

Povzbuzení

Vážení čtenáři,

prožili jsme spolu s týdeníkem Povzbuzení jaro, podzim i vánoční období roku 2020 a dnes, na prahu nového roku 2021, k vám přicházíme opět. Je to až k nevíře, máme tady nový rok! Je to tak. Do nového roku se obvykle přeje hodně zdraví, štěstí, úspěchů, lásky a mnoho dalšího. Ještě něco by se ale mělo přát – nezapomínat na to, že jeden upřímný radostný úsměv zmůže víc než hromada peněz, že ruka podaná v pravý čas je silnější než všechny sliby, že vlídné slovo nic nestojí, ale má cenu zlata, že víra vyléčí lecjaký šrám.

V rubrice **Krajánci** vás provedeme krajem východní Moravy pokrývající kompletně území **Zlínského kraje**. Patří k nejpozoruhodnějším v České republice, přičemž jeho jedinečnost pramení ze spojení čtyř oblastí – **Valašska, Kroměřížska, Slovácka, Zlínska a Luhačovicka**. Nebude chybět recept na typický moučník frgál a nosnou linkou celého čísla bude nejen v rubrice **Senioři** pohyb a činnosti na podporu aktivního duševního života. Budeme se věnovat kinestetické mobilizaci. Ta popisuje pohybové aktivity, jež jsou důležité pro nemocné, aby jejich proces uzdravení proběhl rychle a efektivně. Rubrika **Mezigenerační** přináší výsledky literární a výtvarné soutěže. V rubrice **Pomoc** naleznete zjednodušený test pro rozpoznání příznaků demence. Nakonec přinášíme důležitá doporučení ve formě **Výzvy**.

Nový rok – to je pojem, který každého z nás přinutí k zamyšlení a rekapitulaci toho, co se událo v roce minulém. Při tomto účtování se rodí nová a nová předsevzetí. Třeba, že Silvestrem jsme skončili s kouřením, jiní jsou přesvědčeni o zahájení hubnutí, a také si slibujeme více pohybu. Zkrátka, měsíc leden se může pyšnit tím, že se v něm rodí nejvíce záměrů a plánů. Zároveň je ale měsícem, po kterém z většiny z nás předsevzetí vyprchají.

Tak snad si popřejme, abychom se ve zdraví dočkali dalšího nového roku a mohli si tak opět slibovat.

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>

Pěšky a s dobrou obuví

Zlínským krajem



Kdo by neznal „krále obuvi“ Tomáše Baťu, valašské koláče frgály, slivovici nebo skvělou pomocnici při prevenci i onemocnění horních a dolních cest dýchacích, Vincentku? Město Zlín a jméno Tomáš Baťa jsou spolu neoddělitelně spjati. Právě díky Tomáši Baťovi je Zlín spojován především s funkcionalistickou architekturou. Ať už v podobě tzv. baťovských domků, výškových budov či slavné pojízdné kanceláře ředitele v podobě výtahu. Sám Tomáš Baťa byl mezi lety 1923 a 1932 starostou města Zlína a na jeho osudu mu velice záleželo.

Východní Morava láká na kouzlo rozmanitosti a Zlín je jejím srdcem. Nemůžete si jej splést s žádným jiným českým městem. Je to originál. Středověký hrad s temnými zákoutími nedaleko širokých přímých ulic amerického stylu. Ukázky starých lidových řemesel kousek od Baťovy fabriky, která obouvala celý svět. Město, jedno z nejvýznamnějších center meziválečné moderní architektury v českých zemích, město s důsledně budovaným funkcionalistickým pojetím v Evropě. K objevování zve Baťův Zlín a známá zoo, překrásné stavby architekta Jurkoviče, poutní místo Svatý Hostýn anebo krásná příroda od Bílých Karpat přes Vsetínské a Hostýnské vrchy až po Javorníky a Beskydy.

Než přijedete do Zlínského kraje, doporučuji vám informační portál **města Zlín** s podrobnými informacemi o aktuálním kulturním dění či významných osobnostech. Vzhledem k tomu, že dnešní vydání je hodně o pohybu, můžete si vyzkoušet svoji kondici na některé z turisticko – poznávacích akcí, které pořádá **Klub českých turistů ve Zlíně**.

Něco o mně:

Pokaždé, když se do Zlínského kraje z mé rodné Prahy vypravím, jsem uchvácená, kolik se v něm nachází krásných míst. A tak jsem vám vyzískala od svých přátel i recept na tamní frgály! Obrovské koláče s tenkým těstem, na kterém je požehnaně náplně, milují děti i dospělí a pečou se na Valašsku téměř 200 let. Ve světě nemá tato dobrota obdoby. Kdo by odhadnul, že původně v řeči hospodyněk býval frgál nepodařený koláč? Byl pečen v obyčejných chalupách na slavnostní příležitosti, svatební hostiny, slavnosti, svátky či křtiny. V bohatších si ho pak dopřávali i v neděli, na oslavu ukončení práce nebo při jiné příležitosti v dřívějším Valašském království.



Má mnoho názvů – valašský frgál, stařenčin frgál, valašský koláč či pecák. Mívá obvykle průměr kolem 30 centimetrů a váhu 600 gramů. Vyrábí se z kynutého těsta uválcovaného do tenkých kruhů a je tvořen velmi širokou škálou náplní. Nejznámější je hruškový frgál, borůvkový frgál, makový frgál, tvarohový frgál, povidlový frgál, ale také méně obvyklé nové receptury jahodových či meruňkových frgálů. Všechny tyto valašské koláče zdobí sladká drobenka.

Tak dobré boty, buchtu do baťohu a pojďme na výlet do Zlínského kraje!

Jana Váchová
(Za kolegyni
na mateřské
dovolené)



Recept

Valašský frgál

Suroviny:

500 g hladké mouky,
2 žloutky,
250 ml mléka,
40 g droždí,
80 g cukru,
špetku soli,
50 ml oleje,
125 g Hery,
citrónová kůra

Postup:

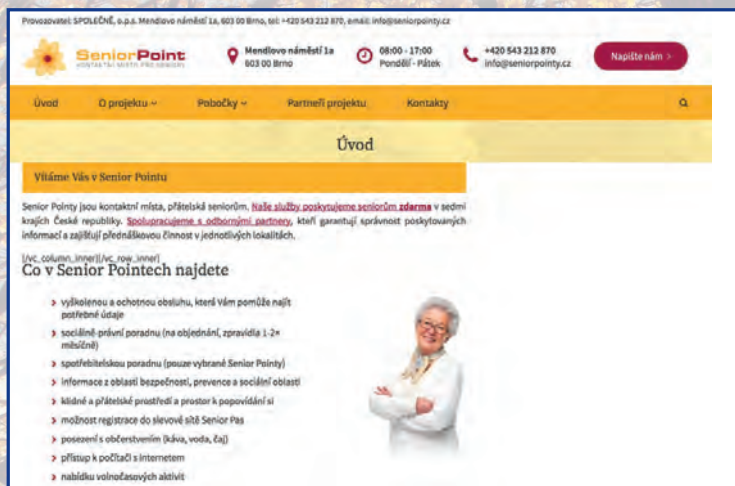
Připravíme si kvásek. Mezitím do misky dáme hladkou mouku, vejce, sůl, zbytek cukru, citrónovou kůru, Heru a ohřáté mléko. Vlijeme kvásek a vypracujeme těsto, které překryjeme utěrkou a dáme vykynout. Po vykynutí těsto rozdělíme na bochánky a položíme na pečicí papír. Na každý koláč rozetřeme náplň, pouze po obvodu necháme asi centimetr široký okraj těsta, který potíráme připraveným rozšlehaným vejcem. Koláč posypeme drobenkou a pečeme v rozehřáté troubě při cca 200 °C. Po upečení potřeme okraj ještě teplého frgálu mlékem. Na závěr rozehřejeme máslo, po odstavení přidáme vanilkový cukr a rum a touto směsí hojně pokapeme povrch frgálu.

Zajímavosti z kraje

informační portály: Příběh železa

Informace získáte na těchto odkazech:

Senior pointy města Zlín: <https://www.seniorpointy.cz>



Klub zdravých seniorů Oblastního spolku Českého červeného kříže ve Zlíně:

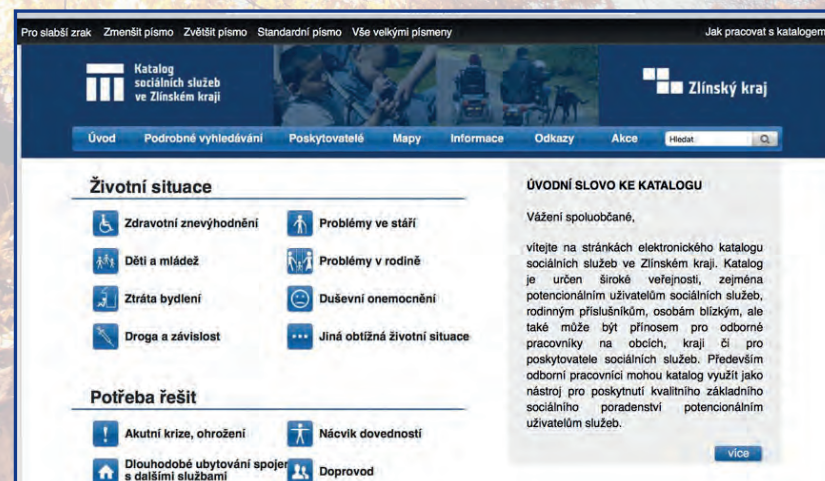
<http://www.cervenykriz.zlin.cz/klub-zdravych-senioru.html>



Rada seniorů: <http://www.rscr.cz/>



Sociální služby města Zlín – Katalog sociálních služeb: <http://www.socialnisluzbyzk.cz/>



Demence

Demence je porucha postihující kognitivní (poznávací) funkce, jako je paměť, řeč, orientace, atd. Jde o chronické progredující onemocnění. Nejrozšířenějším typem demence je Alzheimerova choroba (50-60 % výskytu). Kognitivní porucha se týká paměti, pozornosti a koncentrace, zpracování informací, úsudku, vyjadřování a porozumění, prostorové orientace. Přidruzeny jsou změny v chování a osobnosti – halucinace, deprese, apatie, agresivita, poruchy spánku, poruchy příjmu potravy.

Demence je diagnostikována pomocí:

- anamnézy (rozhovorem s lékařem),
- zobrazovacích vyšetření – EEG, CT mozku,
- zhodnocení kognitivních funkcí (test kreslení hodin),
- zhodnocení vlivu onemocnění na funkční schopnosti (sebeobsluha).

Demenci v současné době nelze vyléčit, ale je možné ji stabilizovat. Včasná léčba znamená většinou podávání léků, ale také především aktivní způsob života. Důležité je odborně řešit agresi, vznětlivost a deprese.

Varovné signály onemocnění jsou:

- 1 ztráta paměti ovlivňující plnění běžných úkolů (lidé trpící demencí zapomínají častěji, než je obvyklé, a většinou si později nevzpomenou).
- 2 problémy s řečí (problém najít to správné slovo – člověk s demencí zapomíná i jednoduchá slova, nebo je nahrazuje nesprávnými, jeho věty pak nedávají smysl).
- 3 časová a místní dezorientace (člověk s demencí se ztratí i ve známém prostředí, neví, jak se tam dostal, ani jak se dostane domů).
- 4 špatný nebo zhoršující se racionální úsudek (lidé s demencí si například oblečou několik košil najednou).
- 5 zakládání věcí na nesprávné místo.
- 6 náhlé a nečekané změny v náladě nebo chování.
- 7 změny osobnosti (zmatenost, podezřavost nebo ustrašenost).
- 8 ztráta iniciativy, pasivita.

Pracovní list

Test kresby hodin Délka testu: 5-10 minut

Zadání:

Vepsat do kruhu čísla tak, jak jsou na ciferníku hodin, doplnit ručičky tak, aby ukazovaly na 11 hodin a 10 minut.

Vyhodnocení testu:

- správné zakreslení číslic na ciferníku – správný počet, sled i rozmístění do 4 kvadrantů kruhu
- správné zakreslení času pomocí ručiček odpovídající délky

1. Bezchybné provedení

- číslice 1-12 ve správném pořadí i místě
- dvě ručičky ve správné poloze



2. Lehká prostorová chyba ciferníku hodin

- vzdálenost mezi číslicemi nerovnoměrná
- číslice mimo kruh
- otočení papíru s otočením číslic
- použití pomocných čar pro lepší orientaci



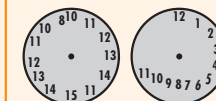
3. Chybné zaznamenání času, zachované prostorové uspořádání hodin

- pouze jedna ručička
- čas zaznamenan slovně „10 hodin 10 minut“
- čas vůbec nezaznamenan



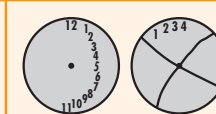
4. Střední stupeň prostorové dezorganizace, takže zaznamenání času není možné

- nepravdělné mezery
- zapomenutí číslic
- perseverace: opakování kruhu
- číslice na jednu stranu od 12
- záměna pravý/levý (číslíce proti směru)
- dysgrafie - chybné čitelné číslice



5. Těžká prostorová dezorganizace

- jako v bodu 4, ale silněji vyjádřeno



6. Chybí zakreslení hodin

- žádný pokus zakreslit hodiny
- ani vzdálená podobnost s hodinami
- napsáno slovo nebo jméno



Tématem demence se zabývá nově akreditovaný kurz **Základní principy praktické péče o klienta s demencí**. Lektorkou je **Mgr. Helena Dohnálková**.

Příkladem jednoho z mnoha testů užívaných v diagnostice demence je test zakreslení hodin. Je rychlý a dostupný. Viz pracovní list.

Naše soutěž

Čím lépe začít nový rok 2021 než krásnou ukázkou tvořivého ducha našich dětí a seniorů. V tomto čísle týdeníku Povzbuzení vám přinášíme výherce, resp. výherkyně literární a výtvarné soutěže s tematikou Společně. Jsme velmi vděční za váš zájem a zaslané práce. Doufáme, že ty vítězné vás potěší stejně jako nás.

Výherkyněmi literární části soutěže jsou **Zdeňka a Veronika Vítkovi**. Výherkyní výtvarné soutěže je šestiletá **Marie Novotná. Blahopřejeme!**



Ahoj Májo, moje nejlepší kamarádko.

Nebudeš věřit tomu, co se mi přihodilo.

Moje babička se mně včera z ničeho nic zeptala: „Tak co, Verunko? Jak bylo dneska ve škole?“

Nechápavě jsem se na ni podívala, jestli svou otázku myslela docela vážně. A než jsem jí stačila vysvětlit, že distanční výuka znamená úplně něco jiného, než chodit do školy, už následovala nová otázka: „No a kam dnes vyrazíte s Májou za zábavou? Ani nevím, co dnes dávají v kině?“

Nechápavý výraz vystřídal výraz zděšený. Jen jsem zalapala po dechu, ale okamžitě jsem se vzchopila na odpověď: „Dneska jdeme, babi, na diskotéku. Nechceš jít s námi?“

Tuhle chvilku převahy jsem si chtěla vychutnat, leč marně. Babička s lítostí poděkovala, že prý raději až někdy příště, asi by se jí dnes špatně tancovalo, protože jí tlačí boty.

No a aby toho nebylo málo, tak mi navrhla, že půjdeme do města koupit nové zimní boty pro mě, protože ty loňské už mě prý tlačily koncem minulé zimy. Abych jí udělala radost, vyrazily jsme. Jediný obchod,

který jsme našly otevřený, bylo květinářství. Paní prodavačka nám s lítostí oznámila, že boty velikosti 39 opravdu nemají a doporučila nám místo nich květináče stejného průměru. Vymluvily jsme se na to, že nám barevně neladí k mému oblečení a prodeju jsme urychleně opustily. Radost z nákupu nám nakonec udělaly 2 párky v rohlíku s hořčicí.

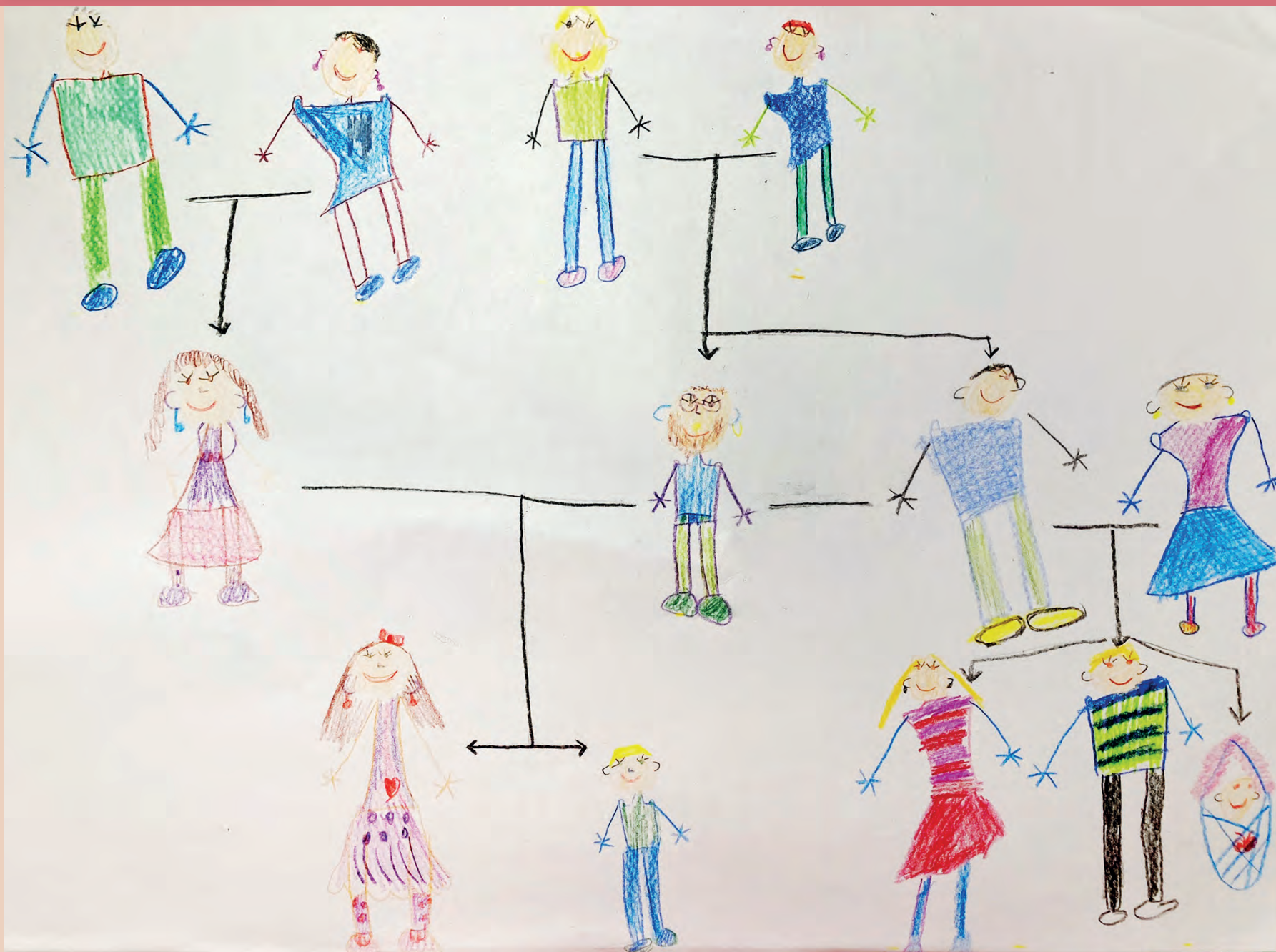
No, přiznám se, že nevím, jestli má ještě někdo z mých kamarádek takhle ztřeštěnou babičku. Co mi ale dělá velké starosti je to, že se blíží vánoce a já pořád nevím, jak to provedu s nákupem dárků. Ježíšek nám to letos nechce vůbec ulehčit, že by přiletěl jako tomu bylo v dětství a něco nám všem pod stromeček donesl.

Ale nevadí. Dárčky letos vyrobím sama, protože ty vlastnoručně vyrobené vždycky druhé nejvíce potěší. A nejdůležitější ze všeho je to, že se zase všichni sejdeme pohromadě, že je nám spolu dobře, že se společně zasmějeme a pobavíme, zkrátka a dobře, že se máme všichni vzájemně moc a moc rádi.

Tobě, Májo, přeji taky hezké Vánoce a už se těším, až se znovu sejdeme a všechno si budeme vyprávět.

Tvoje kamarádka Verča ■





**Mezigenerační
univerzita**

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

● Mendelova
● univerzita
● v Brně
●

Zastavení desáté...

Co dělat, když je něco zakleté a jak se zvířátka spojila a vyhrála.

My už sice na pověry, pohádky a zakletí díky vědě nevěříme, ale to nic nemění na tom, že se člověk může změnit ve zvíře, jako ten lvánek z Mrazíka. Je dobré vědět, co se s tím dá dělat. A ještě si zkusíme ujasnit, kdy se má člověk pekelně soustředit na cíl a nevidět nic jiného a kdy je dobré se rozhlížet kolem a dokonce i ohlížet za sebe. Ono je to dost důležité! A to včera, dnes i zítra!



CHCIPOMOC.CZ LINKA POMOCI SENIORŮM: 777 778 538

Víme, že počátek roku 2021 bude náročný, ale přejeme si, aby v příštím roce došlo ke zlepšení situace. Snad bude více času na to, abychom si užili si drobné radosti či setkání s přáteli a rodinou.

A proto Vám všem přejeme v novém roce hlavně hodně zdraví, protože to je právě v této době nejdůležitější!

kontakt:

Ing. Jaroslav Švec

ředitel

Akademické centrum studentských aktivit

Údolní 53 • Brno

www.acsa.cz

chcipomoc.cz



PF 2021

PŘEJEME VÁM, AŽ MAJÍ
VAŠE CESTY I V ROCE 2021 JASNÝ CÍL.

TÝM ACSA



chcipomoc.cz



NÁKUPY V ONLINE PROSTORU

JAK SI UŽÍT RADOST Z NÁKUPU A NENALETĚT?



- ▶ V současné době často využíváme možnost nákupů v online prostředí. Na to ale vsázejí mnozí podvodníci. Jak si užít nejen vánoční nákupy?

▶ VĚROHODNOST

- ▶ Vždy ověřujte věrohodnost internetového prodejce. Využít k tomu lze webové stránky upozorňující na rizikové e-shopy (www.coi.cz) a s opatrností také recenze ostatních nakupujících. Hvězdičky v hodnocení však automaticky nemusí znamenat spolehlivost e-shopu. Stává se, že i podvodníci první objednávky uspokojí, aby vytvořili důvěru e-shopu. I podvodné online obchody tak z počátku mohou mít několik kladných hodnocení.
- ▶ Ověřujte také povinně zveřejňované údaje např. v obchodním rejstříku. V pořádku není, pokud chybí (nebo jsou neúplné) kontaktní informace či obchodní podmínky.
- ▶ Varující může být podezřele nízká cena produktu, nízká jazyková úroveň e-shopu, doménové jméno z jiného oboru nebo využívání fotografií jiných legálních obchodů.

PLATBY



- ▶ Při prvním nákupu na neznámém e-shopu platte raději na dobírku.
- ▶ Chraňte před zneužitím své přístupové údaje. Pro různé přístupové účty používejte odlišná hesla. Hesla se snažte pravidelně obměňovat a nikomu je nesdělujte.
- ▶ Buďte obezřetní při online platbách. Všimněte si, zda přenos dat probíhá na zabezpečených protokolech (<https>, [tls](https://www.tls.com)/[ssl](https://www.ssl.com)). Vždy ověřte, zda vás webové stránky navádějí na bezpečnou platební bránu nebo zda je pro platbu využíváno aktivní zabezpečení 3D Secure.
- ▶ S nikým nesdílejte informace o platební/kreditní kartě. Výzvy k zaslání skenu platební karty rozhodně ignorujte.

▶ JAK SE BRÁNIT?

- ▶ Zvažte možnost pojištění internetových rizik pro případ, že byste se při svých příštích online nákupech nebo jiných činnostech v internetovém prostředí stali obětí trestné činnosti.
- ▶ Pokud jste se stali při online nákupech obětí podvodu, řešte věc s Policií České republiky. Škody způsobené jedním pachatelem se v těchto případech sčítají a je možné, že podvodníka, který připravil o peníze vás, mají policisté již v hledáčku.



Pomáhat a chránit



Regionální dobrovolnické centrum zlínského kraje

Od 15. 6. 2020 působíme jako Regionální dobrovolnické centrum (RDC) Zlínského kraje v rámci projektu Koncepce rozvoje dobrovolnictví v ČR – Pilotní ověření projektu rozvoj dobrovolnictví v ČR (10 krajích fungují RDC již od 1. května 2020). Neznamená to, že nově budeme nahrazovat lokální dobrovolnická centra, naopak – chceme je podporovat, pomáhat jim a propojovat je se zájemci o dobrovolnickou činnost.

Mezi naše hlavní úkoly dané projektem patří například zprostředkování nabídky a poptávky, podpora a propagace dobrovolnické činnosti, vzdělávání dobrovolníků i koordinátorů, poradenství, správa webových stránek a sociálních sítí RDC, kde budeme informovat o novinkách ve světě dobrovolnictví a také zde bude dostupná databáze dobrovolnické nabídky i poptávky.

Dále například uspořádání akcí pro veřejnost a spolupráce se samosprávou v oblasti dobrovolnictví. Rádi bychom tak otevřeli dveře novým dobrovolníkům i příležitostem, podpořili a pomohli těm stávajícím, a zkrátka „šlápli do pedálů“, aby se v našem kraji dobrovolnictví rozvíjelo. Více informací o projektu naleznete na stránkách Ministerstva vnitra ČR.

Chcete-li se s námi spojit, kontaktujte nás prostřednictvím e-mailu: jana.haluzova@uhbrod.charita.cz nebo telefonu: **724 651 281**. Od příštího týdne nás také můžete navštívit osobně ve Zlíně (Tř. Tomáše Bati 204) každé úterý a čtvrtek 9:00-14:00.

Mgr. Jana Haluzová – vedoucí RDC ZK

Projekt:

Koncepce rozvoje dobrovolnictví v České republice s akcentem na zajištění regionální a oborové dostupnosti dobrovolnictví v podobě dobrovolnických center

Reg. č. projektu: CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_029/0003724



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY



CHARITA
UHERSKÝ BROD



Dobrý den, dostala jsem od spolužačky z Č. Těšína preposlání Povzbuzení a ráda si tímto počinem povzbudím i svou 75letou duši. Budu ráda když další povzbuzení objevím v mé mailové poště. Za to Vám předem děkuji a zároveň přeji krásné dny, které jsme teď měli u nás v naší malebné vesničce na samém pokraji obory P. Voka v Bechyňské Smolči. Krajina hýří paletou malíře a staré sluníčko ještě dokonce i hřeje...Budte zdraví v Budějkách a budu se těšit na vaše doteky. D. P., Jihočeský kraj



Dobrý den, velice Vám děkuji za zasláné materiály, protože jsou jistě pro naše seniory hodnotnou formou pro trávení dlouhých chvil doma v dnešní době.

Dovolila bych si Vás požádat, zdali by bylo možné zařadit do Vašeho adresáře (pro nejruznější novinky z Vaší strany) i mou kolegyni, která má na starosti naše tábořské Kontaktní centrum pro seniory? Má na starosti kontakty a aktivity pro seniory, tudíž by se jí Vaše žhavé novinky velmi hodily k ruce.

Děkuji velice za vyhovění. Srdečně Vás zdravím. L. M., Městský úřad Tábor, Jihočeský kraj



Dobrý den, pomalu se začínám těšit na pondělí, to dostanu Váš časopis. Při těch hrůzách, co se na nás valí z televize, internetu, tak je Váš časopis pohlazením na duši, pastvou pro oči a poučením i zábavou. Prostě báječný Relax. Děkuji moc za Vaši práci, přeji Vám hlavně zdraví, chuť do práce a hodně inspirace. A. S., Moravskoslezský kraj



Vážená paní, děkujeme za časopis Povzbuzení, který v posíláte v týdenních intervalech. Na obsahu je znát, že se tématům pečlivě věnujete a zamýšlíte se nad očekáváními a přáními čtenářů. Povzbuzení je pro naše klienty moc fajn :-)

L. N., Moravskoslezský kraj



Vážená paní, moc nás těší elektronický časopis "Povzbuzení". Spojila jsem se s předsedkyní spolku SPCCH (svaz postižených civilizačními chorobami) ve Vítkově, která má e-mailové adresy na mnoho našich seniorů ve městě a těm tento časopis každý týden preposílá. Ale spoň takto jsme nyní s našimi seniory v kontaktu. Je možné, že si někteří občané sami vyžádají zasílání elektronického časopisu přímo na svou e-mailovou adresu. Zdraví A. Z., pracovnice Senior Pointu Vítkov, Moravskoslezský kraj

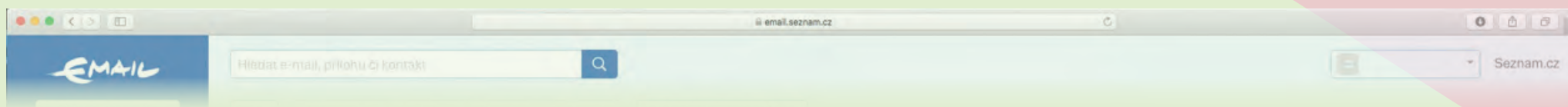


Díky našemu soc. odboru se ke mně dostal odkaz na POVZBUZENÍ. Ten jsem rozeslala členům našeho Senior klubu. Reakce lidí jsou velice kladné.

Moc děkuji. H. P., předsedkyně Senior klubu Bohumín, Moravskoslezský kraj



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





Kontaktní místa v regionech

Příjmení, jméno	krajský koordinátor/ka v kraji	Kancelář	Mobil	E-mail
Mgr. Andrej Dan Bárdoš	Praha	Na Maninách 876/7, 170 00 Praha 7	778 716 523	andrej.bardos@mpsv.cz
Bc. Alena Bártíková, DiS.	Jihočeský kraj	Žižkova 309/12, 370 01 České Budějovice	770 147 923	alena.bartikova@mpsv.cz
Bc. Miloslav Čermák	Karlovarský kraj	Závodní 152, 360 06 Karlovy Vary	731 670 007	miloslav.cermak@mpsv.cz
Bc. Martina Doupovcová	Středočeský kraj	5.20A, Na Maninách 876/7, 170 00 Praha 7	778 455 760	martina.doupovcova@mpsv.cz
Mgr. Jana Fröhlichová	Královéhradecký kraj	Gočárova třída 1620/30, 500 02 Hradec Králové	728 483 919	jana.frohlichova@mpsv.cz
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 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



■ Další číslo vyjde **11. 1. 2021**

Právě jste dočetli desáté zimní 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 Karlovarském 11. 1. 2021

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

