



Povzbuzení

Vážení čtenáři,

máme tu již třetí týden nového roku a opět s projektem Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň MPSV vám přinášíme zajímavé články a tipy na různé aktivity či výlety. Večery jsou stále ještě dlouhé, a tak doufáme, že vám náš elektronický časopis Povzbuzení zpříjemní chvíly při jeho čtení. Tentokrát jsme zavítali do **Libereckého kraje**.

Všechny nás těší pozitivní ohlasy na náš časopis, za které vám velice děkujeme, a též jsme rádi, že neustále roste zájem o jeho další nová čísla. V tomto vydání vás budeme provázet spolu s Českým červeným křížem v Jablonci na Nisou tématem **první pomoc pro seniory**. Dozvíte se, jak i vy můžete pomoci třeba při záchraně života, ale připravili jsme si pro vás nejen to. Samozřejmě nebude chybět ani váš tolik oblíbený recept. Zkusíte si upéct cukroví, které nám svým názvem alespoň trochu přivodí rozkvétající louky, zelené stráně, zpěv vracejících se ptáků a nádech jara. V rubrice **Senioři** vás seznámíme s tím, jak laicky rozeznat cévní mozkovou příhodu. **Mezigenerační** rubrika vám pro změnu nabídne vzdělávání a informace o přírodě kolem nás, tentokrát na téma biologie rostlin a jejich plody. **Pomoc**, to je další název naší rubriky, ve které vám v letošním roce nabízíme příběhy dnešních dní. Dnes o tom, jak to vypadá v zákulisí dobrovolnického centra. Snažili jsme se vybírat ty nejzajímavější příspěvky nebo odkazy.

Všichni, kteří se na vydávání našeho týdeníku podílíme, vám přejeme krásně strávené dny jak doma v teple při šálku dobrého čaje či vonící kávy, tak i na příjemných procházkách zasněženými loukami a lesy, které jsou i v tento čas tak tajemné a kouzelné. Proto se již pohodlně usadte a pojdte s námi nahlédnout do našeho nového čísla časopisu Povzbuzení!

Pohodu a klid na čtení přeje tým Politiky stárnutí na krajích.

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>

Cestou necestou

Libereckým krajem

Liberecký kraj leží na samém severu Čech. Dělí se na čtyři okresy, kterými jsou Liberec, Jablonec nad Nisou, Česká Lípa a Semily. Největším městem kraje je Liberec. Liberecký kraj byl v období před 2. světovou válkou jedním z významných průmyslových center celé republiky. To platí především pro města Tanvald, Jablonec nad Nisou, Liberec a Hrádek nad Nisou. Nejvýznamnějším výrobním odvětvím byl **textilní průmysl**, po 2. světové válce začal textilní průmysl ztrácet na významu a dopředu se dostávala odvětví těžkého průmyslu, zejména strojírenství a těžba uranových rud. Nedotčená zůstala tradice **sklářství** (Železnobrodsko, Novoborsko) a **výroby bižuterie** (Jablonecko). Nyní v Libereckém kraji dominuje v průmyslu strojírenství, sklářství a textilní výroba, které procházejí výraznou změnou. Rozvoji kraje napomáhá Euroregion NISA – sdružení příhraničních obcí a měst z Polska, Německa a České republiky.

Mezi naši velkou chloubu patří samozřejmě hora **Ještěd**. Byla vždy dominantou severních Čech. První kříž na vrcholu byl vztyčen údajně již v roce 1737, byl kamenný a vydržel až do roku 1812, kdy byl povalen. Přesto však tradice křížů na vrcholu pokračovala dál, i když po roce 1834 už jen kříži dřevěnými. Roku 1838 byl na vrcholu postaven obelisk na památku návštěvy Adély Rohanové, zvaný dodnes Rohanský kámen (*Rohanstein*). Tento kamenný objekt stojí na někdejší hranici mezi Rohanským a Clam-Galla-

sovským panstvím. Atraktivita Ještědu se ještě zvýšila, když zde byla v letech 1909-1911 postavena tříkilometrová sáňkařská dráha, na níž se v roce 1914 konalo první mistrovství Evropy.

Nová budova Ještědu byla od počátku navrhována jako hotel i televizní vysílač. Projekt vypracoval architekt Karel Hubáček a hotel i vysílač ve tvaru rotačního hyperboloidu byl slavnostně otevřen roku 1973 v podobě, jak ho známe dnes. Severním směrem lze dohlédnout daleko do Německa a Polska, východněji pak na Jizerské hory, Krkonoše a Orlické hory. Jižním směrem jsou za pěkného počasí vidět Železné hory, jihozápadně lze spatřit Polabí,



Prahu, Brdy a Křivoklátskou vrchovinu. Západně pak České středohoří a při perfektní viditelnosti Doupovské hory a Krušné hory. Ještěd však není pouze hotel a televizní vysílač, je to i velké lyžařské středisko se svými vleky, lanovkami a dvojicí skokanských můstků. Máme tu opravdu krásně a ten čerstvý vzduch! V Libereckém kraji je mnoho památek, hradů, zámků, zřícenin. Stačí se vydat z města pár kilometrů prakticky jakýmkoliv směrem a jste v přírodě.

Něco o mně: I já jsem se narodila v Liberci, v nádherném městě pod Ještědem, uprostřed Lidových sadů kousek od úžasné zoologické zahrady, která byla založena v roce 1904, čímž se stala nejstarší zoologickou zahradou v ČR i na Slovensku, a hned vedle krásné botanické zahrady. Přestože je pro mě celý kraj mou srdeční záležitostí a mým domovem, jsem velikým patriotem a mé srdce patří nejvíce Liberci, i když nesmím zapomenout na malé městečko, které se stalo mým novým domovem, také to jsem si velmi zamilovala. Jedná se o Jablonné v Podještědí, zde jsem našla svou druhou rodinu a objevila při svých pravidelných procházkách jeho malebnost a kouzlo spojené s paní Zdislavou z Lemberka, která se prolíná celým tímto krajem. Velice ráda bych vás pozvala na hrad Lemberk a do baziliky minor svatého Vavřince a svaté Zdislavy, která spolu s nádherným morovým sloupem tvoří dominanty města, a v neposlední řadě také k léčivé studánce svaté Zdislavy pod Lemberkem, aby jste se mohli napít této uzdravující vody. Máme již po Vánocích a do Velikonoc ještě daleko, tak jsem si pro vás připravila recept na cukroví, které pekla již moje babička, maminka a nyní i já pro své děti u příležitosti těchto svátků. A jelikož jsou Velikonoc svátky jara proto i toto cukroví má u nás v rodině název Jarní. Je velmi jednoduché a v naší rodině patří mezi nejoblíbenější. Věřím, že jakmile ho zkusíte a ochutnáte, určitě ho i vy zařadíte mezi své oblíbené recepty.

Pojďte tedy načerpat energii z pobytu na čerstvém vzduchu a vydejte se s námi poznávat vrcholky hor, téměř nekonečné lesy, bublající potůčky a řeky i opuštěné zříceniny dříve majestátních hradů.

Pavla Řečtáčková

Recept

Jarní cukroví

Suroviny:

280 g mletých vlašských ořechů,
280 g moučkového cukru,
280 g másla,
140 g hrubé mouky,
6 vajec

Postup:

V hrnci mírně rozpustíme máslo, odstavíme z plotny a přimícháme cukr. Poté přidáme mleté ořechy a opět vše promícháme. Z bílků ušleháme sníh a vmícháme do hmoty, nakonec zamícháme mouku. Na plech vyložený pečicím papírem vylijeme směs, rozetřeme na placku a vložíme do trouby. Po chvilce lehce propícháme vidličkou. Pozvolna pečeme do růžova.

Upečenou a ještě vlažnou placku natřeme rozšlehanými žloutky. Necháme do druhého dne stát a druhý den krájíme na kostičky.



ilustrační foto

Zajímavosti z kraje

informační portály:

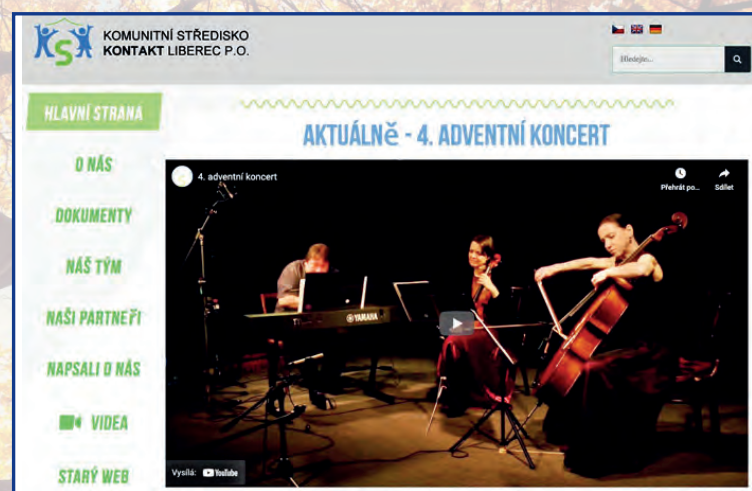
portál Libereckého kraje

Informace získáte na těchto odkazech:

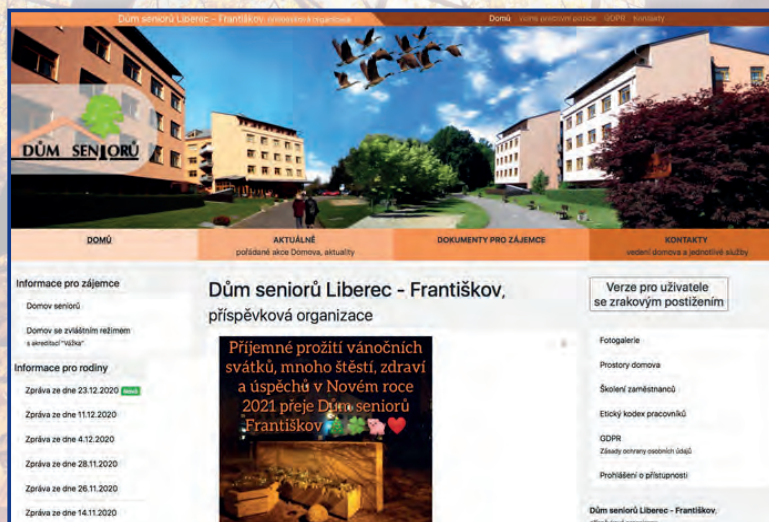
Kurzy První pomoci pro seniory a dobrovolníky najdete zde:
<http://www.cck-jablonec.cz/>



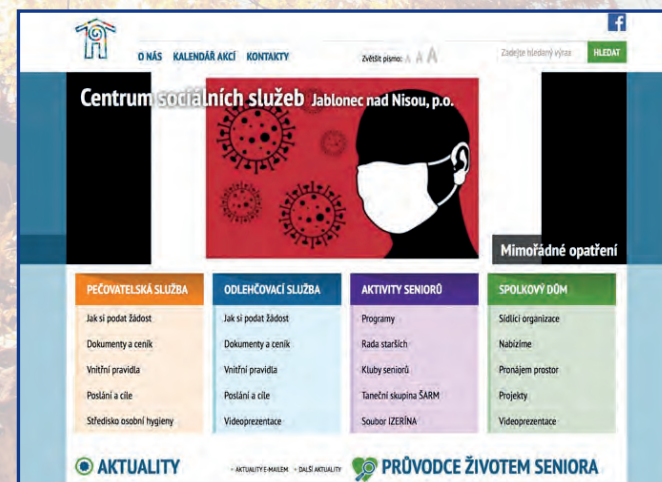
Volnočasové aktivity a služby pro seniory v Liberci:
<https://ksk-liberec.cz/>



Takto se bydlí seniorům v Liberci: <https://www.dsfrantiskov.cz/>



Volnočasové aktivity a služby pro seniory v Jablonci nad Nisou:
<https://www.centrumjablonec.cz/>



Cévní mozková příhoda

Cévní mozková příhoda (dále CMP), lidově mrtvice, je náhlá porucha krevního oběhu mozku. Vede k **nevratnému poškození mozkové tkáně**. Jde o **akutní stav**, který vyžaduje neodkladnou lékařskou pomoc. **Nejdůležitější roli hraje ČAS**. Čím dříve jsou příznaky rozpoznány, tím dříve může být zahájena léčba, a tím menší je poškození mozku. CMP je v ČR třetí nejčastější příčinou úmrtí (na 1. místě jsou ischemické choroby srdeční, např. akutní infarkt myokardu, 2. jsou zhoubné novotvary). Až 30 % pacientů na následky CMP umírá. Častým následkem bývá trvalá invalidita, např. narušení hybnosti jedné poloviny těla, porucha řeči, paměti, zraku, a další.

Jaké jsou projevy CMP, kdy je potřeba zpozornět a rychle přivolat pomoc?

- **oslabení horní a dolní končetiny na jedné straně těla** (nemocný není schopný např. zvednout ruku, pohnout nohou a tedy i hůře chodí)
- ochrnutí poloviny obličeje a **pokles ústního koutku** na jedné straně tváře
- **potíže s mluvením** či porozuměním řeči (postižený může působit až zmatečným dojmem)
- porucha rovnováhy a koordinace pohybů
- závratě s nucením na zvracení anebo se zvracením
- problémy s chůzí či stáním na místě
- silná bolest hlavy (typická pro mozkové krvácení)
- náhlé potíže s viděním (rozmazané vidění, výpadek části zrakového pole).

Pozor, u většiny postižených se **nemusí objevit bolest** (na rozdíl např. od infarktu myokardu s typickou bolestí na hrudi, dušností a pocitem tísně). Proto jsou často podceňeny prvotní příznaky. U některých lidí mohou CMP **předcházet pouze krátkodobé a přechodné příznaky** (slabost končetin, porucha řeči v trvání několika vteřin až minut).

Podrobné informace a především nácvik pomoci v takovýchto akutních stavech ohrožujících život poskytuje akreditovaný kurz **Základy první pomoci v praxi – simulační nácvik úkonů v situacích ohrožení života**.

Rychlé rozpoznání příznaků CMP je popsáno v pracovním listě – jedná se o metodu FAST.

Pracovní list

Jak rozpoznat příznaky cévní mozkové příhody? Metodou FAST

Face
obličej



Požádám člověka, aby se usmál.
Je patrný pokles ústního koutku nebo očního víčka?

Arm
paže



Zvednu mu ruce do předpažení.
Nemůže udržet obě paže ve stejné výšce a jedna nápadně poklesne oproti druhé?

Speech
řeč



Zeptám se ho, jak se jmenuje.
Odpovídá nesrozumitelně, či má potíže s porozuměním?

Time
čas



Pokud zaznamenám alespoň jeden z těchto příznaků

IHNED VOLÁM 155!

Biologie rostlin – plody

Od minulého vydání týdeníku Povzbuzení jsme se začali soustředit na vzdělávací témata a prvním z nich se stala rostlinná říše. Díky výukovému videu jsme měli možnost podívat se do nitra rostlin. Nyní se prostřednictvím výukového videa dozvíme něco více o ovoci, oříšcích a semínkách. Stejně jako minule děkujeme za spolupráci Ing. Janu Winklerovi, Ph.D. z Agronomické fakulta Mendelovy univerzity v Brně.

K tématu jsme připravili několik pracovních listů, které navazují na výukové video, které můžete shlédnout [ZDE](#).

Ovoce, oříšky, semínka a další oblíbené potraviny jsou běžnou a mnohdy každodenní součástí našeho jídelníčku. Ovšem o jaké části rostlin se skutečně jedná a jak se na ně dívají botanici? Ve výukovém videu se dozvíme, co to skutečně plody rostlin jsou, naučíme se plody rozdělovat do jednotlivých skupin a uvedeme si příklady běžných i méně známých zástupců včetně jejich správného zařazení. Protože, jak si vysvětlíme, není oříšek jako oříšek.



Pracovní list k tématu Biologie rostlin

A: Plody pravé vznikají pouze ze semeníku

A1 - Plody pravé dužnaté

Peckovice



Bobule



Hesperidium



A2 - Plody pravé suché

Pukavé



Nepukavé



Poltivé



Pracovní list k tématu Biologie rostlin

B: Plody nepravé vznikají ze semeníků a dalších částí květu

B1 - Malvice



B2 - Souplodí



B3 - Plodenství



Příběhy dnešních dní...

tentokrát ze zákulisí portálu **chcípomocť.cz**

V minulém čísle jsme vám přinesli příběh jedné naší dobrovolnice, která pomáhá v nemocnici tím, že si povídá s pacienty na COVID odděleních a propojuje je s jejich rodinami pomocí videohovoru. Není to však jediný způsob zapojení našich dobrovolníků.

A jak to všechno funguje? Prozradíme vám, co se děje v zákulisí portálu.

... Sedím za počítačem a právě ve chvíli, kdy se napiju čaje, na portále vyskočí nový požadavek. Aha, tak v domově pro seniory v Brně potřebují pomoc s přímou péčí o klienty. Nemají personál, který by se o ně postaral, je to fakt špatné. Otevírám databázi dobrovolníků a volím filtr „Brno“ a „absolvovali kurz základy ošetrovatelství“ (ať tam posíláme lidi, kteří už vědí, co a jak). Tak a jdeme na to.

Volám první dobrovolnici: „Aha, dobře, už jste zpět v práci a nemáte čas. Samozřejmě to chápu. Tak ať se Vám daří.“ Tak zkusím další kontakt: „Aha, teď se musíte učit na zkoušky, chápu. Každopádně přeji hodně zdaru, ať se Vám zkoušky podaří.“ No nic, hlavně nepropadat panice, zkusím další kontakt. Nikdo to nebere. Vydrž, říkám si, někdo přece musí mít čas! Další kontakt: „Já už pomáhám v jednom hospici. Prosím neztekejte se, ale časově už toho víc nezvládnu.“ Odpovídám, že to je super, že je pán už zapojený do pomoci, určitě je tam



kontakt:

Ing. Jaroslav Švec

ředitel

Akademické centrum studentských aktivit

Údolní 53 • Brno

www.acsa.cz

chcípomocť.cz

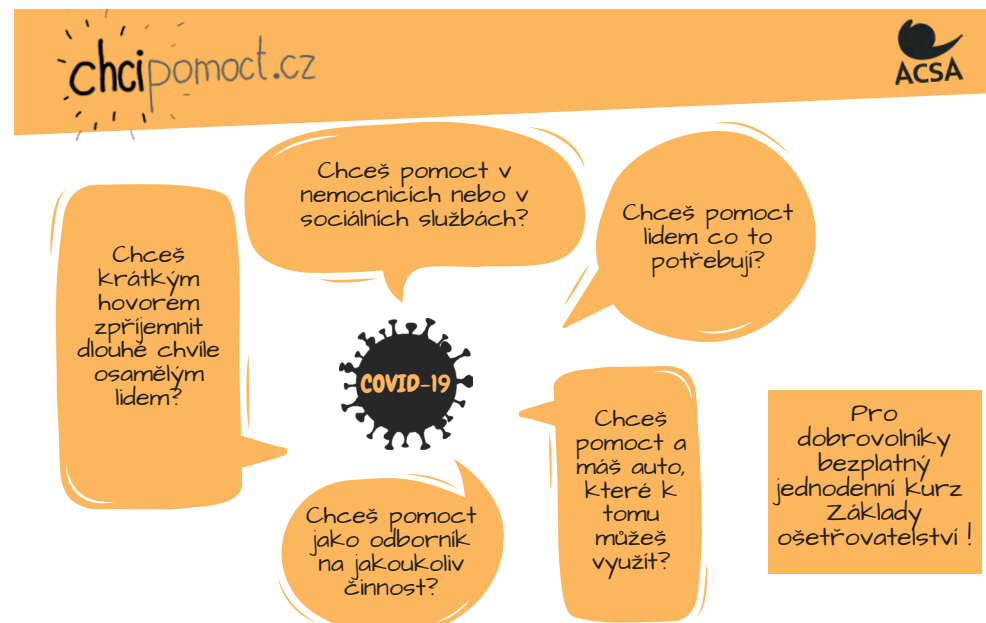


také hodně potřeba. Nevadí, tak další: „Jé, vy byste mohla, to je super, hrozně moc to pomůže!!!“ A začínám vysvětlovat, o co jde... Paráda, tak máme první pomocnou ruku, ještě další tři a mám to. 😊

Pokud byste se i vy sami chtěli zapojit do pomoci druhým (nebo víte o někom, kdo o tom uvažuje), obraťte se na nás. V některých regionech máme stále velký nedostatek dobrovolníků, kteří by mohli pomáhat tam, kde je to třeba. Pro všechny, kdo o to stojí, také pořádáme bezplatný jednodenní kurz <https://www.acsa.cz/verejnost/akce/kurz/zaklady-osetrovatelstvi/>, díky kterému budete na pomoc mnohem lépe připraveni.

PRO NESLYŠÍCÍ BUDE KURZ ZÁKLADY OŠETŘOVATELSTVÍ V TERMÍNU 28. 1. 2021 TLUMOČEN DO ZNAKOVÉHO JAZYKA!

Pokud o něj máte zájem, napište nám na mail dobrovolnik@acsac.cz



Odpověď/a jsi aspoň jednou ano, registruj se a pomáhej!

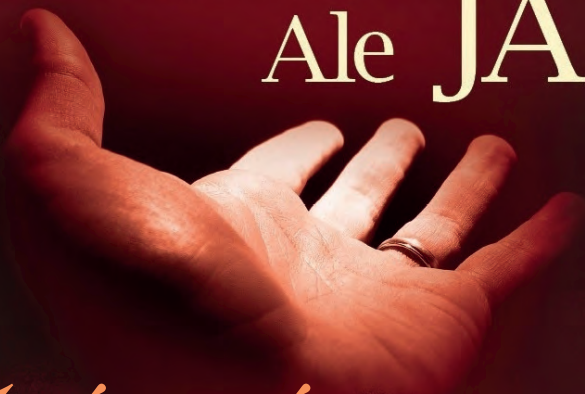
www.chcípomocť.cz

604 229 529

www.facebook.com/ACSACZ

www.instagram.com/chcípomocť.cz_ACSA

Pomáhat! Ale JAK?



VZDĚLÁVACÍ PROGRAM pro pečující,

kteří se starají o blízkého člověka v jeho domácím prostředí

LEDEN – ČERVEN 2021 v BRNĚ

(přednášky proběhnou dle situace prezenčně, nebo online formou
o sobotách cca dvakrát v měsíci)

Autoři jednotlivých přednášek kurzu:

prof. PhDr. RNDr. Helena Haškovcová, CSc.,
MUDr. Marie Svatošová, PhDr. Tomáš Novák,
PhD., ThLic. Jakub Doležel ThD.,
a další osobnosti

Přihlášky a podrobnější informace:

www.girasole.cz
trojakova@girasole.cz
tel.: 775 246 708

Realizátorem projektu je Girasole, sdružení pro pomoc a rozvoj z.s.

Celý program je zdarma, žádné poplatky ani školné



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



ANDEL STRÁŽNÝ SOS TLAČÍTKO

NONSTOP pomoc v celé ČR

Moderní způsob ochrany zdraví seniorů,
zdravotně postižených a dlouhodobě nemocných



Zajistíme Vám

- Pocit jistoty a bezpečí 24 hodin denně, 365 dní v roce
- Neomezený pohyb v rámci celé České republiky
- Nezávislost a samostatnost
- Individuální nastavení služby

Jak to funguje



- Klient má u sebe mobilní monitorovací zařízení s SOS tlačítkem.



- Zařízení je napojeno na NONSTOP dispečink tísňové péče Anděla Strážného.



- Při nouzové situaci klient zmáčkne SOS tlačítko, které ho spojí s dispečerem.



- Dispečer zajistí klientovi potřebnou pomoc.

Služby

- SOS tlačítko
- Autodetekce pádu
- Detekce nízké aktivity
- GPS lokalizace
- Připomínání léků
- Povídavá linka

Mobilní tísňová péče

1. měsíc
ZDARMA



450 Kč
měsíc

1. měsíc
ZDARMA



350 Kč
měsíc

Domácí tísňová péče

1. měsíc
ZDARMA

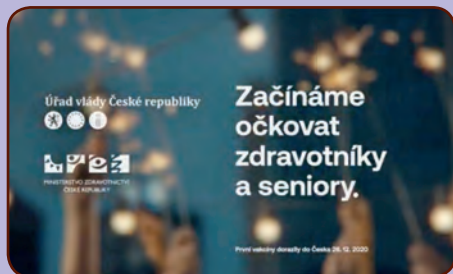


450 Kč
měsíc

☎ 800 603 030 ✉ poptavka@andelstrazny.eu 🌐 www.andelstrazny.eu



Očkování proti covid-19: Spolehlivá cesta k běžnému životu – Aktuální informace o COVID-19 (mzcr.cz)



CELOSTÁTNÍ LINKA PRO SENIORY
K INFORMACÍM O OČKOVÁNÍ
JE ZŘÍZENÁ NA MINISTERSTVU
ZDRAVOTNICTVÍ

1221

Jednotlivé kraje na svých stránkách uvádí, jak je možno se zaregistrovat pro očkování, jako například v Jihomoravském kraji:

SENIORŮ 80+

VOLEJTE A REGISTRUJTE SE K OČKOVÁNÍ

Registrace je možná od pátku 15. 1. Celostátní krizovou linku doplní i krajská.

Jihomoravský kraj aktivuje **bezplatnou krizovou linku 800 129 921**. Na tomto čísle se od 15. ledna můžou k očkování proti koronaviru registrovat **obyvatelé Jihomoravského kraje ve věku 80+**. Ke stejnému účelu slouží i **celostátní linka 1221**.

Krajská krizová linka **800 129 921** bude dostupná **v pracovní dny od 8:00 do 16:00**. Její provoz bude zabezpečovat až pět operátorek/operátorů z řad pracovníků krajského úřadu. K registraci bude sloužit od pátku taky webový portál **crs.uzis.cz**. Ti, kterým osobní registraci neumožňuje zdravotní stav, můžou požádat o asistenci například své příbuzné.

Prosíme, aby lidé, kterých se momentálně očkování netýká, **krajskou** krizovou linku **nezahlovovali** telefonáty s dotazy, a **neblokovali** ji tak těm, kteří ji skutečně potřebují (senioři 80+).

Zdroj: **Portál Jihomoravského kraje (www.kr-jihomoravsky.cz)**
– **SENIORŮ 80+: VOLEJTE A REGISTRUJTE SE K OČKOVÁNÍ**

Očkování proti COVID-19 pro seniory 80+

Volejte na bezplatné linky

☎ **1221**

☎ **800 129 921**

🌐 crs.uzis.cz

Registrujte se od 15. 1. 2021
po – pá **8:00 – 16:00**

jihom**m**oravský kraj





Dobrý den, děkujeme Vám za zaslání časopisu *Povzbuzení*, který je pro seniory velmi pěkně zpracovaný. Sice ho nemůžeme z ekonomických důvodů pro všechny tisknout, ale rádi ho zveřejníme na našich webových stránkách, kde ho budou senioři sami aktivně sledovat. Hezký den, M. H., Středočeský kraj



Díky moc, je to opravdu povzbudivé. S pozdravem D. Š., Plzeňský kraj



Jménem svým a jménem Sboru dobrovolných hasičů Lomnička posílám vánoční přání, poděkování a přání do nového roku. S pozdravem P. Š., starosta SDH, Jihomoravský kraj



Dobrý den, prosím, zadejte si i mou adresu mezi zájemce o zasílání časopisu. Oslovila jsem všechny moje seniory, tak se připravte na vlnu nových čtenářů J.S pozdravem Bc. Šárka Venkrbcová, Univerzita třetího věku, vedoucí Centra celoživotního vzdělávání Vysoká škola polytechnická Jihlava

Redakce: Paní Venkrbcová, moc děkuji za rozeslání informace o týdeníku *POVZBUZENÍ*. Ne vlna, ale tsunami už nastalo. Máme z něho radost. Mockerát Vám děkujeme za spolupráci. Doufám, že čtenáře týdeníku nezklameme.



Dobrý den, děkuji moc za zaslání. Stejně jako první číslo, tak i další mne velmi potěšila. A popravdě už jsem se na ně těšila, jaké náměty a nápady tam budou. První číslo jsem ukázala našim babičkám a byly nadšené. Děkujeme moc za přínos informací v milém a rodinném duchu. V této době jich bohužel nikde kolem nás moc není. A už teď se těším na další číslo. Hezký den. A. D., Kraj Vysočina



Zase jeden rok blíží se ke konci. Jaký byl? Pro někoho tragický, pro někoho těžký, ale určitě pro každého z nás zvláštní. Nové slova, pojmy, způsoby chování, to vše jsme se museli naučit. Tento rok nám též ukázal, kolik máme přátel, těch opravdových. Naučili jsme se nosit roušky. Takový malý kus látky, s tak velkou vypovídající hodnotou. Na první pohled vidíme, jaké lidi potkáváme, sobecké nebo empatické. Komu záleží na tom abychom se cítili bezpečně a komu je to jedno, hlavně že on je v pohodě. Obklopovala nás taková šed', někdy strach, někdy beznaděj, doba, ve které opadlo pozlátko a ukázali se nám opravdové lidské hodnoty. Jsem velmi ráda, že jsem poznala lidi obětavé, empatické, ochotné nasadit se za druhé. Chtěla bych Vám i lidem kolem Vás poděkovat za časopis, který tvoříte pro potěšení, povzbuzení, poučení, prostě pro zábavu. Co Vám popřát? Inspiraci, chuť do práce, spoustu nápadů a vděčné čtenáře. Děkuji též za každou zpětnou vazbu na můj e-mail, je příjemné vědět, že někdo to přečte a odpoví, neskončí to jako spam. Přeji Vám i sobě „obyčejný“ a možná i „nudný“ příští rok. A. D., Moravskoslezský kraj

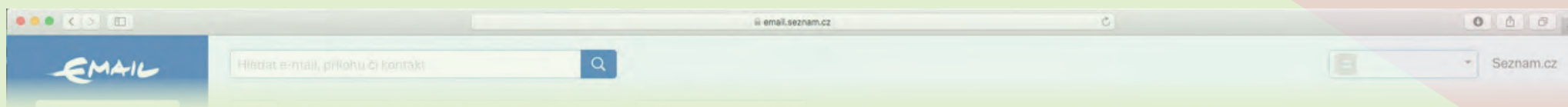


Dobrý den, moc děkuji za zasílání časopisu. Naděje je čím dál tím lepší. Těším se na další spolupráci. Pozdravuji a přeji klidné dny. H. H., Ústecký kraj



Dobrý den, díky za „Tříkrálové“ Povzbuzení a jen prosím o novou informaci. V celé ČR je možné fyzicky přispět na vybraných místech (např. kostel) do klasické, známé, kasičky do 24. ledna, Prodloužena je však možnost přispět do on-line kasičky a to až do 30. dubna. Tak moc prosím o doplnění třeba v dalším čísle. S díkem ředitel DCHP Ing. Jiří Lodr, Plzeňský kraj

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



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
zástup: Bc. Michaela Vodrážková	Zlínský kraj	Zarámí 92, MANAG s.r.o., 760 01 Zlín	778 455 756	michaela.vodrazkova@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



■ Další číslo vyjde **25. 1. 2021**

Právě jste dočetli třetí letošní 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 Ústeckém 25. 1. 2021

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