Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

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

#seniořivkrajích

Mendelova univerzita v Brně

ACSA



Povzbuzení

Vážení čtenáři,

zapálili jsme pomyslně tři svíčky na adventním věnci, předchozí byla růžová, a před námi je poslední, čtvrtá adventní neděle. Jako každé pondělí i nyní jste obdrželi další číslo týdeníku Povzbuzení, který k rozveselení nebo i zamyšlení seniorů a všech kolem nich vydává projekt Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň MPSV ČR. Doufáme, že vám zkrátí čekání na Ježíška a zahřeje vás v chladných dnech. Mrzí nás, že vám nemůžeme být blíže, jak jsme zvyklí, například při konání kulatých stolů na rozličných přednáškách, proto jsme moc rádi, že vám můžeme být blíže alespoň prostřednictvím týdeníku Povzbuzení, jehož příprava nás opravdu moc baví.

V první části tohoto vydání vám představíme **Pardubický kraj**, který má s Vánoci mnoho společného. Víte co? Třeba vůni perníku, jehož výroba má v Pardubicích mnohaletou tradici! Na **výborný perník** najdete v tomto vydání jednoduchý recept, který zvládne každý, pochutnáte si na něm u teplého čaje a provoníte si jím domov. Ale Pardubický kraj není jen o perníku a proslulých dostizích, je to rozmanitý kraj plný krásné přírody a památek UNESCO. Pokud do něj plánujete zavítat, vězte, že si každý přijde na své. Od milovníků přírody, kultury až po milovníky loutkových pohádek či mlsání. Namátkou jmenujme univerzitní město Pardubice, s loutkami spjatou Chrudim, Litomyšl, jež je proslavena v UNESCO zapsaným renesančním zámkem, Kladruby nad Labem, jejichž Národní hřebčín je rovněž veden jako dědictví UNESCO, či například města Orlického Podhůří, která jsou branou do Orlických Hor. Na Území Pardubického kraje se také nachází množství romantických zámků či tajuplných hradů. Milovníkům vojenské historie jistě nemohou ujít stovky obranných pevností a bunkrů postavených před druhou světovou válkou, jež se nachází se při hranici s Polskem. Ti, které zajímá dávná minulost, jistě ocení návštěvu keltského skanzenu s Nasavrkách.

V tomto čísle týdeníku naleznete také informace o **zdravotním cvičení**, které vám pomůže zůstat během zimního období a svátků v kondici, což se v této době hodí více, než kdy jindy. Dalším tématem, o němž se můžete dočíst, jsou **vánoční recepty** a k nim přiložené pracovní listy. Toto číslo bude hodně o mlsání, které k Vánocům neodmyslitelně patří! Děkujeme za vaši přízeň a doufáme, že si čtení následujících řádků užijete. Všem bychom chtěli z celého srdce popřát klidné předvánoční časy, především pevné zdraví a co je nejdůležitější, nacházení radostí v každodenních maličkostech. Tím může být právě četba týdeníku **Povzbuzení**, který pro vás připravujeme.

Příjemné čtení!

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-myslime-na-vas-v-teto-obtizne-dobe.html**

Pardubický kraj

rozmanitá příroda, koně, perník a loutky



Pardubický kraj je výjimečný svou rozmanitostí přírody, která jistě zaslouží pozornost. Od mírného podhůří Orlických hor až k nejvyššímu vrcholu Králického Sněžníku, přes romantickou oblast Českomoravského pomezí a vyloženě nížinné a úrodné Polabí až k hřebenům Železných hor a Žďárským vrchům.

Pardubický kraj není jen místem s rozmanitou přírodou, aktivní hudební i divadelní kulturou, tradičními festivaly, památkami, ale také s velmi vyspělým strojírenským, chemickým a textilním průmyslem. Kraj se může také pyšnit bohatou sítí sociálních služeb, která se snaží pomoci všem, již se ocitnou v nesnázích.

Protože je tento týdeník věnován především seniorům, zmínila bych, že velmi ráda spolupracuji se spolkem Hurá na výlet!, který je v Pardubickém kraji „doma". Možná, že i vy z jiných krajů tento spolek znáte a vydáváte se s ním na zajímavé výlety, nebo jste s nimi nyní v kontaktu telefonicky, kdy se pracovníci spolku snaží pomoci seniorům v této nelehké době.

V Pardubickém kraji máme mnoho aktivních seniorů. Ti se věnují dobrovolnictví či jsou členy nějakého spolku. Ráda bych jmenovala třeba Spolek seniorů Svitavy z. s., který dokáže dělat tak nádherné výrobky, že je až k neuvěření, že nejsou z dílny uměleckých odborníků!

Něco o mně:

V Pradubickém kraji je však mému srdci nejbližší královské věnné město Chrudim, ve kterém jsem vyrostla a znám ho jako své boty. Můj dědeček vyráběl loutky a byl to opravdový „Chrudimák". Loutkářskému řemeslu se věnoval celý život. K lásce k Chrudimi a divadlu mě vedl od mého útlého dětství a vždy jsem dokázala jeho vyprávění o historických budovách poslouchat celé hodiny.

Proto bych i já vám ráda doporučila návštěvu Chrudimi, věřím, že vám učaruje tak jako mě. Procházka historickým centrem lemovaným hradbami je nezapomenutelná.

V Chrudimi se nachází muzeum loutkářských kultur, které uchvátí malé i velké návštěvníky úžasnými expozicemi, jež hrají všemi tvary i barvami a při troše fantazie vás přenesou jako mě do dětství, či dokonce pohádek…

Chtěla jsem se s vámi podělit o náš rodinný recept, který se hodí k vánočním svátkům a zároveň je z Pardubicka. Bohužel jsem na žádný nepřišla!









Moje babička totiž pochází z Moravy a samozřejmě učila vařit i moji maminku, takže u nás doma se vždy jedla moravská jídla.

Protože nyní je ten správný čas přípravy vánočního cukroví, přináším recept na klasické vánoční perníčky, které mě vždy připomenou dobu, kdy jsem je s babičkou zdobila a těšila se na Vánoce.

Pěkné pečení i pochutnání!

Michaela Müllerová



Recept

Perník z Pardubic

Suroviny:

400 g hladké mouky
150 g cukru moučka
50 g másla
2 vejce
2 lžíce medu
1 lžička jedlé sody
1 lžíce perníkového koření
1 žloutek na potření po upečení
Poleva – bílek, citronová šťáva, cukr

Postup:

Suroviny dáme do misky a zpracujeme měkké těsto. Těsto zabalíme do potravinové folie a necháme přes noc v chladu uležet. Z těsta vyválíme 0,5 cm vysoký plát a vykrajujeme perníčky, které potřeme žloutkem. Pečeme je v předem vyhřáté troubě na 160 stupňů asi 10 minut. Perníčky zdobíme bílkovou polevou..

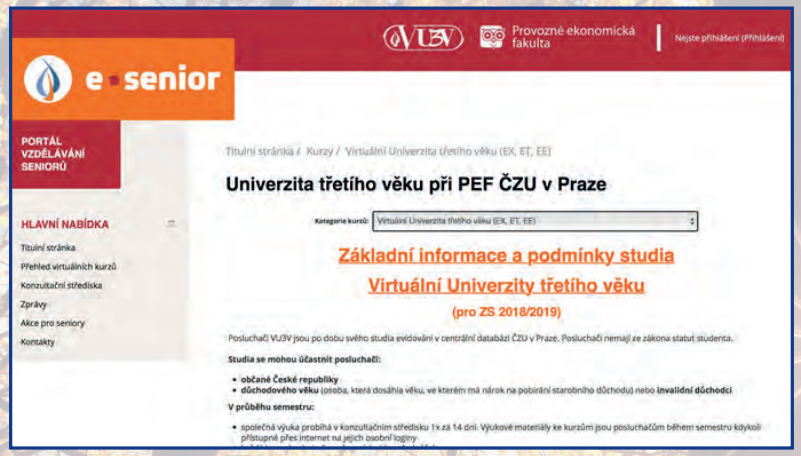
Zajímavosti z kraje

VÝBĚR TIPŮ NA VÝLET: PARDUBICKÝ KRAJ

Informace získáte na těchto odkazech:

http://www.tipnavylet.cz/kraj/pardubicky-kraj/

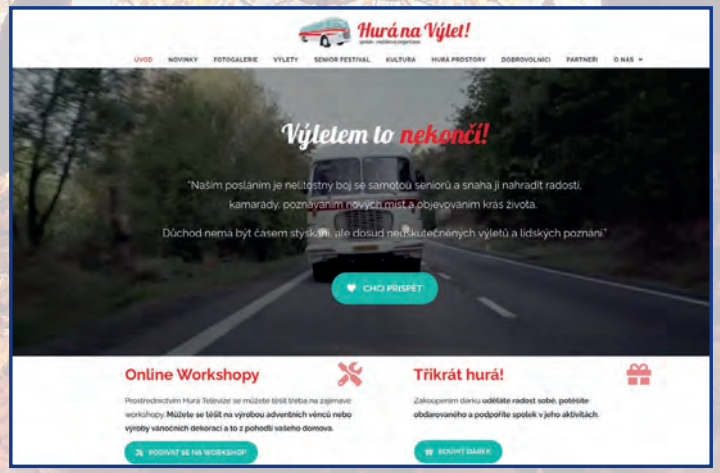
Jak se můžeme v seniorském věku vzdělávat virtuálně?
https://e-senior.czu.cz/course/index.php?categoryid=3



Informace z oblasti zdraví, bydlení, cestování a receptů.
https://vitalnisenior.cz/



realizace volnočasových aktivit pro seniory
– výlety a kulturní akce spojené s informačně osvětovou činností.
https://huranavylet.cz/



Jak udělat radost dětem v dětských domovech?
https://www.ddpardubice.cz/vanoce-2020



Centrum sociálního a zdravotnického
VZDĚLÁVÁNÍ • PÉČE • VYBAVENÍ • ZAMĚSTNÁVÁNÍ
při Církevní střední zdravotnické škole s.r.o.

Centrum sociálního
a zdravotnického vzdělávaní
při CSZŠ Brno
tel.: +420 736 512 299
e-mail: vzdelavani@grohova.eu
web: www.grohova.eu

Zdravotní cvičení

Zdravotní cvičení je metoda **prevence funkčních poruch pohybového aparátu**. Podporuje úpravy svalové nerovnováhy mezi jednotlivými svaly a svalovými skupinami. Cvičení je zacíleno na **hybný systém, kardiovaskulární systém i dýchací systém**.

Hlavní zásadou cvičení je **provedení cviku ve volném tempu** tak, aby měla cvičící osoba čas na kontrolu realizace cviku i zpětné vazby těla.

Cílem zdravotního cvičení seniorů je vytváření návyku:

1. správného držení těla,
2. správných pohybových stereotypů,
3. harmonického rozvoje kosterního svalstva,
4. zlepšení činnosti vnitřních orgánů.

Zdravotní cvičení přispívá také k rozvoji jemné motoriky, koordinace v prostoru i smyslového vnímání a citového prožívání.

Ideální je vždy **procvičení celého těla**:

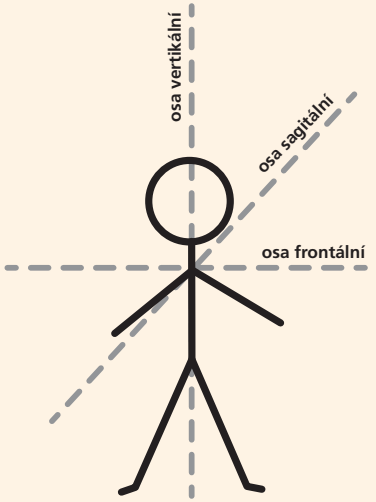
- hlavy (např. úklony a rotace hlavou),
- krční páteře (např. tlak dlaněmi k sobě v předpažení, nebo kliky ve vzporu klečmo),
- hrudní a bederní páteře (například úklony a předklony trupu, nahrbení a prohnutí hrudníku, aj.),
- ramenních, kolenních a kyčelních kloubů (vždy symetrická cvičení, protažení vazů a úponů a posílení svalů v okolí kloubu).

Podrobné seznámení se zásadami a omezeními zdravotního cvičení, s procvičením jednotlivých částí těla včetně relaxace a hlavně kompletní ukázková lekce zdravotního cvičení jsou tématem akreditovaného kurzu **Zdravotní cvičení seniorů – zásady a možnosti, ukázková lekce**. Účastníky kurzem provází opět lektorka **Michaela Nešporová**, certifikovaná Instruktorka zdravotní tělesné výchovy a Trenérka paměti III. stupně České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging. Nejen pro své klienty připravila v době epidemiologických omezení video **cvičení na židli**, spoustu dalších inspirativních aktivit nabízí prostřednictvím svého **webu**.

Nácvik správného držení těla, jehož postup je uveden na pracovním listě, můžete využít jako rozcvičku před cvičením na židli, nebo třeba při čekání na autobus.

Pracovní list

Vzpřímené držení těla



Cíl:

Minimální svalová aktivita – vyvážené postavení těla v ose vertikální, frontální i sagitální.

Postup:

1. Rovný stoj, nejlépe před zrcadlem,
2. chodidla jsou na šířku pánve, celou plochou na podložce, tzn. na třech bodech – palec, malíček, pata,
3. máme stažené hýžďové a břišní svaly,
4. ramena jsou tlačena mírně vzad a dolů, lopatky u sebe – „lopatky míří do zadních kapes kalhot“
5. hlava je v prodloužení páteře, brada zasunuta vzad (svírá s krkem úhel 90°) – temeno hlavy míří vzhůru,
6. vydechneme a následně provedeme hluboký nádech (postupně nádech do břicha, pak do hrudníku, nakonec se pokusíme ještě nadzvednout klíční kosti)
7. provedeme hluboký výdech
8. celý postup nastavení vzpřímeného držení těla i s hlubokým dýcháním 2-3x zopakujeme.

Mendelova univerzita v Brně • Institut celoživotního vzdělávání • Zemědělská 1 • 613 00 Brno

Naše (nejen) vánoční recepty aneb výroba rodinného receptáře

V předchozích dvou vydáních jsme se v naší mezigenerační rubrice věnovali především potravě duchovní. Naši hosté zmiňovali důležitost témat, jako je vzájemná otevřenost, důvěra, smysl obdarovávání. Dnes se od těchto zásadních společenských témat přeneseme do oblasti poněkud praktičtější. Ale i tu máme s Vánocemi všichni spojenou. Ve všech rodinách se peče cukroví. Možná jej pečeme společně se svými babičkami, maminkami, dcerami či vnučkami. Možná je peče jen jedna z nás pro celou rodinu. Každá rodina má ale jistě své oblíbené druhy cukroví - rodinné stříbro v podobě toho nejlepšího receptu, který nikdy nesmí chybět.

A takovým receptem jsou v naší rodině Sachr dortíčky, jejichž recept vám přinášíme v rámečku.

Sachr dortíčky

Ingredience:

240 g hladké mouky
160 g másla nebo Hery
35 g kakaa
50 g moučkového cukru
špetka soli
2 žloutky
meruňková marmeláda
rozpuštěná čokoláda
hvězdičky nebo ruličky z bílé čokolády,
popř. cukrová poleva na dozdobení

Postup: Z uvedených ingrediencí vypracujeme na válu vláčné těsto a necháme je v ledničce asi hodinu odpočinout. Poté vyválíme z těsta plát o síle 3 mm a vykrájíme z něho menší kolečka (popř. jiné tvary dle vlastní fantazie). Kolečka pečeme na plechu s pečícím papírem na 170 °C asi 6 minut. Po vyjmutí z trouby necháme upečená kolečka zchladnout. Následně je slepujeme meruňkovou marmeládou a poléváme rozpuštěnou čokoládou. Dále můžeme ozdobit čokoládovými hvězdičkami nebo ruličkami nebo vlastní tvorbou z cukrové polevy.

Aby se vzácné rodinné recepty zachovaly pěkně pohromadě, připravili jsme pro vás inspiraci v podobě malého rodinného receptáře, který si můžete sami originálně vytvořit i dozdobit. Základem jsou pracovní listy, které si vytisknete a pak jednoduše ručně svážete.

To můžete dělat jak společně se svými vnoučaty (mladší generace např. připraví receptář a starší generace prozradí recepty), nebo můžete takový malý receptář připravit jako jedinečný vánoční dárek vy sami pro své nejbližší. A fantazii se meze nekladou – nemusíte zaznamenat pouze recepty na vánoční cukroví, ale i mnohé další – jednotlivé listy si můžete vytisknout v jakémkoli množství, nebo udělat receptáře tematicky zaměřené.

Kompletní podklady k mezigeneračním aktivitám, vč. videonávodu na ruční vazbu rodinného receptáře, naleznete na stránkách Mezigenerační univerzity MENDELU. Stačí kliknout ZDE

Mendelova univerzita v Brně

Mezigenerační univerzita

Mezigenerační univerzita vznikla jako součást Oddělení vzdělávání seniorů na Institutu celoživotního vzdělávání Mendelovy univerzity v Brně v roce 2019. Jejím cílem je podporovat pozitivní vztahy mezi prarodiči a vnoučaty, a to prostřednictvím jak vzdělávacích, tak volnočasových aktivit.

Rodinný receptář

Mezigenerační univerzita

Rodinný receptář

Mezigenerační univerzita

Název receptu

Suroviny

Postup

Název receptu

Suroviny

Postup

Zastavení sedmé…

O složité záchraně a Popelčině vítězství. Jedna z nejznámějších záchranných akcí se odehrála kdysi na kterémsi dvorku - a tou zachránkyní dávícího se kohoutka byla slepička. V čem to neměla jednoduché a jak to zvládla, je jedna věc, vědět že to také patří k našemu životu jak blechy k psovi, to je druhá a ještě důležitější věc. A pak se vypravíme za Popelkou. Její známý a kouzelný příběh nám připomene, že člověk nemá vsázet na to, co je právě teď velké a hřmotné a podceňovat to zrnko hořčičné, které se krčí v koutku. Ono to zítra bývá jinak a člověk se může snadno zmýlit. Bývá dobré vsadit na Popelku, ale ona se na tom zámku může změnit… ale to v té pohádce už není.



kontakt:
Ing. Jaroslav Švec
ředitel
Akademické centrum studentských aktivit
Údolní 53 • Brno
www.acsa.cz

chcipomoct.cz

NABÍZÍM POMOC

COVID-19

POŽADUJI POMOC

Celostátní portál pro organizaci pomoci dobrovolníků

Pomoc pro sociální, zdravotní služby nebo obce:



- při řešení personálních problémů
- desinfekce prostor ozónem
- při nastavení krizového řízení

DOBROVOLNÍKY PROŠKOLÍME V ZÁKLADECH OŠETŘOVATELSTVÍ

Kamarád na telefonu nebo na videohovoru:

linka 777 778 538 pro seniory i další ohrožené osoby, osoby se sluchovým postižením mohou psát SMS a posléze se spojit přes video

Haló, volám domů z nemocnice:

propojení nemocných na COVID odděleních s jejich blízkými pomocí videohovoru



Odborná pomoc:



evidujeme řadu odborníků připravených pomoci (např. psychology, IT techniky) neváhejte napsat, co potřebujete

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

COVID-19

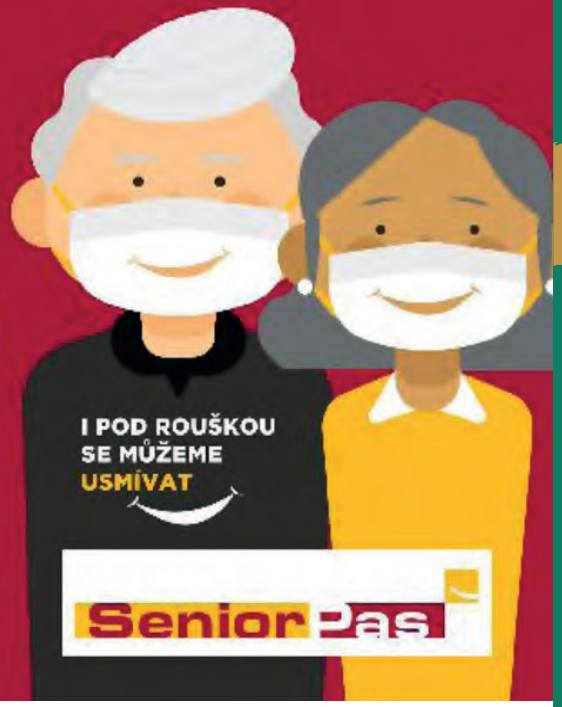
VOLEJTE
604 229 529

STÁLE NOSÍME ROUŠKY

ZDARMA VÁM JI ZAŠLEME!

Kontaktovat nás můžete prostřednictvím e-mailu, telefonicky, na Facebooku či webových stránkách.

info@seniorpasy.cz
840 111 122 · 725 534 865
https://www.facebook.com/seniorpasy/
www.seniorpasy.cz

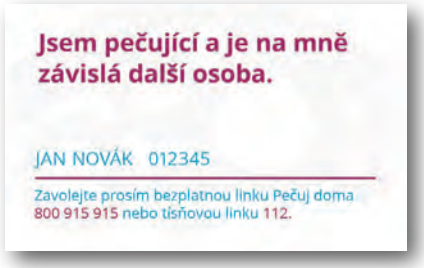


Pečuj doma
care at home

Jste pečující a obáváte se situace, že se náhle nebudete moci starat o své blízké?

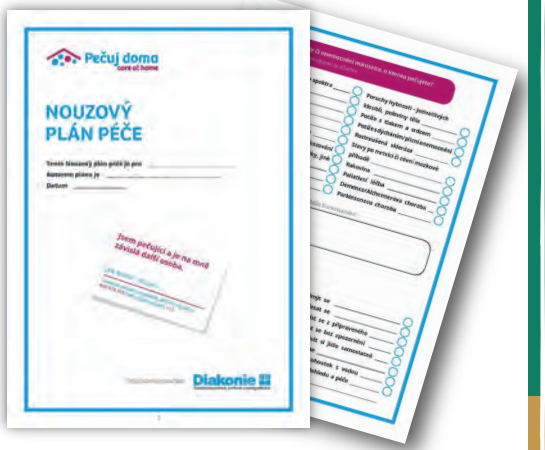
Využijte Nouzový plán péče

Nouzový plán umožní **zastoupit vás v péči**, když se ocitnete v nouzové situaci jako je náhlé onemocnění, hospitalizace či úraz. Tato novinka vznikla v Irsku jako reakce na pandemii koronaviru a obavy pečujících a byla ve **spolupráci s odborníky přizpůsobena českým podmínkám**.



Potřebujete se dozvědět více? Nebojte se na nás obrátit...
800 915 915
bezplatná poradenská linka pro pečující, denně od 9 do 20 h.
poradna@pecujdoma.cz • **www.pecujdoma.cz**

„Nouzový plán péče využiji i jako praktická lékařka, při výjezdech je užitečné, že budu mít k dispozici všechny údaje o daném člověku,"
MUDr. Eva Kasalická, praktická lékařka Křivoklát, Sdružení praktických lékařů ČR



„V Prachaticích se připojujeme k Nouzovému plánu péče, protože z praxe víme, že pečující se často bojí právě toho, že se o jejich blízké nebude mít kdo postarat."
Hana Rabenhauptová, referentka pro samosprávu a komunitní plánování, MěÚ Prachatice

Nouzový plán péče už máte a co teď? Odpočívejte a užívejte si vědomí, že pokud se něco přihodí, jste připraveni — máte nouzový plán péče.

Diakonie
Českobratrské církve evangelické

Milí senioři

ADRA

Cítíte se sami? Chybí vám lidská blízkost a upřímný zájem druhého člověka?

Přáli byste si mít někoho, kdo by si s vámi povídal, naslouchal vám, předčítal nebo vás doprovodil na procházku?

Rádi tu pro vás budeme!

Dobrovolnické centrum ADRA Brno už řadu let pomáhá osamělým seniorům. Posíláme spolehlivé a pečlivě vyškolené dobrovolníky přímo do domácností. Propojujeme ty, kteří se cítí sami, s těmi, kteří chtějí darovat svůj čas a laskavost.

katerina.havrankova@adra.cz | www.adrabrno.cz

733 598 494

Dobrý den. Mohu Vás poprosit o zasílání tohoto časopisu na tento e-mail. Pracuji s invalidy a toto bych jim mohla přeposílat, aby měli trochu zpestření v této smutné době. Předem moc děkuji. S pozdravem J. F., Královéhradecký kraj

Dobrý den, děkuji za poslání elektronického časopisu a prosím o zasílání. Vytisknu ho a předám naším pacientům. S přáním příjemných dnů M. J., Královéhradecký kraj

Dobrý den, paní magistro, měli bychom zájem o pravidelné zasílání časopisu Povzbuzení. Můžete zasílat na tento e-mail. Budeme ho distribuovat do našeho Klubu důchodců. Děkujeme, K.H., Královéhradecký kraj

Dobrý den, reaguji na zaslané vydání časopisu Povzbuzení a rád přidávám, že jsme jej pro naše čtenáře uložili na webovém portálu **Městské knihovny v Přerově**, volně ke stažení. P. C., ředitel knihovny, Olomoucký kraj

Vážený pane, časopis jsme předali všem poskytovatelům sociálních služeb pro seniory v našem městě a požádali o jeho šíření. Dále ho na odboru vytiskneme a budeme seniorům ve městě předávat spolu s nákupy a dovážkou knih, které pro naše seniory v nouzovém stavu zajišťujeme. Hezký víkend, K. Š., Karlovarský kraj

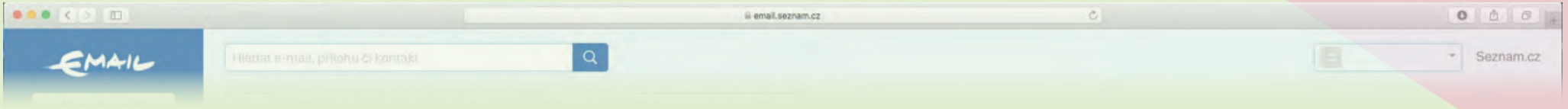
Zasílám básničku na tu virovou honičku:

Rým na Covid-19

C-19 nás doma uvěznilo
a přemýšlet donutilo,
jak nechodit od ničeho k ničemu
a navzdory deštivému podzimu,
udělat si příjemnou hodinu.
Nápad mně bleskl hlavou
– knihovna! je věcí pravou,
její důkladné uklizení,
mně dlouhé chvíle v blaho změní.
Nebude čas, abych se nudila,
přečtu si, co jsem ještě nečetla
a i když četla, tak přečtu znova,
potřebuji vlídná slova,
ponořením do příběhu,
odpoutám se světa běhu,
prožiji půvabné chvíle,
a to jsou teď moje cíle.
Budu sedět mezi hromadami knih,
brát jednu po druhé a číst si v nich.
Při této představě téměř jihnu,
snad je do Vánoc uklidit stihnu.
A když ne, naskládám je esteticky naoko,
vždyť do jara bude ještě daleko.

Libuše Baroňová, Jihomoravský kraj

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





Partneři:

Asociace univerzit třetího věku ČR
AU3V

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

Copyright © 2020, MPSV



Další číslo vyjde 21. 12. 2020

Právě jste dočetli sedmé 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;
příště se setkáme v kraji Jihočeském 21. 12. 2020

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