

Povzbuzení

Vážení, po tolika společných týdnech si dovolíme napsat, naši milí, čtenáři,

jak jsme avizovali v posledním vydání týdeníku minulé pondělí, přinášíme vám „**extra**“ **dávku navíc**. Je to takové shrnutí společných týdnů a především nové nasměrování pro vás, kde spolu všude můžeme zůstat v kontaktu, i když to nebude přes tuto elektronickou/tištěnou podobu magazínu.

Dnešní vydání nebude mít už své stálé rubriky, spolupracující organizace se s vámi pomyslně rozloučily v minulém čísle, ale přesto doufáme, že vám přineseme obohacující informace. Velké díky patří našim spolupracujícím organizacím, které nám i přes svoji každodenní práci zasílaly podklady a dodržovaly termíny k výrobě týdeníku. Rubriku **Senioři** připravovalo Centrum sociálního a zdravotnického vzdělávání, jež působí při Církevní střední zdravotnické škole Grohova Brno. Rubriku **Mezigenerační** zase Mezigenerační univerzita MENDELU Institutu celoživotního vzdělávání Brno a rubriku **Pomoc** zprostředkovávalo Akademické centrum studentských aktivit Brno.

Krajánci se s vámi rozloučí každý sám za sebe několika větami, co týdeník *Povzbuzení* dával jim samotným. Dodržíme **Recept** – tentokrát však bude dostupný v každém regionu České republiky. Přineseme vám **Zajímavosti** (tentokrát ne z kraje, ale z projektu) o tom, co najdete na nových webových stránkách našeho projektu, jak a kde nás můžete sledovat na sociálních sítích a zejména, jak si můžete jednoduše pustit krátká poučná videa, která jsme v projektu pro seniory vytvořili.

Pohádky a vyprávění končí většinou větou „A žili spolu šťastně až do smrti“. Skončíme tak i my, ve shodě s nastupujícím **Národním týdnem manželství**. Pozváním k prožívání lásky i ve středním a vyšším věku, pozváním k různým iniciativám, které nás mohou vést k potřebné péči o manželství. Nechcete-li nechat vaše manželství vyhasnout a chcete-li jej naopak obohatit, vyzkoušejte některé z nabízených iniciativ rubriky **Informace**.

Přijměte tedy od všech krajských koordinátorů a celého týmu projektu *Politika stárnutí na krajích* „extra“ vydání!

Děkujeme vám všem za přízeň a sympatie, které jste nám věnovali prostřednictvím vašich ohlasů!

Týdeník *Povzbuzení* vychází pro všechny generace, zejména pro seniory, v době nařízených opatření v souvislosti s výskytem koronaviru v České republice.

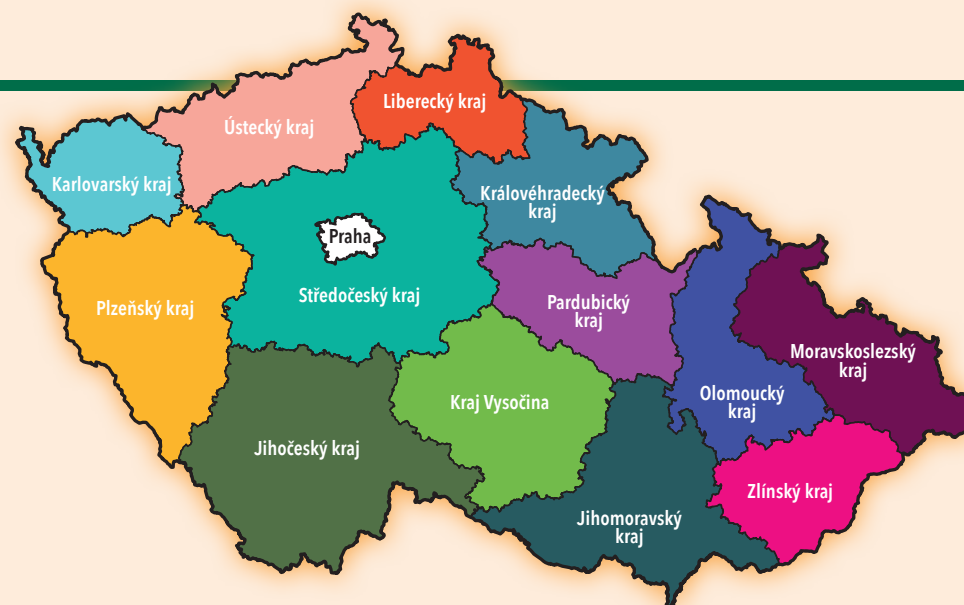
Archiv všech vydaných čísel jak z jarního, tak z podzimního období roku 2020 naleznete zdarma ke stažení na webové stránce projektu:

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

Co mi dalo vydávání *Povzbuzení*

Bártíková Alena v Jihočeském kraji: Časopis *Povzbuzení* byl nejen srdečným a milým povzbuzením pro seniory, organizace, ale i pro mne samotnou. Miluji cestování a ráda se dozvídám zajímavosti z jednotlivých míst České republiky. Omezení v rámci covid opatření mne v této oblasti velice eliminuje a občas způsobuje pochmurnou náladu. Díky tomuto časopisu jsem se ale mohla přenést alespoň virtuálně do míst, která bych ráda navštívila. Ohlasy z řad seniorů, organizací, ale i od zástupců měst, byly také velmi povzbudivé. Senioři si předčítali *Povzbuzení* u společné kávy, kopírovali ho pro své přátele. Organizace ho používaly při svých aktivitách. Tato aktivita byla velmi příjemným zpestřením mé práce a domnívám se, dle zpětné vazby, že byla i pro čtenáře opravdovým „povzbuzením“ těchto náročných dní.

Bárdoš Dan Andrej v kraji Praha: Co mi to dalo? Jednak ohlasy ukázaly, že není marné zejména v této nelehké době „dělat něco pro druhé“. Texty, návody, nápady jiných lidí jsme museli někde hledat, tj. denně pracovat s internetem, encyklopedií, slovníkem, ale i různou odbornou literaturou (Jak zvládat stres, Hry pro děti i dospělé,...). Jako celý realizační tým, na



základě četných ohlasů, můžeme zde jasně vidět, že slovo POVZBUZENÍ, které se často stává „levným“ slovem (něco musím říci, tak řeknu drž se) nabylo na svojí hodnotě. A toto je odměna pro nás všechny, že naše snažení padlo na „úrodnou“ půdu. Osobně jsem šťastný a zejména povzbuzený do další práce, že i já jsem mohl „malou kapkou v moři“ přispět.

Čermák Miloslav v kraji Karlovarském: Senioři, pro které je časopis primárně určen, podle mého názoru, v této pro ně velmi těžké době, prostě „Povzbuzení“ naléhavě potřebují. Z médií se na ně totiž hrne celá záplava hrozných a děsivých zpráv o spoustě úmrtí jim známých a oblíbených osobností z podobné věkové skupiny. Dobré zprávy média a televize uveřejňují minimálně. A asi i proto z jejich ohlasů zjišťuji, jak milé je pro ně v této době zaslání přívětivých a milých informací. Recepty, tipy na výlety, popisy krásných koutů naší země, přiblížení obyčejů z regionů i poutavá vyprávění na ně působí doslova jako pohlazení na duši. Zajistil jsem ve spolupráci s knihovnami a neziskovými organizacemi několik míst, kde si zájemci mohli stahovat i všechna předchozí čísla *Povzbuzení* i projektových zpravodajů. „Povzbuzení“ je v našem malickém kraji šířeno téměř do všech

klubů seniorů a knihoven, lze jej nalézt na webových stránkách obcí a měst a má několik stovek odběratelů. Pro mne osobně je zde spousta zajímavých informací a podnětů, které určitě využiji ve své další práci.

Doupovcová Martina ve Středočeském kraji: Už samotný nápad, začít vydávat elektronický časopis pro seniory v této komplikované době, mě velmi zaujal. Jen se musím přiznat, že jsem měla ze začátku trochu obavy, aby se tato podoba časopisu opravdu byla schopná dostat k těm, pro které je určena. Brzy se však ukázalo, že mé obavy byly zcela zbytečné. Časopis se od prvního vydání šířil mezi seniory naprosto skvěle. Mám velkou radost, jaký je o něj zájem, a také z toho, jak se informace o jeho existenci šířila mezi čtenáři a jak si časopis získával týden od týdne stále více příznivců. Ohlasy, které nám čtenáři posílají, vždy potěšily. Sama jsem si ráda časopis každé pondělí přečetla a nechala se inspirovat tipy mých kolegů na výlety po Čechách. Také mám v plánu vyzkoušet jejich recepty. Jako první to budou jarní řezy. Samozřejmě také nelze opomenout množství zajímavých informací od našich spolupracujících organizací, které velmi ráda využiji ve své další práci.

Fröhlichová Jana v Královehradeckém kraji: Jak se říká, na všem špatném je něco dobré. Jsem moc ráda, že v této nelehké společenské době přinesl náš časopis potěšení, informace, rozptýlení a zábavu nejen osamělým seniorům, ale i mnohým dalším, kterým se dostal různými cestami do rukou. Měla jsem největší radost, že se našli tací, kteří neváhali časopis tisknout a roznášet ve svém okolí, že se našli starostové a pečovatелky, kteří využili obsah časopisu k šíření informací, osvětě v různých oblastech, cvičení a podpoře zdraví. O to lépe, že všechna vydání časopisu budou trvale k dispozici na webových stránkách projektu a kdo bude chtít, bude je moci dál využívat! I když musím přiznat, že mě osobně nejvíc bavila ta lidská stránka našeho časopisu, kdy nás každé číslo pozvalo do jiného kraje naší krásné země, a tak si člověk nepřipadal tak moc svázan nouzovým stavem a už se moc těším, až se fyzicky na mnohá doporučená místa sama vydám na výlet.

Kadlčíková Irena v kraji Plzeňském: Online časopis je i pro mě velkým povzbuzením, a to hned v několika rovinách. Za prvé vždycky jsem se chtěla

živit psaním a teď jsem k tomu dostala příležitost – takže splněný životní sen. Z toho vychází druhá rovina. Všichni víme, že sen a realita jsou často dvě naprosto odlišné věci. V tomto případě však mohu čestně prohlásit, že mě psaní rubrik moc bavilo, a navíc jsem měla pocit, že má opravdu smysl, což potvrzovala i zpětná vazba ve formě děkovných mailů a nové a nové žádosti o zasílání časopisu. V neposlední řadě je pro mě *Povzbuzení* opravdu skvělé čtení, a také zdroj aktivit a informací, které určitě ve své práci i v životě využiji. Chystám se odzkoušet všechny recepty. Zatím jsem si troufla jen na ten svůj, abych ho vyzkoušela v praxi a nedoporučovala čtenářům něco, co sama nedokážu upéct. A protože nejsem jen vášnivá kuchařka, ale i turistka, už se těším, jak na základě tipů od mých kolegů jednotlivé kraje navštívím a nalepím si do deníčku nové turistické vizitky.

Kasašová Pavla v Moravskoslezském kraji: Ohlasy čtenářů mě často velice mile překvapovaly. Jsem ráda, že jsme prostřednictvím časopisu pomohli nejen seniorům, ale také ostatním lidem najít alespoň virtuální kontakty v době, kdy setkávání nebylo možné, nebo jen velmi omezené. Ohlasy byly milým pohlazením na duši a velice mě povzbuzovaly. Také mě fascinovalo nadšení seniorek, které časopis fotily a roznášely po vesnicích v tištěné podobě do schránek těm seniorům, kteří nemají přístup k počítači, aby alespoň touto formou byly s nimi v kontaktu a trochu je povzbudily. I pro mě byly informace z jiných krajů často nové a obohacující nejen pro další práci, ale i pro soukromý život. Chystám se upéct některé recepty, jako např. frgály, a znovu časopisy projít a nenechat zapadnout inspirativní informace.

Kružíková Marie v Kraji Vysočina: Co pro mne znamená POVZBUZENÍ? Velké překvapení. Byla jsem skeptická co se týče zájmu o týdeník. Rozeslala jsem první číslo na všechny možné kontakty a čekala nějaké zdvořilostní odpovědi. Místo nich přišla vlna, spíše tsunami, projeveného zájmu o odběr POVZBUZENÍ. Aktuálně rozesílám týdeník na několik stovek adres, z nichž mnohé slouží k další distribuci. Veškeré ohlasy byly velmi pozitivní. Každý si našel v čísle něco, co ho zaujalo. Já osobně jsem se těšila na zprávy z jednotlivých krajů. Kolegyně a kolegové mi ukázali kraj, ve kterém žijí a pracují, z jiného úhlu pohledu, než na jaký jsme jako turisté zvyklí. O to samé jsem

se snažila i já při představování Kraje Vysočina. Jsem velký patriot a těžko se mi do několika řádků dalo napsat vše, co jsem chtěla sdělit ostatním. Věřím, že zprávy z Kraje Vysočina byly stejně inspirující jako pro nás informace z ostatních krajů.

Müllerová Michaela v Pardubickém kraji: Podílet se na tvorbě magazínu, který vykouzil úsměv stovkám seniorů, mi přineslo pocit uspokojení ze smysluplné práce a v neposlední řadě, se se mnou díky *Povzbuzení* mnoho seniorů spojilo.

Pífková Eliška ve Zlínském kraji: I když jsem nastoupila nově, po kolegyni na mateřské dovolené, už jsem slyšela milé ohlasy na týdeník *Povzbuzení*. Prostřednictvím jeho informací se dostávají dobré zprávy do mnoha domácností seniorů. Na přípravě *Povzbuzení* odvedli kolegové kus užitečné práce. Jako čtenář jsem nahlédla pod pokličku regionů, seznámila se s konkrétními aktivitami i se členy projektového týmu, a tak jsem velmi ráda, že se stávám jeho součástí.

Řečtáčková Pavla v Libereckém kraji: Časopis *Povzbuzení* i mě velice povzbuzoval ve chvílích, kdy nemáme skoro žádné sociální kontakty a nemůžeme se scházet s lidmi, kteří jsou v mé práci mým velkým nábojem. Velikou radost mi dělalo vždy, když se někdo nový ozval a požádal mě o jeho zasílání, což se stalo mnohokrát, a taktéž když mi po rozeslání přišlo poděkování za jeho distribuci... Jsem velice ráda, že jsme mohli alespoň touto cestou být nablízku všem těm, kteří o to stojí a neztrácejí víru a naději v lepší zítřky a my jim mohli udělat radost.

Tomanová Lenka v kraji Ústeckém: Při prvotní diskusi nad smyslem a konceptem časopisu *Povzbuzení* jsem byla poněkud skeptická a má obava byla hlavně v tom, zda si časopis najde své čtenáře a my jim dokážeme vždy v tak krátkém časovém intervalu jednoho týdne připravit poutavé čtení, jež je nezklame. A nyní, po několika měsících intenzivní práce celého realizačního týmu projektu mohu s potěšením říci, že se mé obavy nenaplnily a i já osobně jsem dostala celou řadu krásných zpětných vazeb, které mě nejen přesvědčily o smysluplnosti naší práce, ale také velmi zahřály u srdce. Tímto bych ještě

jednou chtěla poděkovat všem čtenářům za jejich přízeň a budu se těšit na setkání při nějaké z dalších projektových aktivit: Na shledanou.

Zatloukal Václav v kraji Olomouckém: Současná mimořádná situace je pro mladší ročníky šokující, nikdy nic podobného nezažily, nezažily ani žádnou epidemii ani válku. Bohužel naši rodiče a prarodiče toho zažili za svůj život opravdu hodně. Moje babička zemřela mladá na obyčejnou chřipku a já ji nikdy nepoznal. Nechápu chování lidí, kteří nerespektují nařízení vlády, shlukují se, nenosí roušky a nezáleží jim na zdraví svém a hlavně našich starších či nemocných spoluobčanů. Ti jsou izolováni před světem a potřebují povzbuzení. A tak jsem rád, že se nám podařilo alespoň elektronicky šířit napříč republikou toto naše malé *Povzbuzení*. Doufám, že se co nejdříve budeme moci vídat, objímat a líbat se, tak jako jsme to dělali dříve.

Žižková Dana v Jihomoravském kraji: Když jsem s týdeníkem na jaře v Jihomoravském kraji, kde vznikl, začínala, už tehdy pozitivní ohlasy čtenářů ukazovaly, že se trefil do potřeb starší generace v dnešní době. Na podzim, po dohodě vydávání s celým týmem, dostal magazín další obohacující rozměr. Při redakční práci jsem mohla vždycky pracovat s dalším kolegou/kolegyní z jiného kraje ve dvojici, a tak se také hlouběji poznávat. I přesto, že redakční příprava byla časově týden co týden velmi náročná, stálo to za to. Za sebe jsem nejvíce ráda, že jsme dokázali, navzdory dovolenkovému období všech spolupracujících, vydávat *Povzbuzení* i během celého vánočního období, ve kterém většina jiných, např. neziskových organizací, aktivity pro seniory nenabízí a senioři zůstávají osamoceni. Mohli jsme tak, alespoň na dálku, přinášet *Povzbuzení* tomu, kdo se cítil i v této sváteční době sám. Naopak – zase z humorné stránky – doma se mi stávalo, že jsem nechápavě koukala večer co večer na náš adventní věnec, kde třeba hořela teprve první svíce, ale já byla díky výrobě týdeníku nastavena na zapálenou třetí... nebo, že jsem v mezičase večerního čekání na další korekturu koukala na detektivku „radý Vacátka“ či „slečny Marplové“ a řešila vedle „povzbuzení“ nějaký „mord“. To už doma varovně zvedali prst, jestli je to „normální“. Čas byl opravdu relativní.

Poděkování

Chtěla bych především poděkovat všem pravidelným spolupracujícím organizacím, které nám dodávaly své příspěvky a to jak na jaře, tak na podzim a v zimě! Bez bohatství jejich práce by magazín nebyl nikdy tak zajímavý! Raduji se také z toho, že se přidávaly i jiné, nepravidelné organizace a my, prostřednictvím rubriky Informace, jsme tak mohli zprostředkovávat různé činnosti z regionů. Prostřednictvím partnerské organizace jsme se dostávali k uživatelům všech U3V v ČR. Nakonec bych chtěla poděkovat kolegovi, který není vidět v kontaktech zadní strany, ale se kterým jsem tvořila, společně s grafikem, redakční tým. David Peltán, náš PR pracovník projektu, odvedl obrovský kus práce! Poděkování patří našemu grafikovi, protože pro něj to vždycky nebylo snadné, trefit se do našich představ, když jsme neseděli na domluvu vedle sebe, ale museli jsme se vzájemně pochopit na dálku. Poslední poděkování patří našemu vedení projektu, oddělení, odboru i tiskovým kolegyním, že nám všichni dali důvěru k této, pro nás netypické práci a že s námi měli trpělivost, když jsme jim po týdnu mravenčí práce, aby bylo vše perfektní, posílali finál vydání ke schválení „na poslední chvíli“.

Za redakční radu: Dana Žížková ■

Poděkování patří spolupracujícím organizacím

„Zlaté pravidlo jednání/morálky/etiky“

se pravidelně s malou obměnou objevuje v čínské, indické, židovské, křesťanské a islámské etice, ale i v etice novověku (například u filozofa Thomase Hobbesa).

Svědčí o shodě všech lidí v představě mravně správného jednání. Ať jej formulujeme negativně (co nechceš), nebo pozitivně (co chceš), vždy jde o stejný princip. Jedná se o odklon od odplaty, o vnímavost druhého v představě, že na jeho místě jsem já sám.

Znamená to jednoduše, že nikdo z nás nechce, aby nám někdo ubližoval, nevšímal si nás, byl k nám bezcitný. Naopak chceme, aby se k nám ostatní chovali slušně, neuráželi nás, vycházeli nám vstříc, odpouštěli nám, jednali s námi s láskou. To, co je tedy nejlepší, se „nějak musí dostat k nám“, ale jak? Když každý člověk bude realizovat ve svém okolí toto zlaté pravidlo jednání. Když se jím zaplaví svět, není možné, aby se jeho plody nedostaly až k nám!

**Co nechceš, aby druhí dělali tobě, nedělej ty jim,
a co chceš, aby druhí dělali tobě, dělej i ty jim!**



PRŮ JE VE VÍNĚ PRAVDA, UŽ TO
ZKOUŠIM 60 ROKŮ A PORĚDÍ NEVÍM
VE KTERÉM...

© 2019 Lubomír Dostál, všechna práva vyhrazena

Recept

Zlatá směs

Suroviny:

všeho přiměřeně

Přiměřeně dobrého úmyslu;
Trocha dobré vůle; Několik
zapojených svalů pro úsměv;
Mírné zostření sluchu a zraku
pro potřebné; Přidat dvě ruce
k obejmutí; A taky dvě nohy,
které dojdou k tomu, který je
vedle mne.

Postup:

Tuto směs si předpřipravit
v myšlenkách už večer, když
usínám, promístit ji odpouště-
ním, ráno prokypřit sluníčkem
nebo pěknou vzpomínkou
a během dne podávat k užívá-
ní všem kolem mne minimál-
ně 5x denně po jídle.

Nezapomínat však na vlastní
užívání několikrát za den, po
kapkách!

**Co nechceš, aby druhí dělali
tobě, nedělej ty jim, a co
chceš, aby druhí dělali tobě,
dělej i ty jim!**

Zdroj:

Zlaté pravidlo morálky
„zlaté pravidlo jednání“
– Sociologická encyklopedie

Zajímavosti z projektu

Informace získáte na těchto odkazech:

Stárnutí je výzva

<https://www.youtube.com/watch?v=WqryeJ-yslg>



Age management

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



Informační videospoty:

Tematicky jsme se zaměřili na několik žhavých oblastí: **Péče o seniora v rodině**, **Stárnutí ve zdraví**, **Kyberbezpečnost**, **Dobrovolnictví**, **Age management**, **Násilí na seniorech**, **Veřejný prostor** a poslední video v duchu sloganu našeho projektu: **Stárnutí je výzva!**

Kyberbezpečnost

<https://www.youtube.com/watch?v=YjCDYhhzZd8>



Násilí na seniorech

<https://www.youtube.com/watch?v=UpgF2GzzGzw>



Zajímavosti z projektu

Informační videospoty:

Tematické videospoty YouTube & vzdělávací videospoty které můžete volně šířit ve svém okolí. Budeme velmi rádi, když nám pomůžete dostat tato videa k co největšímu počtu občanů.

Informace získáte na těchto odkazech:

Dobrovolnictví

<https://www.youtube.com/watch?v=5EPmPgO8YrU>



Seniorská obálka

<https://www.youtube.com/watch?v=0e8HrIWD7Jc>



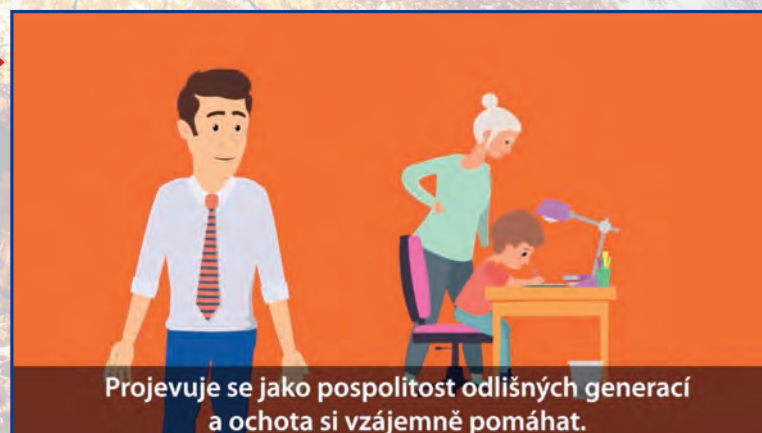
Péče o seniora

<https://www.youtube.com/watch?v=dBGwHDPw28I>



Mezigenerační soužití

<https://www.youtube.com/watch?v=M-EGOfBwMk>



A aby byla videa skutečně dostupná odkudkoli, založili jsme si na platformě **YouTube** svůj kanál **Senioři v krajích** (https://www.youtube.com/channel/UCJtArtCw_4lpncFwtPX0HFQ). Můžete ho s námi začít sledovat a videa skrz něj šířit!

Novinky z projektu



Se začátkem nového roku jsme spustili nový web projektu **Senioři v krajích**. Na našich internetových stránkách můžete sledovat kompletní výstupy naší činnosti, co chystáme, co se událo a mnohé další aktuality a zajímavosti. Obzvlášť věnujte při návštěvě našich stránek pozornost záložce **Soubory ke stažení**.



Zde jsou archivovaná **všechna čísla zpravodaje Senioři v krajích a časopisu Povzbuzení**, které jsme distribuovali v době nouzového stavu pro rozptýlení nejen seniorům, ale i jejich blízkých a pečujících. Ačkoli je časopis rozepisován od března 2020 do února 2021, naleznete v těchto vydáních nadčasové články a pracovní listy, které vám mohou být přínosem.

Na webových stránkách i sociálních sítích (FB) projektu najdete **také aktuality, články, plánované akce, nejčastější otázky a odpovědi i mapu kontaktů** na krajské koordinátory. Dále se můžete potěšit fotografiemi z aktivit projektu po celé České republice. Věříme, že se vám stránky, za něž děkujeme firmě ZestBrand (<https://zestbrand.cz/>), se budou líbit.

Poděkování

Za projekt Senioři v krajích bych rád poděkoval vám čtenářům za věrnost, povzbudivé reakce a hlavně za zájem o časopis Povzbuzení, který snad byl pro vás oporou a vzpruhou v této poněkud „tísňivé“ době. Nesmutněte však nad jeho ukončením. Už nyní pro vás chystáme nové formy povzbuzení, těšte se!

Děkuji všem krajským koordinátorům a partnerským institucím za každotýdenní zajímavé příspěvky, grafikovi za bezbřehou trpělivost a hlavně pak jihomoravské koordinátorce Daně Žížkové, která časopisu dala duši i tělo a s níž jsme pro vás svátek nesvátek, víkend nevíkend časopis „pekli“. Myslí, že se ctí! Naviděnou.



„Manželství a vztah není bezúdržbový mechanismus“

11. února 2021, 16.00–17.30 hod.

Partnerské sdílení a komunikace

25. února 2021, 16.00–17.30 hod.

Hranice a limity ve vztazích

11. března 2021, 16.00–17.30 hod.

Partnerské krize a rozpady vztahů

přednáší lektor **Mgr. Pavel Rataj**,
viceprezident Asociace manželských a rodinných poraden,
párový terapeut

Odkaz pro přihlášení na webináře naleznete od 8. února
na <https://www.kr-vysocina.cz/socialniportal.asp>

*Kraj Vysočina
je s rodinami online*



„Jak se chovat, když se děti na internetu dostanou do úzkých, a jak tomu předcházet?“

18. února 2021, 16.00–17.30 hod.

Předškolní věk a digitální svět

4. března 2021, 16.00–17.30 hod.

Školáci v kyberprostoru

18. března 2021, 16.00–17.30 hod.

Digitální puberta

přednáší lektor **Jan Kršňák**, Digiděti,
zkldřhvatel digiděti a digidospělých

Odkaz pro přihlášení na webináře naleznete od 8. února
na <https://www.kr-vysocina.cz/socialniportal.asp>

*Kraj Vysočina
je s rodinami online*





manželství a dětech

Národní týden
manželství 2021

8.-14.
února
2021



Jihomoravský kraj

Záštitu nad iniciativou projektu zapojení do Národního týdne manželství převzala Bc. Jana Leitnerová, radní pro oblast sociální a rodinné politiky Jihomoravského kraje.

Děti, kolem kterých se donedávna točil náš manželský život, dorůstají a opouštějí hnízdo. Cítíme prázdnotu a zjišťujeme, že jsme po léta byli více rodiči, než partnery. V druhé polovině života se ocitáme na prahu velkých životních změn, prošli jsme krizí středního věku a ptáme se sami sebe – co dál?

Implementace politiky stárnutí
na krajskou úroveň
Odbor sociálních služeb a sociální práce
Oddělení stárnutí a sociálního začleňování

Projekt Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň se v Jihomoravském kraji už potřeť zapojuje do celostátní výzvy Národní týden manželství a s radostí pomáhá poukázat na fakt, že je o manželství nutné se starat i v pozdějším věku.

Připomíná pravidlo, které si již ověřilo mnoho párů středního i staršího věku – **NIKDY není pozdě aneb MANŽELSTVÍ 50+!**

Manželství v druhé polovině života má svá specifika a vyžaduje nový druh péče o vztah. Od 25 let dál společného soužití jsou manželé ohroženi vážnou krizí. Rozvodovost padesátníků stoupá v posledních desetiletích více než dříve. Zcela se změnilo paradigma rodiny a manželský vztah již nestojí převážně na rolích, ale na vztazích. Pevnost či naopak křehkost manželství je v dnešní době zcela závislá na kvalitě a hloubce partnerského vztahu. Takové vztahy nevznikají samy od sebe, ale je potřebné o ně celoživotně pečovat a rozvíjet je a zkvalitňovat. V řadě manželství se tak po letech vytrácí živý vztah, chybí nová témata, máme se sice rádi, ale žijeme spíše vedle sebe, než spolu.

Prožíváme rutinu, stereotypní povinnosti a málo radosti. Síla ubývá, mění se naše tělo, stárneme, dozráváme i jako osobnosti. Bolestně si začínáme uvědomovat, že řadu vlastních snů, věcí a plánů už v životě nestihneme realizovat. Mění se naše potřeby fyzické, citové a duchovní. Je to zákonitě. Nikoho to nemine. Jak těmito přirozenými změnami, které po padesátém roce života přicházejí, projít se ctí? Důstojně a po boku svého manžela/ky?

Jak se stát moudrým mužem a moudrou ženou, kteří vědí, že jejich společný život má obrovskou hodnotu? Jak vztah i po letech rozvíjet? Lze to vůbec? Lze znovu objevit a vybudovat hlubokou náklonnost,

svěží komunikaci, blízkost? Jsme připraveni přijmout partnery svých dětí a stát se výbornými prarodiči? Jak chceme využít čas, který nám je zde na tomto světě vyměřen? Chceme na sebe brčet, stěžovat si, upadat do lhostejnosti nebo se honit za kultem věčného mládí? Nebo chceme spolu s manželským partnerem vytvořit oázu vřelosti a přijetí, kam se naše dospělé děti rády budou vracet a vnoučatům poskytnout náruč bezpodmínečné lásky jako důležité zázemí pro zdravý vývoj jejich sebeuvědomění a vědomí vlastní hodnoty? Chceme být jeden druhému nejlepšími přítelem a nejbližším člověkem?

Na tyto otázky můžete hledat odpověď v kurzu **Manželská setkání 50+ Vranov u Brna**. V kurzu je místo i pro skupinu ovdovělých, kteří procházejí tématy upravená dle vlastní životní situace.

Týden přednášek, práce ve skupinkách, zkušenosti manželů i odborníků.

Více informací:

- Projekt MPSV Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň
dana.zizkovska@mpsv.cz
- Manželská setkání 50+
svikova@centrumrodin.cz

Dožili jsme se věku pětapadesáti let. Děti odešly z domova a osamostatnily se, krize středního věku u nás vyvrcholila.

Nastal čas pro něco úplně nového. Potřebovali jsme společnost přátel, kteří řeší podobné životní situace jako my – prázdné hnízdo, jak přijímat partnery našich dětí, jak zvládat nové role babičky a dědy. Blíží se důchod, nemoci, péče o stárnoucí rodiče.

Co dál? Jak spolu teď žít?

I. + D. K.

DOPORUČENÍ PRO MANŽELE „ŠTASTNÁ JEDNIČKA“

- **1 večer** jen pro sebe v týdnu
- **1 den** jen pro sebe v měsíci
- **1 víkend** jen pro sebe za čtvrt roku
- **1 týden** jen pro sebe za rok



<https://seniorivkraji.mpsv.cz>



<http://www.centrumrodin.cz/>



<https://www.facebook.com/seniorivkraji/>



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

Na Pořádní právo 1 • 128 01 Praha 2

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Projekt Implementace politiky
stárnutí na krajskou úroveň

vás zve na

**On-line
KULATÝ STŮL**

**25.2.
2021**
od 10 hodin

Nouzový plán péče

**nástroj podpory v případě náhlého onemocnění
pečujícího na stránkách projektu PEČUJ DOMA**

www.pecujdoma.cz

PŘEDNÁŠEJÍCÍ:

Mgr. Olga Starostová

Diakonie Českobratrské církve evangelické, projekt Pečuj doma

Mgr. Ivo Mareš

Diakonie Českobratrské církve evangelické

9:30 – 10:00

Registrace
a přihlášení

10:00 – 10:05

Zahájení tématu
moderátorem

10:05 – 10:45

Představení Nouzového
plánu péče včetně procesu
adapce

10:45 – 11:15

Systémová podpora
a pomoc Pečuj doma
a návaznost na systém IZS

11:15 – 11:45

Debaty, možnosti rozvoje

11:45 – 12:00

Shrnutí a závěr online
přenosu



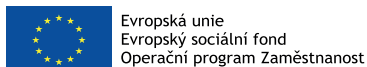
#seniořivkrajích

- Registrace probíhá do **18.2.2021**
- Odkaz na online vysílání vám bude zaslán po registraci minimálně dva dny před konáním
- Registraci a dotazy zasílejte na e-mail: jirina.rabikova@mpsv.cz (Jiřina Rábíková Džamková)

<https://seniořivkrajích.mpsv.cz> | www.facebook.com/seniořivkrajích | www.youtube.com/channel/UCJtArtCw_4lpncFwtPX0HFQ

www.mpsv.cz | Ministerstvo práce a sociálních věcí | Na Poříčním právu 1/376 | 128 01 Praha 2

Projekt: Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň
CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_017/0006207



#seniořivkrajích



MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ A JIHOČESKÝ PAKT ZAMĚSTNANOSTI VYHLAŠUJÍ OCENĚNÍ

SPOLEČNOST PŘÁTELSKÁ ZAMĚSTNÁVÁNÍ OSOB 55+

Jihočeský kraj 2020

Dáváte prostor zaměstnávání pracovníků bez ohledu na věk?
Využíváte potenciál lidí s pracovními a životními zkušenostmi?
Přizpůsobujete pracovní podmínky Vaším zaměstnancům 55+?

**Zapojte se do soutěže
a získejte ocenění a ceny v hodnotě až 62 000,- Kč**

PŘIHLASTE SE DO 28. ÚNORA 2021

Další informace a podmínky soutěže naleznete na
www.jcpakt.cz

Vyhlašovatel:



Partneři:



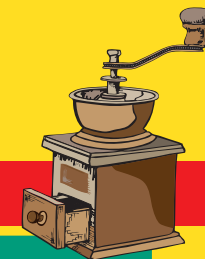
Mediální partneři:



Ocenění je vyhlášeno pod záštitou ministryně práce a sociálních věcí Dipl.-Pol. Jany Maláčové, MSc.
a prostřednictvím předchozí hejtmanky Jihočeského kraje Mgr. Ivo Stráské

Projekt: Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň, CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_017/0006207

Pro další spolupráci využijte kontakty 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. 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
Ing. Eliška Pífková	Zlínský kraj	Zarámí 92, MANAG s.r.o., 760 01 Zlín	727 868 405	eliska.pifkova@mpsv.cz
Mgr. Pavla Řečtáčková	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