



Povzbuzení

Vážení čtenáři,

dá se říct, že začal pravý podzim, který přináší nejen listí ze stromů, ale také nové vydání týdeníku Povzbuzení. Zamíříme do Olomouckého kraje. Možná si někdo představí rovinatou zem, ale není to jen rovinatá Haná se soutokem řek Bečvy a Moravy, jsou to i krásné hory Jeseníky s pěkným lázeňským městem. Kolem sebe vidíme, co vše se na zahradách urodilo, a tak se pojďme podívat, co budeme sklízet v dnešním čísle.

V **Krajáncích** zavítáme, jak jsme už řekli, do **Olomouckého kraje**. V receptu přineseme inspiraci na „chlapské“ jídlo a pití. V rubrice **Senioři** si povíme, jak na **prevenci imobilizačního systému**, a v rubrice **Mezigenerační** si vyslechneme **zajímavý rozhovor** o adventu, který právě začal. Jistěže nebude chybět rubrika **Pomoc** a možná, stejně jako my, si rádi přečtete **Ohlasy**, které se k nám dostávají z celé České republiky. Přibližně na území střední Moravy se rozkládá území Hané, kde se můžeme setkat s hanáckou nářeční skupinou.

A abyste nám rozuměli, přikládáme v úvodu malý slovníček¹: *Babka* – porodní bába; *bleška* – knoflík bez ouška; *blim* – blín; *bombik* – lesklý, kovový knoflík kulatý; *brablenec* – mravenec; *ceró* – dcerou, *cezánek* – cedník; *čečuvka* – čočka; *drážka* – družička; *géde natahovat* – do pláče míti, plakati; *gromlování* – hubování, stýskání si do něčeho; *gróža* – kruh; *hosi vino* – voda; *hotař* – polní hlídač.

Zveme vás tedy do té naší Hané.

1) Zdroj: <https://hanackypesnicke.wordpress.com/slovnicek/>

Víte, že v Olomouckém kraji:

- je nejvyšší moravské pohoří Praděd (1491 m n.m.), který leží na pomezí Olomouckého a Moravskoslezského kraje?
- žije přes 632 tisíc obyvatel a krajským městem je Olomouc (přes 100 tisíc obyvatel)?
- leží naše nejhlubší propast? Je jí Hranická propast (zatím zjištěná hloubka – 404 m).
- je 38% orné půdy z celkové plochy přes 5000 km² (tj. 6,7 % z celkové rozlohy ČR)?
- je nejnižše položené místo u Kojetína (190 m nad mořem)?
- je vyznačeno přes 2 700 km cyklistických tras?
- je pět okresů, 31 měst a 399 obcí?



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>

Podzim

Mám rád podzim, jsem alergik, a tak mi právě podzim nevadí. Venku je hodně vlhko, sklízíme ovoce, vše se připravuje na zimu a já doufám, že si letos na Hané užijeme sněhu! Velká města našeho kraje jsou se mnou opravdu spojena – narodil jsem se v Prostějově, žiji v Přerově a pracuji v Olomouci. Dá se říct, že nejtěsněji spolupracuji v kraji s Radou seniorů, s níž pořádám každoročně **Soutěž Babička roku**¹. Letos se uskutečnila netradičně, on-line. Soutěž se snaží zábavnou a příjemnou formou lidem ukázat, že senioři rozhodně nepatří do starého železa. Právě naopak, mezi-generačním propojením soutěžících s jejich vnoučaty se snaží o zvýraznění důležitosti mezigeneračního soužití nejen v rodinách.

Druhá zajímavá spolupráce se uskutečňuje s **Maltézskou pomocí**². Často se setkávají s mnoha různými lidmi, kteří mají o dobrovolnictví zájem. Chtějí pomáhat druhým, vyplnit volný čas smysluplnou činností nebo zpříjemnit den těm, kteří to potřebují. A tak se jejich cílem pomoci stávají i senioři. Jsem rád, že tyto aktivity mohu v projektu podpořit, protože si velice vážím jejich práce.

1) <https://www.facebook.com/babickaroku/>

2) <https://maltezskapomoc.cz/maltezska-pomoc-bude-prezentovana-na-dni-senioru-v-prerove-25-srpna/>



Nakonec bych vám chtěl přiblížit **Gemmoterapii**³, se kterou mám sám dobrou zkušenost. Nejedná se o nic složitého. Je to využívání léčivých prostředků naší přírody. Věděli jste například, že kapky z výtažků jinanu dvoulaločného, který známe pod názvem Ginkgo biloba, má široké farmakologické využití? Jinan rozšiřuje cévy, preventivně se používá proti náhlým mozkovým příhodám, proti infarktu myokardu i proti poškození buněk vznikající při degenerativních nemocích spojených se stářím nebo otocích mozku. Pozor však na řadu kontraindikací, které mohou způsobit zdravotní komplikace. O jeho užívání se poraďte se svým lékařem. Je to podobné jako s tou slivovicí, kterou přidávám jako dezert k mému receptu – všeho s mírou. Tak na zdraví!

Václav Zatloukal

3) <https://www.celostnimedicina.cz/gemmoterapie.htm>





Olomoucký guláš se švestkovými povidly

Suroviny:

1 kg vepřové plece,
1 kg cibule, sádlo na smažení,
sůl, pepř, kmín, nové koření,
celý pepř, bobkový list, feferonky,
mletá paprika, švestková povidla,
sušené švestky

Postup:

Cibuli nadrobno nakrájíme, osmažíme v hrnci na rozpuštěném sádle do hněda spolu s celým pepřem, novým kořením, bobkovým listem a kmínem. Do opečeného základu přidáme mletou papriku, kterou osmahneme, zalijeme vodou nebo vývarem, přidáme na kostky nakrájené maso, švestková povidla, na nudličky nakrájené sušené švestky, sůl a pepř. Dusíme, až maso změkne.

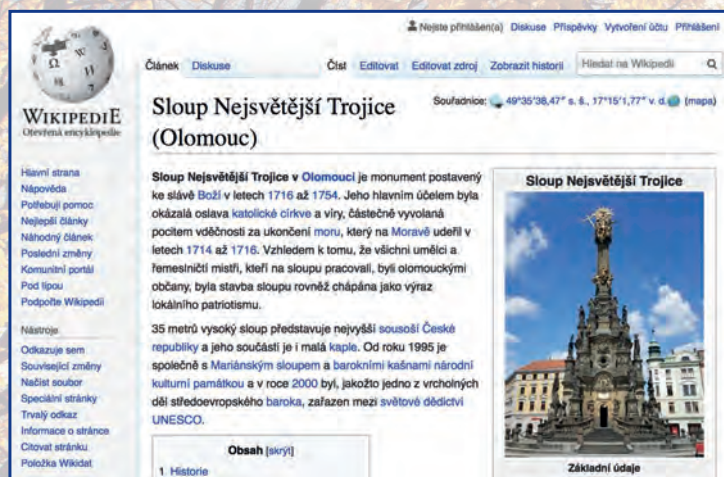
Z tuku a hladké mouky připravíme tmavší zásmazku, kterou guláš zahustíme. Podle chuti můžeme přidat sůl, pepř, švestková povidla. Guláš krátce povaříme a podáváme s pečivem, nebo houskovým knedlíkem a na kolečka nakrájenou cibulí. K pití servírujeme samozřejmě dobře vychlazeného Zubra. Jako zákusek slivovici.

Zajímavosti z kraje

Informace získáte na těchto odkazech:

Tísňová péče pro seniory <http://www.andelnadrate.cz/rodiny-a-darci>

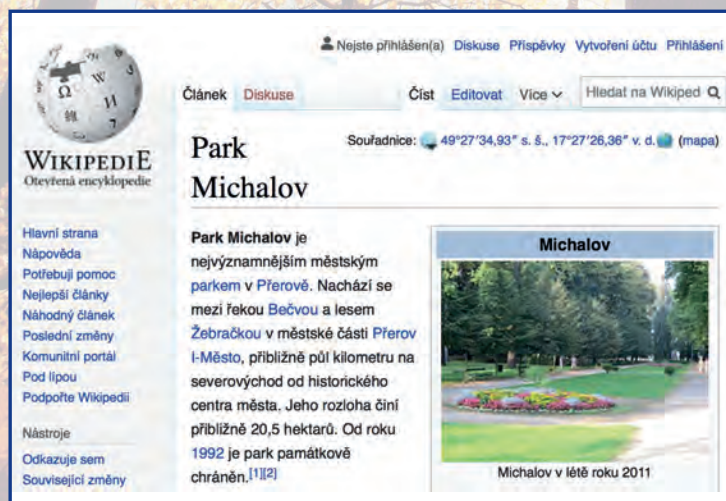
Barokní památka UNESCO Sloup Nejsvětější Trojice v Olomouci



Dóm sv. Václava na Václavském náměstí v Olomouci s největším zvonem na Moravě



Dvacetihektarový park na břehu řeky Bečvy – park Michalov v Přerově



CHKO Jeseník



Prevence imobilizačního syndromu

Imobilizační syndrom je soubor poškození, jež vznikají na základě imobility člověka a klidu na lůžku. Vyvíjí se již během 7-10 dní a postihuje různé orgánové systémy i psychiku.

U člověka upoutaného na lůžko je zhoršená plicní ventilace, zhoršené vykašlávání je příčinou hromadění hlenu. Často dochází ke snížení tlaku při vzpřímení, to vyvolá pocit slabosti a závratě. Je tedy nutné ležícího na změnu polohy připravit, změny provádět pomalu a postupně. S dlouhodobou polohou vleže souvisí zpomalení peristaltiky střev i ztráta pocitu žízně. Důsledkem je zácpa, nebo naopak průjemy, zadržování moči v těle. Je snížena pružnost kůže, vznikají proleženiny a opruzeniny. U pohybového aparátu pak dochází k úbytku svalové hmoty, ztuhnutí až ztrátě pohyblivosti kloubu a zkrácení svalů v oblasti kloubu.

Spolu se všemi výše jmenovanými problémy jde samozřejmě ruku v ruce náladovost, smutek, deprese způsobené také pocitem neschopnosti samostatně uspokojovat základní potřeby. Nastupuje i zmatenost a ztráta orientace.

Nejdůležitější v prevenci imobilizačního syndromu jsou:

- Polohování a dechová cvičení, procvičení hlavně dolních končetin
- Správná výživa – dostatečný příjem bílkovin, vápníku, zeleniny, tekutin
- Dodržení denního režimu, brzká vertikalizace ležícího – tzv. Fowlerova poloha (s podložení hlavy, beder a dolních končetin – viz. obrázek).
- Prevence proleženin (časté polohování, s využitím polohovacích pomůcek – stačí do roličky stočený ručník)
- Psychická stimulace

Podrobné postupy si u nás mohou s lektorkou **Mgr. Lenkou Vlčkovou** vyzkoušet účastníci akreditovaného kurzu **Základní principy praktické péče s prevencí imobilizačního syndromu**.



Fowlerova poloha, zdroj: Základy ošetrovateľských postupů a intervencí / Lékařská fakulta Masarykovy univerzity. *Informační systém* [online]. Copyright © 2019 Masarykova univerzita [cit. 23.11.2020]. Dostupné z:

https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/lf/js19/osetrovatske_postupy/web/pages/04-lecebne_polohy.html

Pracovní list

Hluboké dýchání

Dechová cvičení jsou důležitá jak v prevenci imobilizačního syndromu, tak i v běžném životě. Pomohou při bolestech hlavy, stejně jako ve chvílích, kdy se nám nedaří usnout. Jak na to?

- 1 Pohodlně se položíme na záda (lze provést i vsedě), můžeme se i protáhnout.
- 2 **Zhluboka vydechneme.**
- 3 Provedeme **hluboký nádech** nejprve do **břicha**, pak do **hrudního koše** a nakonec se snažíme nádechem ještě přizvednout **klíční kosti**.
- 4 Několik vteřin **zadržíme dech**.
- 5 Postupně **vydechujeme v pořadí břicho, hrudník, klíční kosti**.

Celý postup 2-3x zopakujeme.

Na závěr se můžeme znovu pořádně protáhnout.

Doba covidová a mezigenerační vztahy

V dnešním vydání se nesetkáte s pracovními listy či návody pro mezigenerační aktivity, ale setkáte se prostřednictvím rozhovoru se zajímavým člověkem, který mezigenerační vztahy nejen žije, ale napomáhá jim. Péče o ně je totiž součástí jeho povolání. Nadcházející doba adventní a následně doba vánoční nás častěji přivádí k duchovním myšlenkám a k našim židovsko-křesťanským kořenům. Zeptali jsme se proto římskokatolického kněze Jana Kotíka, který je ustanoven farářem ve farnosti Brno-Řečkovice, na otázky spojené s rodinným životem a mezigeneračními vztahy právě v této době.

Ocitáme se v situaci, která je velmi zvláštní. Již podruhé žijeme v nouzovém stavu, který je spojen s množstvím omezení. Jak toto období vnímáte?

Na jaře byl mnohem větší strach. Od té doby jsme se trochu otrkali, takže takový strach není. Bylo mnohem větší semknutí. Opravdu jsem vnímal, že všichni jsou doma. Brno bylo prázdné. Šily se roušky, protože nebyly. Teď už jsou. To stejné s testy. Teď jich je dostatek a testuje se. Každý z nás zná někoho, kdo ten COVID měl, kdo se z něj vyléčil. Už tam není takový ten panický strach.

Jak vnímáte toto období skrze zkušenosti s jednotlivými generacemi, se kterými se setkáváte?

Pro mladší generace je to něco nového. Být spolu face-to-face to jim prostě chybí. Mladí to nesou těžce. Naši senioři ve farnosti to sice někdy také nesou těžce, ale pak vždycky řeknou: „Ale co se dá dělat. Musíme to

prostě vydržet a ono se to zase zlepší.“ Starší generace, která ještě zažila válku, nebo vyprávění z války, tak zná to, že se musí skrývat, nebo zůstat doma, nevycházet. Ale to mladá generace neví, nyní to zažívají. Ve farnosti vnímám, že pro mladé lidi je to dosti problematické poslechnout zákaz vycházení, oni mají potřebu sociálních kontaktů. Ocítáme se tak trochu ve válečném stavu, akorát neválčíme s lidmi a státy, ale s virem. Ta zkušenost toho skrývání, toho, že se člověk musí nějak uskromnit, že si nemůže dovolit jít, kam chce, tak to vidím jako něco podobného. Myslím si, že starší generace, která zažila válečné období a poté komunismus, dokáže toto období velice dobře pochopit. Je to vlastně dobrá zkušenost, kterou mohou mladším generacím předat. A podle toho, co vidím a slyším tuto zkušenost opravdu předávají. Když se ale zase bavím s rodinami, kde vychovávají školou povinné děti, tam řeší zase úplně jiné problémy. Mladá rodina je vlastně takový živější organismus, kde žijí rodiče a děti, stále se něco děje. Zatímco domácnost, kde jsou senioři je poklidnější, na druhou stranu je tam větší samota. Mladé rodiny prožívají větší stres, a to

z online vyučování, z toho, že jsou stále spolu, doma tzv. na hromadě. Tlak z toho, že rodiče pracují z domova a zároveň mají pomáhat dětem se školou. Rodina si od sebe neodpočine a je stále spolu. Najednou třeba začne na partnerovi vadit nějaká věc, která do té doby nevadila. Je to přitom jen nějaká maličkost. Je potřeba to řešit manželskými rozhovory.

Jak se podle vás proměnily mezigenerační vztahy v rodině?

Mám pocit, že je v rodinách najednou větší péče o seniory. Rodina se učí být spolu. Musí se učit být spolu víc. V tom se ten rodinný život změnil. Pro některé je to velká výzva. Mnohdy je to dost těžký. Ale máme příležitost se víc spolu sžít. Tím, že se nemůžeme družít s někým jiným, tak máme víc možností pro společné chvíle v rodině.

Jak by ostatní generace v rodině mohly pomoci seniorům v osamění?

Co vidím, že pomáhá, jsou návštěvy, třeba jen přes okno. Mladí se bojí přijít k seniorům domů, ale navštíví je u okna a povídají si. Zajištění ná-

kupu vnímám jako samozřejmost. Volat si. Ten lidský kontakt je důležitý. Hlavně taky nevytvářet paniku. Dá se jít i ven a strávit společný čas venku, v přírodě, to je snad bezpečnější varianta. Dělat společné výlety.

Lidi také potřebují tvořit, dělat něco, co je naplní. V rámci duchovní oblasti je možné se s lidmi spojit online a třeba se modlit. Například v Brně Salesiáni přenáší každý večer ve 20 hodin modlitbu růžence online. Člověk v tom není sám. Mladší generace by mohla tedy pomoci seniorům v technickém řešení pro online nejen s duchovními aktivitami.

Blíží se doba adventu a čtenáři našeho týdeníku jsou zejména senioři. Co byste jim vzkázal?

Hlavně aby se nebáli a prožili hezký advent. Asi jiný než ty předešlé, ale aby ho prožili aktivně. Aby si napekli vánoční cukroví, připravili si adventní věnec a každý večer si ho zapálili, aby si u něj třeba četli, nebo prožili nějakou duchovní chvíli. Aby se prostě chovali normálně, jako obvykle, jak jsou zvyklí, protože to pomůže.

Jan Kotík

římskokatolický kněz, působící ve farnosti Řečkovice, pochází z Vysočiny, z městečka Křižanov. Ve své službě se mimo jiné profiluje v rozvojové pomoci. Založil spolek Ifakara – <http://www.ifakara.cz>, s nímž se od roku 2012 aktivně věnuje rozvojové pomoci v africké farnosti Mpanga. V rámci pravidelné spolupráce dopravili do Afriky lékařskou péči, kostelní zvony, traktory, vytvořili filtrační systém na vodu atd. V současné době se spolek podílí na stavbě střední školy. Za touto pomocí stojí myšlenka, že i úplná maličkost může v konečném důsledku způsobit velké věci: „Dej někomu rybu a nasytíš ho na den. Nauč ho rybařit a nasytíš ho na celý život.“

foto Mafra



Zastavení páte...

Jak mohou být z jednoho problému tři a jak elegantně přijít o všechno. Dnešní povídání bude o nejstarší zkušenosti, kterou člověk udělal, a kterou vyjádřil v pohádce jedním úžasným motivem. Jistě to sami znáte – vyřešíte nějaký problém, ale samo to řešení vám přinese další problémy, a to třeba i větší, než byl ten původní. A o tom je řeč v pohádce o draku se třemi hlavami, kdy za každou useknutou tři nové narostou. A ještě si povíme, jak je možno měnit a měnit tak chytře, až člověku nezbude vůbec nic. Jeden dědeček to zažil, a pohádka nám může pomoci k tomu, aby se nám to nestávalo také.

Snažíme se podporovat i pacienty, kteří musí být v izolaci na COVID odděleních v nemocnicích a nemůžou se potkávat se svými blízkými. Pro ně je sestavena služba Haló, volám domů z nemocnice, díky které se můžou pacienti spojit se svými rodinami pomocí videa. Více informací naleznete na vedlejší straně.



kontakt:

Ing. Jaroslav Švec
ředitel

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

chcipomoc.cz



NABÍZÍM
POMOC



POŽADUJI
POMOC

Celostátní portál pro organizaci pomoci dobrovolníků

HALÓ, VOLÁM DOMŮ Z NEMOCNICE



Máte osobu blízkou hospitalizovanou na COVID oddělení
a nemáte s ní kontakt?

My Vás propojíme pomocí videa!

Pro tuto službu zároveň sbíráme vhodnou techniku (tablety),
ať mohou dobrovolníci propojovat co nejvíce pacientů.

Žádost o pomoc i nabídku pomoci můžete zadat přes
portál chcipomoc.cz



 **VOLEJTE**
604 229 529





Máte obavy o své blízké? POMOC STÁLE PO RUCE

ASISTENČNÍ A TÍSŇOVÁ PÉČE

Registrovaná sociální služba s pověřením MPSV ČR

NON-STOP 24/7 pomoc v krizových situacích

- zranění či ohrožení života při pádu a zhoršení zdravotního stavu doma i venku
- SOS tlačítko - Hodinky eWatch nebo přívěšek eSafe
- GPS lokalizace při alarmu, hlídání nízké aktivity, detekce pádu
- kontrola stavu klienta, připomínání užívání léků

Linka pomoci a bezpečí pro seniory

- non-stop pomoc při úzkostných a tísnivých pocitech
- pravidelné aktivizační hovory



Čtení z knihovny Anděla na drátě

- audio záznamy předních umělců pro potěchu a rozptýlení

Příjem telefonických hovorů a vlastní neomezené volání

- komunikace s rodinou a přáteli s neomezeným tarifem
- bez mobilního telefonu, bez plateb za SIM kartu



Všechny tyto služby stisknutím jediného tlačítka

Jistota pro Vás a Vaše blízké 24 hodin každý den

Výše uvedená akce platí při objednání služby od 1. 11. 2020 do naplnění kapacity akce, nejpozději však do 10. 12. 2020. Doporučujeme rozhodnutí neodkládat, množství uchazečů je limitováno.

800 555 655 | www.andelnadrate.cz

**Služba
a SOS zařízení
v době koronavirové
situace do 30.6.2021
ZDARMA**



Hurá na Výlet!
spolek | nezisková organizace

online workshop výroba vánočních dekorací

**10.12.2020
od 9:00/13:00**

**více info na huranavylet.cz
a na tel. 605 313 919**



Dostalo se ke mně elektronické vydání týdeníku „Povzbuzení“. Přpravujeme od 1. prosince rozšíření městského webu o záložku pro seniory. Mohli bychom tam Povzbuzení zveřejňovat? Pokud ano, na koho se mohu obrátit, aby mi podklad vždy zaslal? Rádi zveřejníme i informace z jiných oblastí, které usnadní život seniorům. Mnohokrát Vám děkuji za odpověď a přeji krásný den. D. O. Moravskoslezský kraj



Přeji hezký den, náhodou se mi dostal do rukou časopis, který je určen seniorům ČR. Jsem předsedkyní KS v Polance nad Odrou a velice ráda bych dostávala na e-mail v elektronické podobě časopis „Povzbuzení“, který rozešlu dalším členkám našeho klubu. Musíme si pomáhat. Děkuji za kladné vyřízení. R. P. Moravskoslezský kraj



Dobrý den, děkuji za zaslání druhého čísla. Časopis je příjemným zpestřením těchto dnů a pracovní listy v něm jsou také výborný nápad. Ráda časopis vytisknu a předám našim seniorům, kteří si ho jistě rádi přečtou. Přeji hodně zdraví a především klidné dny 😊 L. M. Středočeský kraj



Dobrý den, snad jste pro mne tím správným kontaktem, rád bych se zeptal na koho se mohu obrátit s požadavkem na odebrání časopisu „Povzbuzení“. Dostalo se ke mně podzimní vydání z Vysočiny a příjemně mě překvapilo, že v ČR vychází medium tohoto typu pod záštitou MPSV. Prosím tedy o kontakt kde se mohu přihlásit k odběru, případně zda můžeme jako město Kolín v některém z dalších vydání uveřejnit svůj příspěvek. Pokud máte další aktuální informace týkající se sociální oblasti se zaměřením na seniory prosím o jejich zaslání. Přeji Vám klidný den M. N. Středočeský kraj



Dobrý den, děkuji za zaslání již dvou čísel týdeníku Povzbuzení 😊 a zároveň prosím o jejich zasílání dále. Držím nám všem palce... Přeji pohodový den. B. N. Středočeský kraj

A pěkný ohlas nakonec

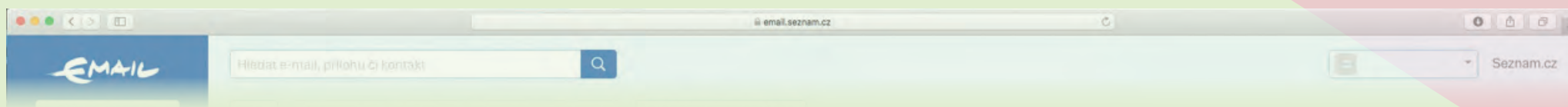
– příspěvek aforismů od Oldřicha Čepelky z Libereckého kraje:



Již několik let sbírám aforismy o stáří a stárnutí, sám je taky vymýšlím. Posílám spíš namátkou několik z nich.

- Pamatuj, že i ta nejtěžší hodina v životě má jen 60 minut. (*Sofoklés*)
- Mládí je dar přírody, ale stáří je umělecké dílo. (*Garson Kanin*)
- Základní otázkou v důchodu je, jak utratit víc času, ale přitom neutratit moc peněz. (*Anonym*)
- Rozum nepřichází nutně s věkem. Věk se někdy objevuje samostatně. (*Tom Wilson*)
- Neberte život příliš vážně. Stejně z něho nevyváznete živí. (*Elbert Hubbard*)
- Šedivé vlasy nejsou nic jiného než Boží graffiti. (*Bill Cosby*)
- Stáří přichází v tu nejnevhodnější dobu. (*San Banducci*)
- Jak ty lidi kolem mě stárnou... – já je až lituju!
- Skleróza je nejkrásnější choroba. Nebolí a člověk se každý den dozví něco nového... (*Anonym*)
- Všichni neseme rizika, ale strach z nich nás nesmí znehybnit. (*Martin Vlasák, Jednota bratrská Rychnov n. Kn.*)
- Na mladých lidech mi vadí nejvíc to, že mezi ně nepatřím! (*Jan Werich*)
- Když ti je nejhůř, pomoz jiným.
- Čepelkův zákon životního cyklu (autorem ověřováno 72 roků!):
 1. v dětství člověk neví, co neví
 2. na konci dospívání člověk ví, co neví
 3. v dospělosti člověk ví, co ví
 4. a ve stáří člověk neví, co ví

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





■ Další číslo vyjde **7. 12. 2020**

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

Právě jste dočetli páté podzimní 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, které bude vydáno, jako vždy v pondělí, 7. 12. 2020. Už teď prozradíme, že v něm zamíříme do Královéhradeckého kraje.

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

