každý den teď volá řada seniorů, kteří se cítí být onemocněním covid-19 ohroženi, nejčastěji proto, že trpí nějakým vážnějším onemocněním. Sami se snaží nákazy vyvarovat a vyhýbají se místům s vyšší koncentrací lidí. Potřebují doručit nákup či léky. Zároveň se na nás obrací i senioři, kteří onemocnění prodělávají, nebo jsou v karanténě a nemají jak si zajistit základní potřeby,“ říká Kateřina Bohatá, vedoucí Linky seniorů, která pomoc poskytovanou organizací Skaut koordinuje na celorepublikové úrovni.

Dobrovolníci pak pomáhají s nákupem základních potravin a věcí pro zajištění základních životních potřeb, vyzvednutím léků v lékárně, zajištěním platby složenek na poště a mnohé další.

Linka seniorů 800 200 007 Elpida



LINKA SENIORŮ

Bezplatná
a anonymní linka
pomoci v krizi pro
seniory a pečující

Pro řešení
konkrétních
problémů
ve zvládnutí
náročných chvil
a sdílení

denně 8-20 hod

SKAUTSKÁ POMOC LINCE SENIORŮ

ELPIDA + SKAUT + DOBROVOLNÍCI POMÁHAJÍ SENIORŮM

- ➔ donášková služba pro seniory, kteří se cítí ohroženi nákazou COVID-19 a chtějí se vyhnout místům s vysokou koncentrací osob
- ➔ nákupy základních potravin a potřeb
- ➔ donáška léků a zdravotnických potřeb z lékárny
- ➔ vyřízení záležitostí na poště (např. platba složenek)
- ➔ k dispozici bezplatně ve vašem regionu
- ➔ zajišťují dospělí skautští dobrovolníci
- ➔ způsob objednání – telefonicky na čísle **800 200 007**

Potřebujete pomoci s donáškou nákupů, či vyzvednutím léků? Stačí zavolat bezplatné číslo 800 200 007, pracovník linky seniorů si od vás vezme údaje, aby se s vámi mohl dobrovolník spojit a pomoci vám.

PF 2021

POUR FÉLICITER. Ryze české novoroční přání ve francouzštině. Původně omluvenka zakladatele velkobřezenského zámku Karla Chotka.

Přání a dárky k Novému roku jsou na celém světě zřejmě staré jako kalendář sám. Zakladatel zámku ve Velkém Březně, hrabě Karel Chotek z Chotkova a Vojnína, ale stál u zrodu hromadného rozesílání psaných novoročenek.

Mnohé historické studie uvádějí, že první blahopřejné lístky na světě vyráběla tiskárna ve skotském Edinburghu v roce 1841. Nejstarší novoroční přání, která lze datovat pak vyšla o rok později.

Hrabě Karel Chotek ale tyto průkopníky předběhl o dobrých čtrnáct let. Jako prezident zemského gubernia a nejvyšší purkrabí v Čechách měl Karel Chotek obrovskou spoustu povinností. A tak problém, jak se vyhnout tehdejšímu zvyku osobně navštívit všechny známé a přátele s přáním štěstí do nového roku a přitom nevypadat jako nezdvořák, vyřešil v roce 1827 tím, že si nechal vytisknout speciální kartičky s textem – nešlo tedy ani tak o novoroční přání, jako spíše o omluvu ze společenských povinností velmi vytíženého politika a podnikatele. Byly to tedy jakési umělecké omluvenky. Ty se ale brzy změnilly na klasické blahopřání.

Své první sváteční omluvenky nechal Chotek navrhnout a tisknout přímo u Josefa Berglera, ředitele Pražské kreslířské akademie. Kartičku pak hrabě doplnil přáním ve francouzštině, jazyku diplomatů, šlechty a vzdělanců. Pour féliciter se dá přeložit jako „pro štěstí“, ale více odpovídá výrazu „k blahopřání“. Psávalo se tak ve Francii na zadní stranu vizitky jako zpráva „nezastiženému navštívenému,“ či do kytice s blahopřáním člověku, který nebyl přítomen.

Chotkova vznešená omluvenka s ocelorytinou, navrženou slavným Josefem Berglerem, tak dala novoročenkám jasný charakter uměleckých děl. Zpočátku byly nejoblíbenější obrázky bohyně Fortuny, ale výtvarná témata těchto blahopřání se postupně mnohonásobně rozrostla.

Novoročenky se v Českých zemích záhy staly i výnosným obchodním artiklem. Výtěžek z jejich prodeje Chotek většinou zasílal dobročinným ústavům pečujícím o sirotky, chudé a nemocné.

Když Chotek začal s výstavbou svého nového zámku ve Velkém Březně, kde potom dožil, jeho novoroční omluvenky už měly šestnáctiletou tradici.

Novoročenky a přání Pour féliciter – časem proměněná na pověstná dvě písmena PF a doplněná letopočtem, v českých zemích rychle zdomácněly a zvyk je každoročně posílat svým přátelům se u nás, na rozdíl od ciziny, velmi rozšířil. Za sedm let je budeme posílat už rovných 200 roků.

Ze zámku Velké Březno tedy **POUR FÉLICITER 2021**. Pan hrabě se omlouvá...



Jana Soukupová, Miloš Musil



Vážení, k Vašemu časopisu Povzbuzení jen samá pozitiva. Je šitý na míru právě pro seniory a myslím, že si tam každý něco najde. At už jsou to úkoly k procvičení paměti, návody na práci s vnučat, recepty, různé plnění úkolů se zaměřením na procvičení jemné motoriky, ale i pohybových aktivit, či zajímavosti k danému kraji. Děkuji všem, kteří se podílejí na jeho vydávání. M. R., Moravskoslezský



Přeji pěkný podvečer, děkuji za Povzbuzení. Potřebuji to, odešly už tři seniorky z mého okolí, a to nikomu nepřidá. Jsem vděčná mojí kraječce, že mě obklopuje a teď právě v čase adventním ji budu zase zdobit na větvičky. Přiložím moje foto. Možná že Vás to potěší, když Vy potěšujete mne.

Opatrujte se všichni.

K. K., Moravskoslezský



Dobrý den, děkujeme za další číslo časopisu. Je úžasné, jak se všichni snaží dle svých možností bojovat a zvládat aktuální situaci. I my Vám přejeme poklidný Advent a vůbec celý čas, který aktuálně prožíváme. Přejeme hlavně pevné zdraví. I. D., Středočeský kraj



Vážená paní, děkuji celé redakční radě za inspirativní Povzbuzení, které šířím dál v rámci Skupinové aktivizační služby pro seniory v CRSP Brno. S přáním pokojných dnů Vás zdraví I. F., Jihomoravský kraj



Dobrý den, posílám několik mých básní, jako příspěvek do časopisu Povzbuzení, pokud se Vám budou líbit a hodit. Přeji Vám hezké dny, hodně úspěchů a spokojených čtenářů, ke kterým se řadím.

Libuše Baroňová, Jihomoravský kraj



Dvě básničky Rýmování na čísla – zkuste to také! Libuše Baroňová

Rýmování na „5“

5ka sedí v sešitě,
to naší děsí tě,
vzáší ach, oj, oj, oj,
bude doma 5tiboj.

100navá 100letá 100nožka
100je u 100ky, 100čila se
ke 100hu a 100dole.
100lař 100klasa 100huje 100ly
i 100lice z tohoto 100letí.
100matolog, 100procentní 100ik,
100puje se 100pkami 100upající
100vky vlajek na 100žáry,
100jany i 100jky.
100rnuji 100listé 100ry
o 100čném ve 100kholmu.
100nek a 100pka
to je moje bodka.
Tvůj po100j u 100lu
v 100ickém klidu,
100jí mně nervy –
ty 100hy papírů,
jednou už 100pím
do 100upy.



Podle Vašeho receptu jsem upekla dýni, naservírovala a posílám foto. Netradiční a zajímavý recept, je možné vylepšit kousky anglické slaniny. Po snědení náplně v dýni jsem udělala z upečené dýně pomazánku. Má skvělou chuť. Děkuji za recept.



Vaše ohlasy můžete zasílat na adresy krajských koordinátorů (krajánek), které jsou uvedeny na poslední straně. Těšíme se na ně!



p.f. 2021

Radost o Vánocích a cestu k dobrému cíli
i po klikatých cestách života Vám přeje
a na další spolupráci se těší
tým projektu

Politiky stárnutí na krajích



■ Další číslo vyjde **4. 1. 2021**

Právě jste dočetli deváté zimní vydání Povzbuzení až do konce. Pokud opravdu přineslo povzbuzení, příjemně prožitý čas nebo i úsměv na tváři při vzpomínání, jsme za něj rádi.

Můžete se těšit na další číslo;
příště se setkáme v kraji Zlínském 4. 1. 2021

Pro objednávky, informace, vaše OHLASY
a distribuci využijte čísla na krajánky.

Kontaktní místa v regionech

Příjmení, jméno	krajský koordinátor/ka v kraji	Kancelář	Mobil	E-mail
Mgr. Andrej Dan Bárdoš	Praha	Na Maninách 876/7, 170 00 Praha 7	778 716 523	andrej.bardos@mpsv.cz
Bc. Alena Bártíková, DiS.	Jihočeský kraj	Žižkova 309/12, 370 01 České Budějovice	770 147 923	alena.bartikova@mpsv.cz
Bc. Miloslav Čermák	Karlovarský kraj	Závodní 152, 360 06 Karlovy Vary	731 670 007	miloslav.cermak@mpsv.cz
Bc. Martina Doupovcová	Středočeský kraj	5.20A, Na Maninách 876/7, 170 00 Praha 7	778 455 760	martina.doupovcova@mpsv.cz
Mgr. Jana Fröhlichová	Královéhradecký kraj	Gočárova třída 1620/30, 500 02 Hradec Králové	728 483 919	jana.frohlichova@mpsv.cz
Mgr. Zuzana Gašková	Zlínský kraj	Zarámí 92, MANAG s.r.o., 760 01 Zlín	737 931 390	zuzana.gaskova@mpsv.cz
Mgr. Irena Kadlčíková	Plzeňský kraj	Kollárova 942/4, 301 00 Plzeň	776 292 573	irena.kadlcikova@mpsv.cz
Ing. Pavla Kasášová	Moravskoslezský kraj	U Tiskárny 578/1, 702 00 Ostrava	778 455 759	pavla.kasasova@mpsv.cz
RNDr. Marie Kružíková	Kraj Vysočina	Žižkova 1872/89, 586 01 Jihlava	770 116 500	marie.kruzikova@mpsv.cz
Mgr. Michaela Müllerová	Pardubický kraj	Masarykovo nám. 1484, 530 02 Pardubice	778 716 719	michaela.mullerova1@mpsv.cz
Mgr. Pavla Řechtáčková	Liberecký kraj	Felberova 604, 460 01, Liberec - Kristiánov	777 137 839	pavla.rechtackova@mpsv.cz
Ing. Lenka Tomanová	Ústecký kraj	Bělehradská 1338/15, 400 01 Ústí n. Labem	734 616 901	lenka.tomanova@mpsv.cz
Ing. Václav Zatloukal	Olomoucký kraj	AB centrum, tř. Kosmonautů 989/8, 779 00 Olomouc	778 716 720	vaclav.zatloukal@mpsv.cz
Dana Žižkovská	Jihomoravský kraj	Terezy Novákové 1947/62a, 621 00 Brno	770 116 565	dana.zizkovska@mpsv.cz