

# Povzbuzení

Vážení čtenáři,

znovu k vám přichází několik slov, které mají za cíl vás, naše již pravidelné čtenáře, především POVZBUDIT. Tentokrát z hlavního města České republiky, **Prahy**. Mohli bychom použít lidovou pranostiku „Únor bílý – pole sílí“ a tím navázat na nedávnou celospolečenskou situaci. Nemyslíme pandemii covid-19, ale naše různá předsevzetí, která jsme si dali na prahu nového roku, a teď je tomu právě měsíc. Mezi nejčastější „předsevzetí“ patří „zhubnu do plavek“, ale nikdo si ještě nedal předsevzetí, že si koupí nové plavky.

Čemu se tedy budeme věnovat v rubrice **Krajáci**? Podíváme se na kvalitu stravování seniorské populace, receptem na dobré jídlo si připomeneme dobu první republiky a zaměříme se na aktivity různých městských částí a neziskových organizací, které se věnují sociální práci. Rubrika **Senioři** přinese novinku, tance vsedě. V rubrice **Mezigenerační** si zase vyzkoušíme, jak dobře známe léčivé rostliny, a rubrika **Pomoc** zavzpomíná na dobrovolnickou práci v první i druhé vlně pandemie. Ve vydání nebude chybět zajímavá výzva.

Praha je hlavním městem České republiky a rozkládá se na ploše 496 km<sup>2</sup>, což je pouze 0,6 % území republiky, ale počtem obyvatel 1 331 464 (k 30. 9. 2019) představuje necelých 12 procent obyvatel státu. V rámci EU se hlavní město Praha řadí mezi vyspělé regiony. Od roku 1992 je její historické centrum zapsáno na seznamu kulturního dědictví UNESCO. Všechny tyto aspekty se odrážejí ve specifickém charakteru a postavení Prahy mezi ostatními regiony naší republiky. Podle zákona České národní rady o hlavním městě je Praha statutárním městem.

Přijměte tedy pozvání do naší stovězaté matičky Prahy!

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 všech vydaných čísel, jak z jarního, tak z podzimního období roku 2020 naleznete volně ke stažení na webové stránce projektu:

<https://seniorivkrajich.mpsv.cz/soubory-ke-stazeni/>

# Praha očima projektu

Je spravována orgány hlavního města – Zastupitelstvem hlavního města Prahy, Radou a Magistrátem hlavního města Prahy. Pro výkon státní správy je od roku 2001 členěna na 22 správních obvodů, z hlediska samosprávného ji tvoří 57 autonomních městských částí s vlastními volenými orgány. Tyto městské části nejsou ovšem zcela homogenní. Jsou zde městské části s vyhraněným charakterem městského centra, nebo naopak městské části příměstského charakteru. Liší se stupněm urbanizace, hustotou zalidnění, kvalitou technické infrastruktury i sociálně ekonomickými podmínkami života obyvatel. I co do počtu obyvatel jsou mezi těmito částmi velmi významné rozdíly. Zatímco čtyři městské části počtem obyvatel překračují 100 tisíc (Praha 4, Praha 10, Praha 8 a Praha 6), jedenáct nedosahuje ani dva tisíce obyvatel a dvě městské části mají méně než 500 obyvatel (Praha-Nedvězí a Praha-Královice). Jednoznačně kladným rysem demografického vývoje posledních desetiletí je prodloužování naděje dožití. Obyvatelé Prahy se dožívají nejvyššího věku ze všech krajů republiky. V roce 2011 opětovně došlo k mírnému zvýšení naděje dožití při narození u žen na 81,66 let a u mužů na 76,46 let. Ženy v Praze tedy v průměru žijí o pět let déle než

muži. Vysoké hodnoty naděje dožití v Praze bývají přičítány lepší dostupnosti lékařské péče, ale i některým příznivějším tendencím způsobu života.

S vysokou centralizací ekonomiky, školství, kultury a dalších odvětví souvisí i skladba obyvatelstva a z toho plynoucí seniorské zastoupení. Prodloužení života je přímo závislé od kvality života, dostupné zdravotní a sociální péče. Pobytové služby se poskytují v 59 zařízeních, jejichž zřizovatelem je kraj, soukromý sektor, církev a neziskový sektor. Terénní službu (pečovatelskou, zdravotní, denní centrum) poskytuje v Praze 43 různých organizací, z nichž je nejznámější organizace Život 90, Alzheimer centrum a Diakonie.

## A co ta kvalita stravy, o které jsme mluvili v úvodu?

Toto téma je mi profesně blízké a dříve jsem se mu podrobně věnoval, proto jej rád předkládám i vám. Ve výzkumu „*Kvalita poskytované nutriční péče jako nutná podmínka k aktivizaci seniorů*“ byli dotazníkem osloveni všichni poskytovatelé stravy. Jak pobytové, tak terénní služby. Z výsledků je patrné, že co do technologické náročnosti přípravy jídel, skoro 90 % stráv-





níků si vyžaduje další speciální úpravu, například mixování či mletí. Při stanovených 170 korunách na den, které stanoví vyhláška MPSV ČR, 72 % dotázaných podává stravu klientům pětikrát až šestkrát denně, 17 % čtyřikrát denně, 5 % třikrát za den. Kvalitu stravy pravidelně sleduje a vyhodnocuje 70 % dotázaných ve spolupráci s nutričním terapeutem. **Výzkum přinesl potvrzení pravidel:**

- 1) Pestrá, plnohodnotná a vyvážená strava v jídelníčku je cestou k udržování kvalitního života i v seniorském věku.
- 2) Pravidelné časové intervaly v podávání jídla, a to v klidném a příjemném prostředí a zejména různě technologicky upravené, jako je mixovaná, mletá, kašovitá, vařená, pečená, smažená, dušená strava, vede k větší schopnosti ji ve stáří pozřít.
- 3) Vyvážená strava je součástí léčebné terapie, např. i při Alzheimerově nemoci.
- 4) Strava může být obranou proti rychlému úbytku paměti, ztrátě tělesné síly, nechtěnému hubnutí či neschopnosti aktivizace právě snížením příjmu tuku, zvýšením příjmu sacharidů, bílkovin a vlákniny.
- 5) Dostatek tekutin, nutriční podpora, upravená zelenina formou nákypu, pudingu, dušená, syrová, ovoce jako kompot, salát, smoothie, luštěniny ve formě kaše, pestré mléčné výrobky jako je tvaroh, sýr, jogurt, zakysané výrobky, maso všech druhů, jaké je známé hovězí, telecí, drůbež, vepřové právě vyváží tuto potřebnou pestrost stravy.

Přeji vám i sobě, aby věk pro nás nebyl jako strašák na nemoci.

Andrej Dan Bárdoš

## Recept

### Opekance / bobalky

#### Suroviny:

#### **Kvásek**

0,1 l mléko (voda), kostka cukru,  
15 g - 20 g droždí,  
lžíce mouky (polohrubá)

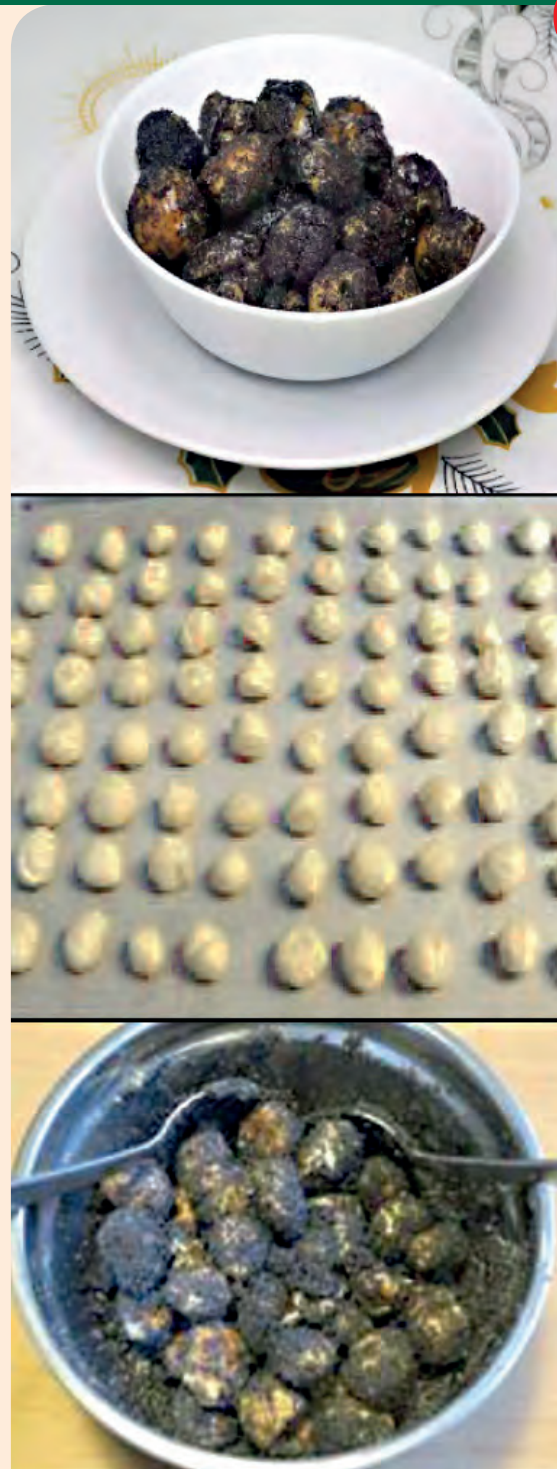
#### **Těsto**

200 g polohrubé mouky,  
40 g tuk (olej, máslo),  
1 vejce, špetka soli.

Další ingredience: mák, med,  
rozinky či sekané ořechy

#### Postup:

Připravíme kvásek, necháme vykynout přikrytý na teplém místě. Do mísy nasypeme mouku, přidáme špetku soli, rozpuštěné máslo a vejce. Přilijeme kvásek, vypracujeme těsto a necháme vykynout. Vykynuté těsto vyklopíme na vál a vytvarujeme do válečku o průměru 1,5-2 cm. Válečky nakrájíme na 1,5-2 cm velké kousky (buchtičky). Kousky upečeme přímo tak, jak jsme je rozkrájeli. Buchtičky pokládáme na plech vyložený pečicím papírem v přiměřených rozestupech od sebe. Pečeme 15-20 min. při teplotě 180 °C. Upečené necháme odstát a vysušit min. 3 dny. Před podáváním (cca 1 hod.) zahřejeme 0,3 l mléka (cukr s vodou a medem) a zalijeme bobalky. Necháme 2 až 3 minutky odstát (napít) a bobalky vyndáme. Pokud jsou tvrdší necháme je v mléce o minutku až dvě déle. Posypeme mletým mákem, polijeme rozpuštěným máslem a medem (někdo přidává rozinky, sekané ořechy).





# Zajímavosti z kraje

Informace získáte na těchto odkazech:

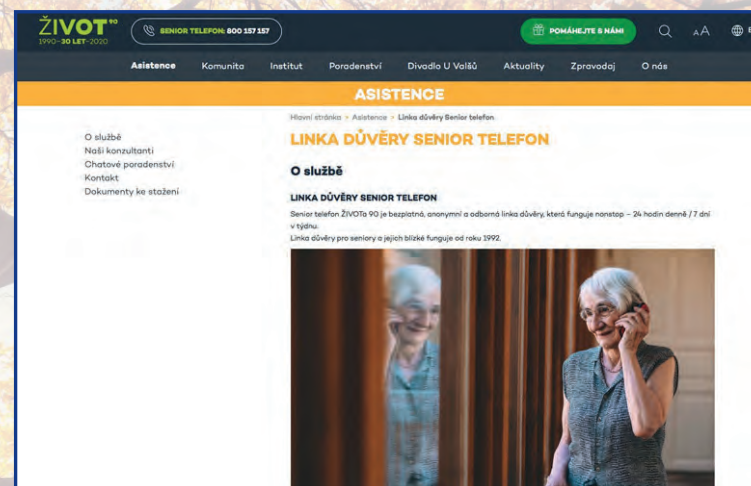
## informační portály:

- **Zajímavosti Prahy**
- **Co dělat v Praze**
- **KLAS ASČR Zbraslav**

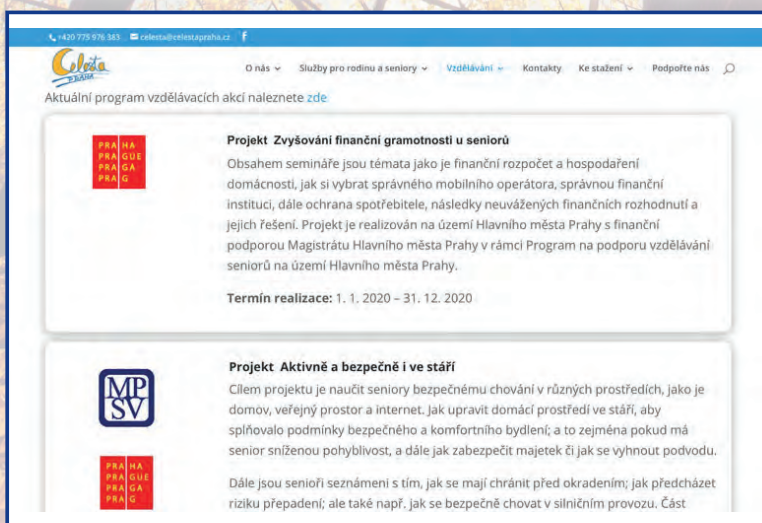
**RomPraha: 2020 – Neformálně pečují a pracují**  
<http://rom-praha.cz/Neformalne-pecuji-a-pracuji.html>



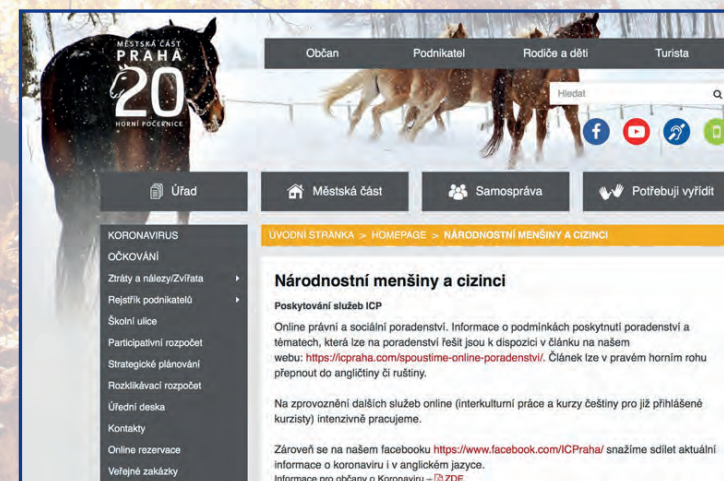
**Linka důvěry Senior telefon – Asistence – Život 90**  
<https://www.zivot90.cz/cs/asistence/senior-telefon>



**Pro seniory – Celesta Praha, z.ú.**  
<https://celestapraha.cz/vzdelavani/cestovani-s-trenovanim-pameti-2/>



**Národnostní menšiny a cizinci – Horní Počernice**  
<https://www.pocernice.cz/homepage/narodnostni-mensiny/>





# Tanec vsedě

Původně německý tanec se přes Švédsko a Dánsko dostal do Norska. Organizace SENIORDANS NORGE vznikla v roce 1994 jako malá taneční skupina – v současnosti má více než 10 000 členů v 500 skupinách po celém Norsku (sdružení rostlo jen metodou „word of mouth“). Sdružení zorganizovalo už šest národních sjezdů se soutěžní přehlídkou skupin, vydává vlastní členský časopis „Gladringen“, získala dotaci dva milióny NOK na další rozšíření center seniorského tance v obcích.

Tanec vsedě není tancem na kolečkových křeslech ani gymnastickým cvičením na židli, při kterém se člověk soustředí na pohyby v kloubech, svalech a na dýchání. Primárním záměrem je tanec jako sociální aktivita, kdy každý tančí s každým. Tak je umožněno ve společnosti ostatních znovu objevovat radost z tance, který povzbudí tělo, a hudby, která potěší ducha. Jde o možnost tančit i přes různé zdravotní či psychické obtíže.

Seznámení pedagogů a studentů zdravotnických škol s touto aktivitou je úkolem projektu odborného vzdělávání a přípravy v rámci programu Vzdělávání financovaného z fondů EHP 2014-2021 – **Zvýšení odborných znalostí a kompetencí v oblasti norských aktivizačních technik Seniordans a Sittedans (EHP-CZ-VETP-1\_001)**

Lektorka tanců vsedě **Mgr. Vendula Plačková** se na studijní cestě v Lillehammeru v roce 2006 seznámila s taneční instruktorkou Bente Aechen. V letech 2008 a 2010 pak v Norsku absolvovala kurzy SITTEDANS I. a SITTEDANS II. Od roku 2014 nabízí kromě lekcí tance vsedě také výcvik lektorů této aktivity v ČR v **akreditovaných kurzech TANEC VSEDĚ**.

Vyškolený lektor Tanců vsedě má k dispozici 24 připravených tanců, a to ve formě CD s hudebním doprovodem a tištěné metodiky tanců s podrobným popisem pohybů v češtině. Samozřejmě se nemusí omezovat jen na naučené choreografie. Může je obohatit využitím pomůcek, jako jsou hedvábné šátky, lano, lžičky na vytukávání rytmu, atd. Může také, a to i s pomocí účastníků lekce, vytvořit vlastní choreografii třeba na známou českou lidovou píseň. Hudebním doprovodem tance pak může být v nejlepším případě zpěv účastníků. Ukázku této varianty ve formě zápisu choreografie najdete na pracovním listě.

Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants



## Pracovní list

### Tanec vsedě na písničku Kalamajka

[Text a choreografie písničky]

**Kalamajka | mik, mik, mik,**

1. takt – podupávání nohama a plácání rukama o stehna,

2. takt – podupávání nohama a tleskání rukama

**oženil se | kominík.**

3. a 4. takt – stejně jako 1. a 2. takt

**Vzal si ženu | Elišku,**

5. takt – zhoupnutí vlevo s mírným nadzvednutím pravé hýždě,

6. takt – zhoupnutí vpravo s mírným nadzvednutím levé hýždě

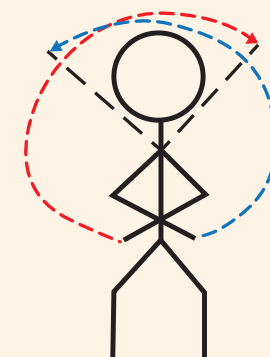
**v roztrhaném kožíšku.**

7. a 8. takt – ruce překřížíme a před tělem opišeme oběma půlkruh až do vzpažení s protažením

Ve druhé sloce se pohyby opakují.

**Kalamajka pěkná věc,  
když je zima šup na pec.  
Když je teplo šup dolů,  
kalamajku tancuju.**

Projekt Zvýšení odborných znalostí a kompetencí v oblasti norských aktivizačních technik  
Seniordans a Sittedans (EHP-CZ-VETP-1\_001)



Obrázek: Pohyb rukama v 7. a 8. taktu

# Léčivé rostliny

V tomto čísle magazínu Povzbuzení se společně s Ing. Blankou Kocourkovou CSc. věnujeme léčivým rostlinám, konkrétně výrobě čajových směsí. Nejprve se zaměříme na pravidla výroby čajové směsi a postup její přípravy. Následně je uveden recept na čajovou směs, kterou využijete zejména v zimním období.

## K bylinářské abecedě pro přípravu čajové směsi patří následující pravidla:

- Čajová složka má vždy **hlavní složku směsi**, které se říká **remedium cardinale**. Jde o bylinu, která je hlavním nositelem účinku směsi.
- Do směsi dále patří **pomocná bylina**, tzv. **remedium adjuvans**. Tato složka rozšiřuje účinek hlavní bylinky, anebo její účinek podporuje.
- Další složkou je **remedium corrigens**, tedy bylinka, která **směsi dodává chuť**.
- Do směsi se přidává ještě **remedium constituens**, což je vlastně jakési **plnivo**, např. bylinka, které zlepšuje vzhled (např. květy), dodává vůni a svými účinky směs navíc doplňuje a podporuje. A kolik druhů bylinek můžeme do směsi použít?

Na to, aby směs byla vyvážená, bohatě stačí čtyři základní léčivky – pro každou složku jeden bylinný druh.

### Postup při přípravě čajové směsi:

- Připravíme si léčivky, které chceme použít do směsi,
- nastříháme je nejlépe zahradnickými nůžkami (odděleně podle druhů), které jsme předtím důkladně vyčistili na stejné segmenty (zpravidla co nejmenší, pozor!!! byliny nebudeme drolit),
- ve větší nádobě všechny druhy smícháme,
- prosejeme sítem, abychom se zbavili prachových částí a znovu zamícháme.
- Čajovou směs uložíme do dobře uzavíratelného papírového dvojitého sáčku nebo do nádoby.

## Pracovní list k tématu Léčivé rostliny

## Bylinkový kvíz

Přiřadte k jednotlivým obrázkům léčivých rostlin jejich název.



podběl lékařský  
jitrocel kopinatý  
třezalka tečkovaná  
ostružiník křovitý  
černý bez  
kostival lékařský  
kopřiva dvoudomá  
růže šípková  
bříza bělokorá  
hluchavka bílá



### Do čajové směsi na nachlazení a kašel můžete použít tyto léčivé rostliny:

Sléz lesní, tymián obecný, máta peprná, jitrocel kopinatý, fenykl obecný

Všechny tyto druhy si můžeme vypěstovat na zahradě, snad s výjimkou fenyklu, ale ten lze koupit jako koření v každém obchodě s potravinami.

Čaj se podle charakteru drogy připravuje různými způsoby:

- **Macerát** – výluh byliny za studena (len, kozlík, proskurník).
- **Nálev** (infuzum) – droga se přelije vařící vodou a nechá se louhovat (heřmánek, máta, fenykl, kmín)
- **Odvar** (decoctum) – vodní výluh získaný za varu (dubová kůra).
- **Klasický bylinářský čaj** – kompromisní způsob přípravy (macerát, odvar a nálev).

Svoje znalosti bylinek si společně s vnoučaty můžete ověřit pomocí obrázkového Bylinkového kvízu. V něm přiřadíte název bylinky k její podobě.

K dané lekci jsme připravili pracovní listy i jejich řešení, které jsou dostupné **ZDE**.



# Bezpečnost seniorů

Bezpečnost seniorů, ať již ve fyzickém nebo online světě je bezesporu velmi aktuálním tématem. Seniori jsou v tomto směru považováni za velmi křehkou, a tím pádem ohroženou skupinu. Univerzita třetího věku Mendelovy univerzity v Brně se jim snaží i v této oblasti pomoci, a to prostřednictvím rozšíření či rozvoje jejich znalostí a kompetencí ve třech základních okruzích, kterými jsou **právní vzdělání seniorů** (zaměřeno na znalosti z oblasti právního řádu a dále zejména na oblast práv spotřebitelů, vč. finanční gramotnosti), **IT bezpečnost seniorů** (zaměřeno na znalosti z oblasti bezpečného užívání IT technologií a internetových zdrojů, vč. mediální gramotnosti a oblasti bezpečné manipulace s financemi a nákupů na internetu) a prevence **kriminality páchané na seniorech** (zaměřeno na znalosti v oblasti kriminality a zejména na jejich prevenci, nedílnou součástí bude také praktický výcvik sebeobrany seniorů).

Díky projektu „Kompetentní trenér – bezpečný senior. Výměna osvědčených postupů pro efektivní vzdělávání dospělých nad 55 let“ (Projekt je realizovaný v rámci projektového schématu Erasmus+ a jeho hlavním řešitelem je polská Univerzita třetího věku v Lubsku) mohli seniori během uplynulého podzimu zhlédnout řadu přednášek ve formě výukových videí na kanálu Youtube. Dozvěděli se například o soudním systému v ČR, jeho principech i aktech. Společně se zástupcem Městské policie Brno nahlédli do oblasti násilné i majetkové trestné činnosti páchané na starších občanech a naučili se základní pravidla, jak se jí bránit. V neposlední řadě měli možnost nahlédnout společně s Národním úřadem pro informační a kybernetickou bezpečnost do oblasti bezpečného pohybu na internetu.

**Od března letošního roku budou online přednášky na tato témata pokračovat. Pokud vás jejich témata zaujala, můžete se přihlásit k jejich odběru ZDARMA na e-mailové adrese: [safer.mendelu@gmail.com](mailto:safer.mendelu@gmail.com).**

Podrobnosti o harmonogramu a tématech přednášek naleznete **ZDE**.

Pokud byste si chtěli doma zacvičit jógu pro seniory, nebo si vytvořit zajímavé rukodělné výrobky, můžete za tímto účelem rovněž využít natočené výukové materiály, které naleznete **ZDE**. Uvedené výukové materiály vznikly v rámci dalšího mezinárodního projektu s názvem IDEMASAP 50+ (Increase and development of manual skills and physical vitality of citizens of the European Union over 50 years), který probíhá v rámci programu Erasmus+ a jeho koordinátorem je Univerzita třetího věku při Technické univerzitě ve Zvoleně. Dalšími účastníky projektu jsou univerzity třetího věku z České republiky, Polska, Portugalska a Španělska.



# Asociace U3V



Partnerem magazínu *Povzbuzení* je i Asociace univerzit třetího věku z.s.

Rádi bychom se vám v posledním čísle představili a rovněž vás seznámili s našimi aktivitami v době pandemie.

Univerzity třetího věku (U3V) začaly na českých vysokých školách vznikat v 80. letech minulého století. Jednotlivé školy si je organizovaly podle svých potřeb a možností. Začátkem 90. let se pak objevovaly snahy MŠMT o koncepční uchopení univerzit třetího věku v ČR. Tyto snahy vyústily v založení Asociace univerzit třetího věku (AU3V) dne 9. 6. 1993 v Praze. Od založení AU3V se každoročně konají valná shromáždění a odborné konference. Na nich si jednotliví členové mimo jiné vyměňují své zkušenosti s výukou seniorů u nás.

V současnosti sdružujeme univerzity třetího věku z 22 vysokých škol České republiky. Členů však máme 43, neboť v případě například velkých vysokých škol jsou samostatnými členy jejich součásti (zpravidla fakulty). Naši členové pak organizují výuku v rámci U3V nejen v místě svého sídla, ale mnohdy i na značně vzdálených pobočkách. Každá U3V nabízí kurzy dle odborného zaměření dané univerzity.

AU3V je také partnerem pro MŠMT. Výuka v rámci U3V je totiž částečně hrazena z finančních prostředků poskytovaných MŠMT. Tyto peníze (jedná se asi o tisícinu rozpočtu vysokých škol v ČR) jsou rozdělovány podle „výkonu“ (počtu odučených tzv. studentohodin) v předchozím roce. Zde je důležitá funkce AU3V, která data o výuce shromažďuje a kontroluje. Druhým zdrojem financování jsou příspěvky od samotných účastníků. Ti platí za jednotlivé kurzy od několika stokorun výše. Cena se odvíjí od délky a náročnosti kurzu (určitě je rozdíl v ceně přednášek ve velké posluchár-

ně a například v kurzu malby a kresby pro několik účastníků s prakticky individuálním vedením), ale i od místní situace. Další část prostředků pochází ze strany pořádajících vysokých škol (zpravidla poskytování prostor pro výuku) a mnohdy je využita i podpora státní správy či soukromého sektoru.

Vzdělávání na U3V zaznamenalo v České republice značný rozvoj. V počátcích se jednalo o ojedinělé kurzy pořádané na některých vysokých školách. Dnes jsou U3V organizovány na všech veřejných vysokých školách v ČR. Samozřejmě, že nejširší nabídka je přímo v sídelních městech jednotlivých škol. Ale bylo otevřeno i mnoho poboček v menších městech, kde výuka probíhá (probíhala) prezenčně.

Velkou výzvou pro samotnou univerzity třetího věku, které jsou členy AU3V, je současná situace způsobená pandemií COVID-19. Univerzity zůstaly se svými posluchači v kontaktu a nabízí jim neprezenční formy vzdělávání, nejčastěji pak formou online přednášek. Snažíme se tak touto formou vzdělávání seniorům nabídnout možnost smysluplného trávení volného času a povzbuzení v této nelehké době.

I když seniorům schází sociální kontakt a všichni už se těší na osobní setkání při výuce. Z reakcí seniorů se ukazuje, že i online forma vzdělávání má v souvislosti se současnou situací smysl:

**Reakce posluchačů:**

@ „S napětím jsem očekávala 18. hodinu, zda vše technicky vyjde... A VYŠLO! Tímto počinem se otevírá další velikánská možnost na do vzdělávání se! Vzdáleně, a přesto společně! Novinka se, věřím, ujme, v této neobvyklé době.“ (reakce posluchačky U3V Technická univerzita v Liberci)

@ „Velmi ráda budu pokračovat s paní profesorkou online. Přednáška se mi moc líbila, ostatně jako vždycky. Paní profesorku všichni zbožňujeme a v dnešní době budou její přednášky jednou z mála pozitivních věcí, kterou máme možnost využít a užít si. Chtěla bych za to touto cestou moc poděkovat.“ (reakce posluchačky U3V Technická univerzita v Liberci)

@ „Zdravím, včera jsem se zúčastnila online přednášky o České krajině a moc se mi to líbilo. Den před tím jsem k Vám volala a pak jsem přišla osobně a byla za rebelku, že o distanční výuku nestojím. Musím ale upřímně přiznat, že mi to fakt bavilo, nemluvě o tom, že jsem zase vyzkoušela úplně něco nového, co jsem před tím nikdy nezažila. Takže díky.“ (reakce posluchačky U3V Západočeská univerzita v Plzni)

@ „Dnes jsem se zúčastnila on-line přednášky. A musím napsat velké poděkování. Přednáška v podání úžasné lektorky, která po celou dobu uměla zaujmout, což jistě tímto způsobem není jednoduché, byla pro mě velice přínosná. Budu se těšit na další. Myslela jsem, že online to nebude ono, ale opravdu velmi pěkné.“ (reakce posluchačky U3V Západočeská univerzita v Plzni)

@ „Přednáška o Izraeli byla naprosto úžasná. Vyřídíte prosím velké díky paní lektorce Taterové, její projev a znalosti jsou obdivuhodné. Kéž by pro nás měla třeba v budoucnosti ještě nějaká témata. Budeme se těšit, protože těšení se na něco milého a pro nás objevného nás drží nad hladinou. Díky a hezký den.“ (reakce posluchačky U3V Mendelova univerzita v Brně)

V současné době jsme plni očekávání toho, co přijde a jakým směrem se bude seniorské vzdělávání ubírat dále. Jedno ale víme jistě, budeme se snažit reagovat na následující období tak, abychom se co nejvíce přiblížili potřebám seniorů a nabízeli kvalitní vzdělávání, kterého se budou rádi účastnit.

*doc. Pavel Švanda, dr. Lenka Kamanová*





## Milí čtenáři,

během mnoha předešlých měsíců jsme byli všichni svědky něčeho, co jsme si vůbec nedokázali představit. Jakoby se čas vrátil zpět o několik desetiletí. Najednou nebylo nic důležitější, než je zdravý a lidský život. V průběhu této nelehké doby se ukázalo, že vzájemná pomoc je neocenitelná. Díky všem dobrovolníkům, kteří ve svém volném čase pomáhají, jsme mohli podpořit všechny ty, kteří pomoc potřebovali.

V první vlně pandemie jsme ve velkém šili roušky, podíleli se na výrobě desinfekce a obličejových štítů, abychom mohli zajistit chod ordinací lékařů, domovů pro seniory, škol a dalších institucí. Pomáhali jsme ale i jednotlivcům, s nákupem, vyzvednout léky nebo třeba i rozptýlením v podobě pravidelného telefonického kontaktu.

Druhá vlna pandemie byla specifická zase úplně něčím jiným. Najednou bylo potřeba fyzické pomoci dobrovolníků přímo na místech, kde chyběl nemocný personál. Pomáháme i s procesem očkování, propojujeme pacienty v nemocnicích s jejich rodinami a mnoho dalšího.

U toho všeho jsme určitě měli všichni čas se na chvíli zastavit a zhodnotit, co je pro každého z nás v životě důležité. Tato doba nám v mnohém uškodila, na druhou stranu nás donutila přehodnotit dosavadní přístup a přinesla nové výzvy.

Budme tedy pokorní k tomu, co bylo. A těšme se na to, co hezkého přijde.

Jaroslav Švec



# ANKETA: CHCI PLÁNOVAT SEDMIČKU

PRAHA





Celé vydání nás vede a **směřuje ke zdravé výživě a k aktivnímu zdravému stárnutí**. Podíváme-li se kolem sebe, uvidíme mnoho pořadů a diskusí o vaření, o superpotravinách, o výživových hodnotách. Abychom se na tuto problematiku mohli podívat s určitým nadhledem a **ve správném úhlu**, přinášíme pojednání o „**cestě jedné kaše**“. Ta kaše se jmenuje **Líkuni phala** a dítě, které ji dostane se opravdu cítí šťastné! Je to totiž jeho **jediné jídlo za den**. Nepřemýšlí o jeho obměně. Nepřejí se mu, i když toto jídlo jí třeba po celý rok. Je za něj vděčné a váží si ho.

Pokud uvažujeme správně o zdravém stravování, měli bychom mít na paměti tyto skutečnosti, které nás ochrání před extrémy. Na jedné straně od **extrému přehnané péče o stravování** a na straně druhé od **extrému plných popelnic vyhozeného jídla**.

Dnes vám mimořádně přinášíme ještě jeden recept. Je to recept právě na tu kaši, kterou mohou děti jíst za přispění dobrovolníků a darů.

Pouhých 459 Kč nasytí jedno dítě na celý školní rok!

## Kaše **Líkuni phala** v domácích podmínkách ČR

### Suroviny:

Originální recept trvá uvařit několik hodin, my si jej urychlíme z prodejen zdravé výživy. Potřebujeme 70 ml instantních sójových vloček a 330 ml instantní kukuřičné kaše. K tomu 500 ml vody, špetku soli, čajovou lžičku cukru.

### Postup:

500 ml vody uvedeme do varu. Z toho 200 ml vroucí vody použijeme k zalití sójových vloček, které necháme 15 minut nabobtnat. Pak ke směsi přidáváme postupně kukuřičnou kaši a dolíváme střídavě zbylou vroucí vodou. Dochutíme špetkou soli a cukru a podáváme. Měly by nám vzniknout cca 3 porce jídla pro tři osoby na jeden den.

V programových zemích, kde vaří jídla organizace *Mary's Meals*, směs cíleně obohacují o vitamíny a minerály, aby jídlo odpovídalo nutričním hodnotám dítěte školního věku.

Kaši si můžeme vyzkoušet na svých vnoučatech nebo na návštěvě, která k nám zavítá, a uvidíme, jak jim bude chutnat.

Rozhodneme-li se organizaci přispět, může to být právě uvařením kaše na některé z akcí naší obce či organizace. Výtěžek z prodeje pak můžeme zaslat na dobročinné účely. Podrobně se o působení organizace dočteme v rubrice *Informace* na další straně.



# MARY'S MEALS

## JEDNODUCHÉ ŘEŠENÍ HLADU VE SVĚTĚ



Mary's Meals, nebo-li Mariiny Pokrmy, je mezinárodní hnutí založené na křesťanských základech, které má za cíl bojovat s hladem v nejchudších zemích světa.

Myšlenka Mary's Meals je velice jednoduchá. Poskytnout dětem každý den jedno vydatné jídlo v místě jejich vzdělávání. Ačkoliv nám přijde samozřejmé, že by děti měly mít co jíst a získat základní vzdělání, není tomu tak po celém světě. Více než 61 milionů dětí nechodí do školy kvůli hladu. Místo toho často žebrají na ulicích nebo pracují na polích, aby se uživily. Když zjistí, že ve škole dostanou najíst, jsou motivováni do ní přijít.

Díky vydatnému jídlu ve škole netrpí hladem a zároveň se lépe soustředí na výuku a mají lepší výsledky. Získané vzdělání jim dává naději vymanit se z bludného kruhu chudoby a v dlouhodobém horizontu přispívá k proměně celé komunity. Mají větší šanci následovat své sny, najít si v budoucnu zaměstnání, ale především prožít důstojné dětství.

Pouhých 459 Kč nasytí jedno dítě na celý školní rok. Jak je to možné? Především díky práci dobrovolníků jak v dárcovských, tak v programových zemích.

V České republice se zapojuje do nejrůznějších aktivit již zhruba na 400 dobrovolníků. Věnují Mary's Meals svůj volný čas a nabízí nám své odborné znalosti a dovednosti.

**ŠKOLA + JÍDLO = NADĚJE**  
Jednoduchá rovnice, která funguje.

Dobrovolníci v programových zemích se zapojují především do přípravy jídla ve školách. Zejména jsou to matky, které ve školách vaří a jsou rády, že se mohou podílet na přípravě jídla pro své vlastní děti. Celosvětově se Mary's Meals drží svého závazku, že nejméně 93 % všech vybraných prostředků jde přímo na charitativní účely. Z České republiky jsou hrazeny veškeré náklady ze speciálních sponzorských darů a do skotské centrály odchází 100 % vybraných prostředků od dárců. Jsou to malé skutky lásky každého, kdo se jakkoliv zapojí, které umožňují růst celého díla. Mary's Meals působí již téměř 20 let, v současné době v 19 zemích světa na 4 kontinentech a sytí téměř 2 000 000 dětí denně. Přičemž dárci z České republiky sytí již **47 824** dětí každý školní den.

Více o zajímavých příbězích, které provázely vznik a šíření Mary's Meals se dočtete v



autobiografické knize "Bouda, která krmí milion dětí", kterou napsal zakladatel hnutí Magnus MacFarlane Barrow. Kniha je zdarma ke stažení na našich webových stránkách nebo napište na [info@marysmeals.cz](mailto:info@marysmeals.cz) nebo zavolejte na tel. č. **703 685 407** a zdarma vám pošleme 1ks tištěné verze.

Doporučujeme také shlédnout naše dokumentární filmy Child 31 a Generation Hope. Více informací naleznete na [www.marysmeals.cz](http://www.marysmeals.cz) a na našich sociálních sítích.

Mary's Meals proměňuje konkrétní životy dětí a rodin nejen v rozvojových zemích, ale i u nás. Mezi ně patří například příběh Zuzanky z České republiky a Veroniky z Malawi.

Zuzanka shlédla na internetu krátký film Child 31. Uspořádala se svými spolužáky na základní škole o Velikonocích sbírku. Vybraly peníze na jídlo pro 6 dětí na celý školní rok!

Shlédněte příběh Veroniky, která byla jedno z prvních dětí dostávajících jídlo od Mary's Meals ve škole. Dnes má vystudovanou vysokou školu.

<https://www.youtube.com/watch?v=6GyhQIFS830>

číslo účtu, Komerční b.  
**44 102 77 / 0100**

↔ Dobrovolnice podává kaši likhuni phala.



# Maska na karneval



V letošním roce připadá Popeleční středa na 17. února a před ní je již tradicí slavit o víkendu (12.-14. 2.) Masopust. Nabízíme vám postup, jak si jednoduše masku na karneval vyrobit, nebo jak s ní pomoci svým vnoučatům.

## Maškarní maska na karneval ze směsi papíru a vody

**Připravte si:** Recyklovaný papír (starý kancelářský papír, plata od vajíček atd.), mísu s vodou, balónek, disperzní lepidlo (nemusí být), plavenou křidu (nemusí být).

**Postupujte:** Natrhejte papír na kousíčky a nechte ho máčet ve vodě. Pokud jste zvolili silnější papír, můžete jej nechat v míse s vodou namáčet přes noc.

Rukama se snažte papír ve vodě co nejvíce rozdrolit, popřípadě můžete použít mixér. Papírovou směs přecedte. Pro vytvoření odolnější masky můžete do směsi přidat plavenou křidu rozmíchanou ve vodě a disperzní lepidlo, například Herkules. V poměru cca 1:10.

Hmotu pořádně zpracujte a rovnoměrně naneste na balónek nafouknutý do velikosti hlavy člověka, pro kterého bude maska určena. Tvarujte podle své představy. Masku nechte den vyschnout.

Balónek propíchněte a odstraňte. Ztvrdlou masku si pak dovystříhnete pro požadovaný tvar a dozdobte barvami.

Okraje opatřete dírkami a provlečte gumičku, pomocí které bude maska držet na obličeji.



**Těšíme se na fotografie vašich výtvorů nebo na fotografie z vašeho mládí, z vaší obce či kraje!**



 Dobrý den, moc děkujeme, že na nás myslíte! V. K., Středočeský kraj

 Milí, chci nejdříve moc poděkovat za časopis *Povzbuzení*, rozesílám to svým seniorům, všichni to chválí, za sebe a moje ovečky přeji hodně zdraví a energie, ostatní přijde k dobrým lidem samo. O. L., Jihomoravský kraj

 Dobrý den. Musím říct, ač ještě asi úplně nespádám do této věkové kategorie, tak každý příspěvek, věta, slovo mi dodalo neuvěřitelný klid a pohodu do duše. Moc za to v této době děkuji. Časopis ráda předám i našim babičkám a ostatním kolegům. Ještě jednou moc děkuji a těším se na další číslo. M. K., Kraj Vysočina

 Dobrý den, moc děkuji za zaslání nového čísla časopisu. Musím zaslat také pochvalu. Seniorům se časopis líbí a můžeme z něj čerpat. Děkuji a přeji ať se práce daří. Hlavně pevné zdraví. H. H., Ústecký kraj

 Mockrát Vám děkujeme za pravidelné zasílání časopisu! Váš e-mail si vždy preposíláme, abych ho mohla předávat klientům. N. Š., Plzeňský kraj

 Naše obec si váží zasílání elektronického časopisu *Povzbuzení*. Děkuje a těšíme se na další čísla pro naše seniory. L. B., Plzeňský kraj

 Dobrý den, mockrát Vám děkujeme za zasílání. S kamarádkou si u kávy vždy rády Váš týdeník pročteme. Děkuje a zdravíme Vás. Z. N., Jihočeský kraj

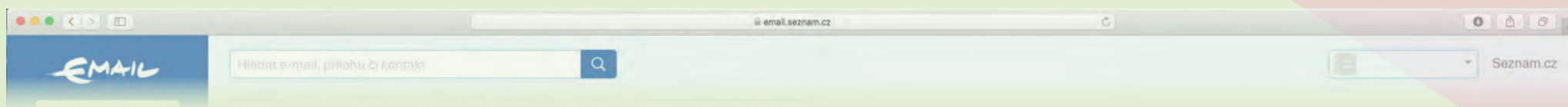
 Dobrý den, velice bychom Vám chtěli poděkovat za Vaše pravidelné zasílání tak úžasného časopisu, jakým je Vaše *Povzbuzení*. Pravidelně ho posíláme našim klientům, kterým dělá opravdu velkou radost. M. Š., Liberecký kraj

 Dobrý den, je pondělí a je tu *Povzbuzení*, za které opravdu moc děkuji. Zase jsem si s chutí počtla, trochu jsem se poučila, dojala, ale hlavně jsem se povzbudila. Ne, nečekám vzácné dary mudrců, byly by mi na nic. Dostala jsem od Vás to, co je v dnešní době opravdu vzácné, zlaté srdce, opravdový zájem a empatii. Moc děkuji, přeji krásné dny, hodně pozitivních ohlasů a velkou chuť do další práce. A. D., Moravskoslezský

 Děkuji za zasílání týdeníku *Povzbuzení*. Pro seniory bych ráda doporučila vysílání ČT, cyklus *Náš venkov*, vždy v sobotu ráno, který jim připomene určitě jejich mládí a divácky velmi oblíbený cyklus *Folklorika*. A když už jsme společně dříve prošli i adventní čas, tak zejména díl *Gorolské Vánoce* (zpětně z vysílání 19. 12.), které ukazují, jak se slaví svátky u horalů ve Slezsku. Odkazy zasílám, srdečně zdravím a děkuji za tento dobrý počín pro starší generaci! Mgr. Iva Tereza Grosskopfová, režisérka, Kraj Praha <https://www.ceskatelevize.cz/porady/1097944695-nas-venkov/dily/> <https://www.ceskatelevize.cz/porady/1102732990-folklorika/dily/>

 Redakce: *Také děkujeme a věříme, že cyklus Náš venkov s blížícím se jarem může seniorům přijít vhod 😊*

**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,<br>170 00 Praha 7                   | 778 716 523 | andrej.bardos@mpsv.cz       |
| Bc. Alena Bártíková, DiS. | Jihočeský kraj                 | Žižkova 309/12,<br>370 01 České Budějovice             | 770 147 923 | alena.bartikova@mpsv.cz     |
| Bc. Miloslav Čermák       | Karlovarský kraj               | Závodní 152,<br>360 06 Karlovy Vary                    | 731 670 007 | miloslav.cermak@mpsv.cz     |
| Bc. Martina Doupovcová    | Středočeský kraj               | 5.20A, Na Maninách 876/7,<br>170 00 Praha 7            | 778 455 760 | martina.doupovcova@mpsv.cz  |
| Mgr. Jana Fröhlichová     | Královéhradecký kraj           | Gočárova třída 1620/30,<br>500 02 Hradec Králové       | 728 483 919 | jana.frohlichova@mpsv.cz    |
| Eliška Pífková            | Zlínský kraj                   | Zarámí 92, MANAG s.r.o.,<br>760 01 Zlín                | 727 868 405 | eliska.pifkova@mpsv.cz      |
| Mgr. Irena Kadlčíková     | Plzeňský kraj                  | Kollárova 942/4,<br>301 00 Plzeň                       | 776 292 573 | irena.kadlcikova@mpsv.cz    |
| Ing. Pavla Kasášová       | Moravskoslezský kraj           | U Tiskárny 578/1,<br>702 00 Ostrava                    | 778 455 759 | pavla.kasasova@mpsv.cz      |
| RNDr. Marie Kružíková     | Kraj Vysočina                  | Žižkova 1872/89,<br>586 01 Jihlava                     | 770 116 500 | marie.kruzikova@mpsv.cz     |
| Mgr. Michaela Müllerová   | Pardubický kraj                | Masarykovo nám. 1484,<br>530 02 Pardubice              | 778 716 719 | michaela.mullerova1@mpsv.cz |
| Mgr. Pavla Řečtáčková     | Liberecký kraj                 | Felberova 604,<br>460 01, Liberec - Kristiánov         | 777 137 839 | pavla.rechtackova@mpsv.cz   |
| Ing. Lenka Tomanová       | Ústecký kraj                   | Bělehradská 1338/15,<br>400 01 Ústí n. Labem           | 734 616 901 | lenka.tomanova@mpsv.cz      |
| Ing. Václav Zatloukal     | Olomoucký kraj                 | AB centrum,<br>tř. Kosmonautů 989/8,<br>779 00 Olomouc | 778 716 720 | vaclav.zatloukal@mpsv.cz    |
| Dana Žižkovská            | Jihomoravský kraj              | Terezy Novákové 1947/62a,<br>621 00 Brno               | 770 116 565 | dana.zizkovska@mpsv.cz      |



### ■ Přídavek vyjde 8. 2. 2021

Jak na jaře od Velikonoc, tak na podzim od Dušiček loňského roku jsme vás, týden co týden provázeli. Postupně jsme vám také přiblížili všech 14 krajů České republiky. Nyní jsme na konci. A tak jako každý zpěvák obvykle přidá po svém vystoupení jednu písničku navíc, rozhodli jsme se, že i my vám pošleme příští pondělí ještě jedno vydání *Povzbuzení*. Nebude typické, ale blíže vám představíme všechny ty, které za vydáváním *Povzbuzení* stojí a oni se s vámi podělí o svoji zkušenost. Také vám vysvětlíme, kde všude můžete být dál s námi ve spojení! Tedy, přídavek na konec vyjde 8. 2. a bude z celé České republiky.

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