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

Vážené čtenářky, vážení čtenáři,

nový rok 2021 se již naplno rozběhl, a tak za vámi projekt Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň opět přichází s dalším vydáním týdeníku *Povzbuzení*, které se tentokrát nechalo inspirovat **Karlovarským krajem**.

V rubrice **Krajánci** přiblížíme známé i méně známé kouty nejmenšího kraje České republiky, a také si podle rodinného receptu společně upečeme Karamelové řezy. Rubrika **Senioři** nám ukáže na některé možnosti péče o osoby s pomocí kinesiotapingu. V rubrice **Mezigenerační** si zopakujeme zábavnou formou, co víme o biologii rostlin, a můžeme si vyzkoušet, jak dobře známe složení rostlinné buňky. Nebude chybět ani rubrika **Pomoc**, kde se dozvíme možnosti, jak je i v dnešní době možné zavolat z nemocnice nebo do ní. Tuto aktivitu nám pomůže přiblížit i příběh jedné dobrovolnice.

Před několika dny jsme oslavili svátek Tří králů, který je tradičně na konci období Vánoc. Na rozdíl od samotných svátků vánočních slaví církve na západě i východě tento svátek Tří králů ve stejný den, a to 6. ledna. Již tradiční **Tříkrálová sbírka** pro potřebné probíhá letos jinak. Jak obdarovat letos on-line, přinášíme v rubrice Informace. Dokonce i lidová rčení mluví o této době – Na Nový rok o slepičí krok, na Tři krále o krok dále a na Hromnice o hodinu více. Právě na Hromnice končily v minulých dobách i Vánoce.

Neneseme vám kadidlo, myrhu ani zlato, ale přijměte od nás týdeník *Povzbuzení* jako náš malý dar!

A třeba se vám podaří s ním obdarovat i někoho kolem vás.

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**



# Tříkrálové putování

## po Karlovarském kraji

Podle různých výkladů představují postavy Tří králů všechna období lidského života a zastupují všechny kultury a národy světa. Proto na scénách klanění je jeden z nich zobrazován jako mladík, druhý jako muž a poslední jako stařec. Často mají tři osoby barvu pleti bílou, žlutou a černou. Tak jako tři „mudrci z východu" Kašpar, Melichar a Baltazar, podle legendy hvězdopravci z Persie, vydáme se i my na dalekou cestu, pro někoho z východu na západ, do regionu Karlovarského kraje. Navštívíme společně kraj, který pokrývá 4,2 % území a žije v něm jen 2,8 % obyvatel.

Na stříbrné nitce řeky Ohře jsou jako korálky postupně zavěšená okresní města Cheb, Sokolov a Karlovy Vary. Kraj je proslaven světoznámými lázněmi Jáchymov, Karlovy Vary, Kynžvart, Františkovy či Mariánské Lázně, kam každoročně přijíždí přes milion návštěvníků a mnozí z vás je znáte také. V souvislosti s lázeňstvím jsou velice populární lázeňské oplatky, které si jako sladkou pochoutku zamilovali nejen místní obyvatelé, ale především lázeňští hosté z celého světa. Kromě svých léčivých pramenů je kraj bohatý i na přírodní minerální vody, z nichž nejznámější je Mattoni. Karlovarsko je proslavené také bylinným likérem Becherovka, uměním sklářů společnosti Moser a velmi známým Mezinárodním filmovým festivalem. V Nové Roli sídlí porcelánka Thun, vyrábějící tradiční český porcelán, a mince „tolar", ražená ve středověku v královské mincovně v Jáchymově, dala dokonce název nejznámější světové měně.

Naopak Sokolovsko je velmi průmyslový region, kde se i přes začínající útlum, stále těží a zpracovává hnědé uhlí. Navštívit lze i Národní kulturní památku, kterou je **středověký důl Jeroným** v Čisté u Sokolova. Přesto je celý kraj se svojí krásnou pohraniční krajinou doslova zaslíben turistům, vodákům, lyžařům i golfistům a na své si v něm přijdou i milovníci umění.

Na **hradě Loket**, byl v dětství vězněn svým otcem pozdější „otec vlasti" císař Karel IV., na **hradu Cheb** prý dodnes straší duchové úkladně zavražděného vévody Valdštejna a jeho družiny, **zámek Kynžvart** je znám jako honosné sídlo knížete Metternicha. Nejvýznamnější cennost kraje lze vidět v Bečově, kde se v komplexu hradu ze 13. století a zámku z 18. století ukrývá kromě krásných zámeckých interiérů také unikátní **relikviář sv. Maura**, který je považován za památku evropského významu a zároveň za jednu z nejvýznamnějších šperkařských památek. Po korunovačních klenotech se jedná o druhou nejvýznamnější památku tohoto druhu v zemi.









**Něco o mně:**

Přesně před třiceti lety jsem opustil svou krásnou rodnou Vysočinu a přiženil se do Karlovarského kraje, který mi za tu dobu velmi přirostl k srdci a nyní je již mým pravým domovem. Skutečnost, že máme největší podíl lesů na rozloze (44 %), moc rád využívám jako vášnivý houbař na svých výpravách do lesů. Nemá to náš maličký kraj a jeho obyvatelé v této době jednoduché. Dochází k obrovskému poklesu příjezdů lázeňských hostů a tím i omezení na ně navázaných služeb. Současně byl zahájen na Sokolovsku velký útlum těžby uhlí. A tak i přes zvýšenou nezaměstnanost pevně věřím, že krása jeho přírody a památek zase turisty přiláká zpět a nyní zrušená pracovní místa se tak opět vytvoří.

V Karlovarském kraji mne určitě nepřehlédnete. Těším se na vás!

Miloslav Čermák



## Recept

# Karamelové řezy

*Suroviny:*

24 dkg cukru, 6-7 žloutků, 22 dkg tuku – Hera, máslo apod., sníh z 6-7 bílků, 12 dkg mletých ořechů, 340 g hrubé mouky, 1 prášek do pečiva, 240 ml mléka

*Krém:*

1 slazené kondenzované mléko SALKO, 20 dkg másla. Neotevřenou konzervu salka vařit ponořenou ve vodě v hrnci 2 hodiny, aby zkaramelizovalo – možno uvařit předem (zpracovával jsem i uvařené před měsícem). Otevřít konzervu, vychladlé salko vyndat lžící do mísy, přidat k máslu a utřít ručním šlehačem.

*Postup:*

Utřít cukr se žloutky, pak přidat tuk a dále třít (dělám ručním šlehačem). Přidat oříšky a dále třít. Vedle sníh z bílků a ke konci, když už je sníh tuhý, zašlehám trochu cukru (předem odebraného z celkového množství). Nakonec střídavě po částech zašlehávám mouku s promíchaným práškem do pečiva, sníh z bílků a vlažné mléko (v první míse s tukem). Péci asi 25-30 minut v plechu s vysokým okrajem při 175 °C. Někdy ta hmota vypadá jakoby zdrclá, ale nakonec je to po upečení dobré. Na upečenou a vychladlou buchtu namažte krém, posypte mletými ořechy. (Někdo pokapává krém ještě rozpuštěnou čokoládou).

# Zajímavosti z kraje

## Informace získáte na těchto odkazech:

**Zapomínáme**
**– informace pro rodiny osob s demencí, včetně seznamu zařízení**
**https://www.zapominame.cz/seznam-alzheimer-center/karlovarsky--kraj/**




**Informace pro klienty se stařeckou demencí a jejich rodiny**
**http://www.domovkynzvart.cz/**




## informační portály:

- **portál Karlovarského kraje**
- Bezpečnostního portálu Karlovarského kraje název – **BEZPORT**
- poznej **Sokolovsko**

**Česká Alzheimerova společnost (dále jen ČALS)**
**http://www.alzheimer.cz/res/archive/006/000721.pdf?-seek=1593437114**




**Video o relikviáři sv. Maura:** **https://youtu.be/GzVBYcqX-Rc**



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

# Kinesiotaping

Metoda kinesiotapingu je založena na chápání významu svalů nejen pro pohyb těla, ale také při žilním oběhu, lymfatickém toku a regulaci tělesné teploty. Správnou aplikací tapu, tj. nalepení elastické bavlněné pásky, se zvýší proudění lymfy a krve a sníží tlak na cévy. Nalepená páska současně stimuluje kožní receptory, zvýší se aktivita v dané tkáni. Je tak výrazně urychlen proces hojení. Kinesiotapy jsou zhotoveny ze 100% bavlny bez přídavku jakýchkoliv léků. Díky své pružnosti neomezují nositele v běžné činnosti.

Metodu vyvinul japonský lékař Dr. Kenzo Kase v 70. letech 20. století. K prvnímu veřejně prezentovanému užití metody došlo při letních olympijských hrách v jihokorejském Soulu v roce 1988, kdy japonský volejbalový tým využil metodu jako prevenci svalových a kloubních poškození. Od té doby se metoda začala velmi rychle šířit do celého světa. Do Evropy pronikla v 90. letech a uplatnila se ve fyzioterapii, sportovní medicíně i jinde.

**Mezi nejdůležitější terapeutické efekty kinesiotapingu patří:**

- Redukce tlaku a dráždění receptorů, důsledkem je tak snížení bolesti
- Regulace svalového napětí, snížení možnosti svalových křečí
- Korekce kloubní funkce, zvýšení stability kloubu, zlepšení rozsahu pohybu, a tím opět snížení bolesti
- Zmírnění otoku (obnovení toku krve a lymfy – podporuje pronikání lymfy do tkání za účelem výživy a odvádění produktů metabolismu z tkání, zlepšením krevního oběhu zase pozitivně ovlivňuje buněčný metabolismus)



**Výhody kinesiotapingu**

- Tape neobsahuje žádné farmakologické přípravky, kvalitní materiál je hypoalergenní
- Umožňuje současné použití s dalšími terapeutickými postupy
- Prodlužuje efekt předchozí terapie
- Ošetřený segment má plnou funkčnost, není omezena cirkulace krve ani lymfy
- Eliminuje bolest a dovoluje zatížení segmentu při pohybu
- Tape se dá snadno upravit na požadovanou velikost a tvar
- Jde o časově nenáročnou metodu

Kompletní **informace a především praktický nácvik** základů kinesiotapingu šije, zad a velkých kloubů, a to pod odborným vedením **fyzioterapeutky Mgr. Lucie Fridrichové**, jsou předmětem našeho kurzu **KINESIOTAPING – INTENZIVNÍ KURZ** (šíje, záda, velké klouby). Svým pojetím je kurz určen veřejnosti.

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

# Pracovní list

## Aplikace tapu

Pro úspěšnou aplikaci je nutné použít kvalitní tape z hypoalergenního materiálu, stoprocentní bavlny a elastanu. Zakomponované elastické vlákno si musí **udržet pružnost po celou dobu nošení a i po sundání po 7 dnech od aplikace tapu**.

Kinesiotape je nutné **aplikovat na nemastnou kůži** (je možné ji odmastit pomocí dezinfekce či lihového prostředku šetrného k pokožce).

**Příprava tapu**

1) **Zastřižení** konců tapu do oblouku
2) Roztržení papírového podkladu na začátku případně středu tapu (dle užití)
3) Nalepení **začátku a konec tapu (3-5 cm) vždy bez tahu**, střední část tapu s tahem, či bez dle určení.
4) **„Zažehlení tapu“** pro dokonalé přilnutí celé plochy tapu ke kůži.

**Aplikaci tapu lze vyzkoušet** například na jednoduchém **kinesiotapingu kolene** – tzv. úsměvu (**na obrázku modrý tape**)

1) Lepíme v mírném pokrčení kolene.
2) Odměříme 15-20 cm tapu, na obou koncích zastřihneme do oblouku.
3) Papírový podklad tapu přetrhneme uprostřed tak, abychom tape drželi z obou stran.
4) Ve vzduchu tape napneme, pak přiložíme 1 cm pod dolní okraj čéšky.
5) Dále vytáhneme střední části tapu nahoru a přilepíme do tvaru úsměvu.
6) Oba konce již dolepíme bez tahu a celý tape rukou „zažehlíme“.

Tape lze ponechat na místě až 7 dní.

Při zhoršení bolesti, silném svědění či jiných obtížích tape ihned odstraníme.



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

# Biologie rostlin – rostlinná buňka

Doposud se naše Mezigenerační univerzita MENDELU zabývala tématy, která souvisela především s rodinou a budováním vztahů mezi jejími členy. Nový rok s sebou přinese změnu, a sice obrat k tématům vzdělávacím. Vzdělávat se ovšem můžete nejen sami, ale společně se svými vnoučaty. Sdílet spolu školní znalosti a přidávat k nim nové. Dnes se v našem vzdělávacím hledáčku ocitají rostlinné buňky.

K tématu jsme připravili pracovní list navazující na výukové video, které můžete shlédnout ZDE.

Pojďme se tedy společně podívat do nitra rostlinné buňky. Nejprve si ukážeme nástroje a postupy, které nám poslouží k naší cestě do mikrosvěta. V rámci výukového videa se seznámíme s posty a zásadami, jak pracovat s mikroskopem, naučíme se připravovat jednoduché mikroskopické preparáty s rostlinnými pletivy. Díky mikroskopu a vytvořeným preparátům si budeme moci prohlédnout rostlinné buňky a některé jejich části (organely). Jako první uvidíme chloroplasty organely, díky kterým mají rostliny zelenou barvu. V druhém preparátu se podíváme, kde je v bramborách ukrytý škrob. Ve třetím si vysvětlíme a prakticky ukážeme, jak vypadá buněčná stěna.

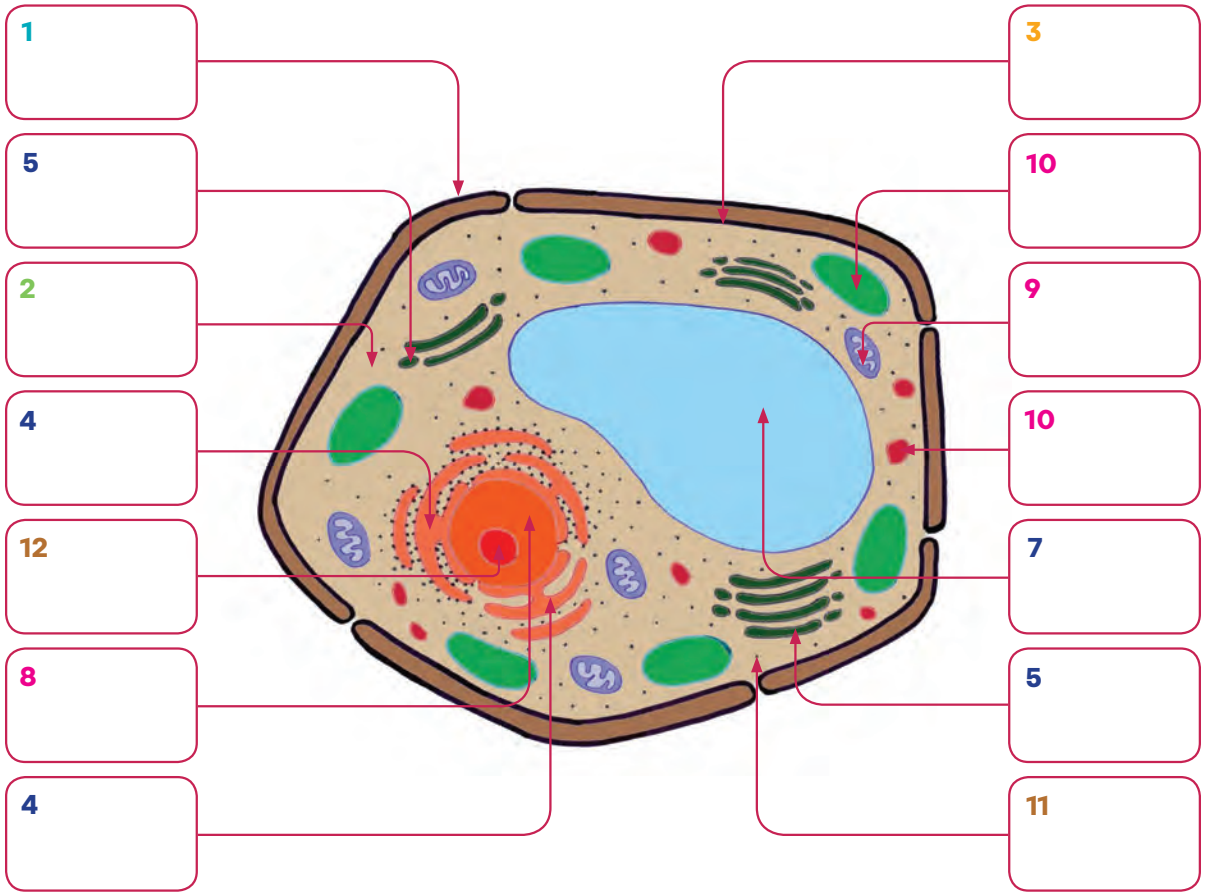
**Rostlinná buňka je malý svět, který je plný malých součástí, které spoluvytváří fungující systémem živého organismu. Díky výukovému videu do tohoto světa společně nahlédneme.**

Lektor tématu, Ing. Jan Winkler, Ph.D. (Agronomická fakulta, Ústav biologie rostlin), vystudoval obor Fytotechnika se specializací Ochrana rostlin na Agronomické fakultě Mendelovy univerzity v Brně. Obhájil disertační práci s názvem „Vliv různých postupů zpracování půdy na aktuální zaplevelení" v oboru Obecná produkce rostlinná. V současné době pracuje na Ústavu biologie rostlin (MENDELU) jako Akademický pracovník – odborný asistent. V rámci své pedagogické činnosti zajišťuje výuku předmětů: Anatomie a morfologie rostlin, Systematická botanika a Permakulturní techniky. Dále je vedoucím závěrečných kvalifikačních prací a je také školitelem doktorských disertačních prací v oboru Rostlinolékařství. V rámci své vědecké činnosti byl řešitelem a spoluřešitelem několika vědeckých projektů. Dlouhodobě se věnuje vědecké a pedagogické činnosti zaměřené na oblast botaniky a fytocenóz. V současné době se zaměřuje především na problematiku Synantropní vegetace, vegetace vinic a vegetace Antropocénu.

# Pracovní list k tématu Biologie rostlin

## Rostlinná buňka

### Co jsme viděli? O čem jsme slyšeli?




**Rostlinná buňka:**
**Buněčná stěna**
**Protoplast**
**Plazmatická membrána**

**Organely protoplastu:**
**endoplazmatické retikulum** 1jm
**Golgiho aparát (diktyozómy)** 1jm
**mikrotělíska** 1jm
**vakuola** 1jm (tonoplast)
**jádro** 2jm (karyotéka) + DNA
**mitochondrie** 2jm + DNA
**plastidy** 2jm + DNA
**ribozómy** 0jm
**jadérko** 0jm

chcipomoct.cz

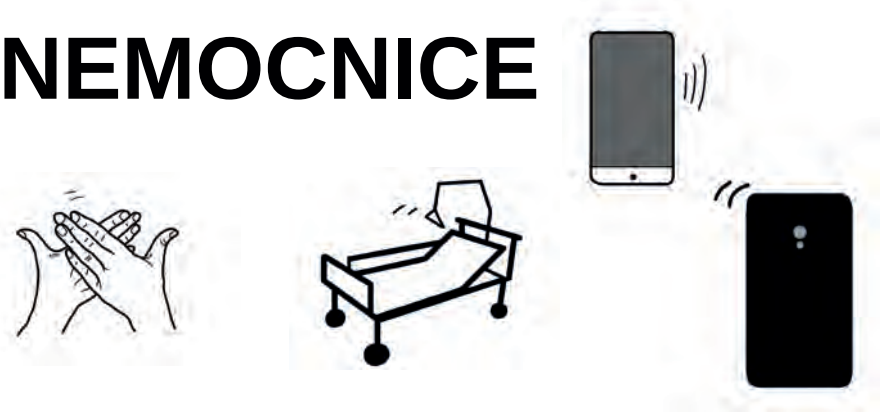
Nabízím pomoc

COVID-19

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 chcipomoct.cz**

ACSA

**VOLEJTE**
604 229 529

## Příběhy dnešních dní… tentokrát z nemocnice

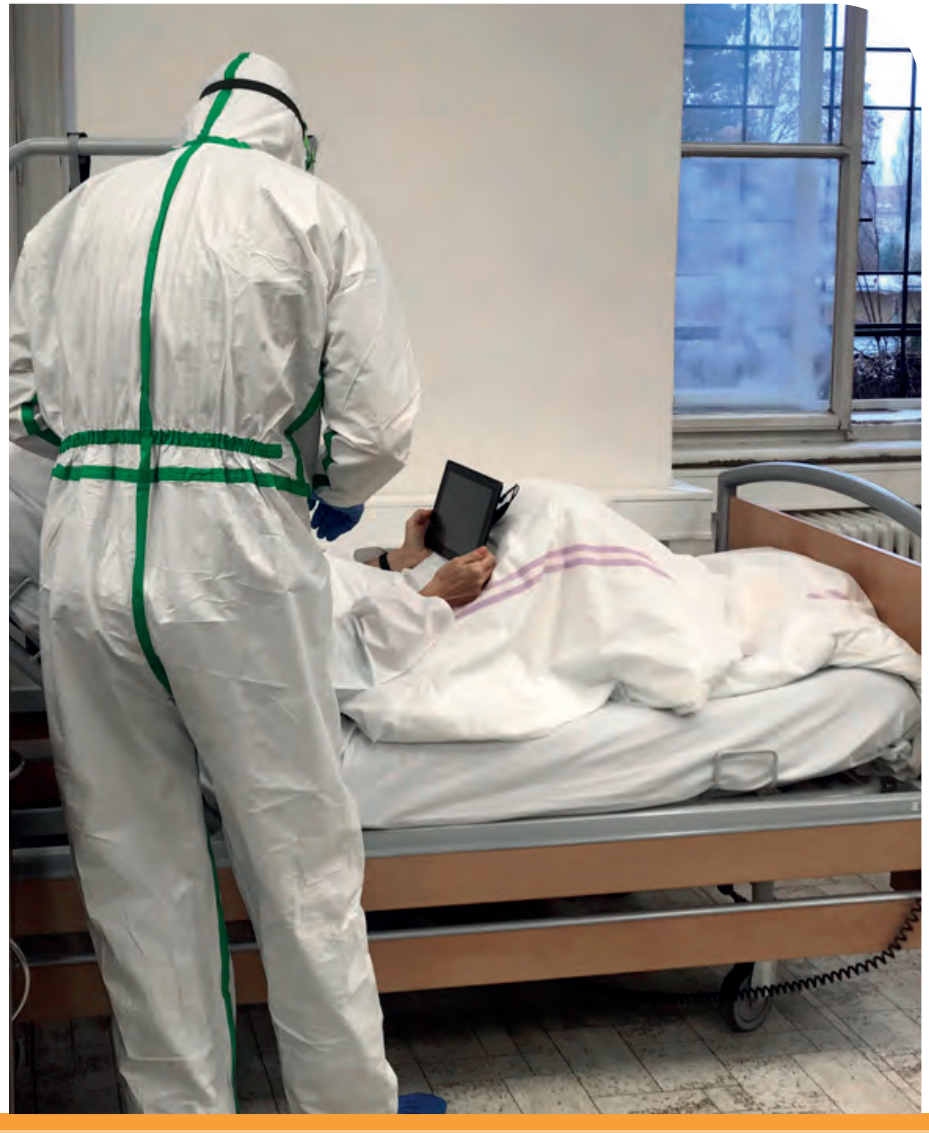


Vzala jsem na sebe roli dobrovolníka, snad proto, že jsem se taky potřebovala zachránit. Nevěděla jsem, jestli víc toužím zachránit, nebo být zachráněna. Ale chtěla jsem toho být součástí. Jako dobrovolník jsem nenápadně a tiše obcházela pokoje nemocničního oddělení, stále ještě s pocitem jisté nepatřičnosti. Všude kolem poletovali bílí kosmonauti. Byla jsem od nich k nerozeznání, bílá, zakuklená, schovaná před světem ve svém štítě.

To, že paní na devítce umírá, jsem se dozvěděla od sestřiček. Pronesly to s takovou samozřejmostí, že mě ten výraz nijak nešokoval. Za tu krátkou dobu mojí existence v nemocnici, jsem slovo smrt začala brát se stejnou samozřejmostí, jako když mi někdo oznamuje, že měl k obědu rybu a že venku prší. Řekly mi, že k ní ještě můžu jít. Že vnímá a že ji můžu chytit za ruku. Paní doktorka to prý udělala a ona za to byla moc vděčná. Napadlo mě, že po tomhle přesně toužím. Po doteku. Nemůžu těm lidem nijak jinak pomoct, než že je vyslechnu, a vlastně mě ani nenapadalo, že se někoho můžu doopravdy dotknout. Přestala jsem se orientovat, co je v této době vlastně ještě dovolené. Něco tak elementárního jako dotyk mi přišlo jako cosi výjimečného, skoro jsem se podivila, že mi to někdo doopravdy dovoluje. Půjdu tam

a dotknu se jí. Přes rukavice, ale pořád to bude dotyk. Ten, který spojí dva lidi, a i když nebudu vědět, co mám říkat, ona bude vědět, že tam jsem s ní. Bude vědět, že tam jsem pro ni.

...






Paní Olga je v pokoji sama. Jsem za to ráda. Nemusím se chvilku strachovat kvůli tomu, co budu říkat. Před paní Olgou se nebojím. Je to přirozené. Nevím, proč a jak se to stalo. Možná se známe z nějakého minulého života, napadne mě, i když vím, že na tyhle věci nijak nevěřím. Ne, prostě jsem jen ráda, že jí můžu pomoct. Pomoct nebýt sama. Dívá se na mě s nadějí a s vděkem. Řeknu jí, že má hezké oříškové oči. Máme stejnou barvu, napadne mě, že by mohla být moje babička. Začnu jí vyprávět o sobě, o svých bratrech a tom, co dělám. Usmívám se, chci, aby jí bylo hezky. Chci, aby věděla, že tu s ní chci být. Že jsem v těch očích poznala, že ani ona nechce být sama a že mě toho hodně může říct. Vím to. Pohladím ji po rukou. Jsou křehké a podchlazené, snažím se je zahřát. Pohlazení mi oplácí. Má pomalé pohyby, ale její dotyky mě uklidňují. Cítím, že mám zamlžené oči od slz. Nepláču. Jen jsem dojatá. Dojímá mě, jak moc tenhle okamžik vnímá, jak moc se ze všech sil snaží ujistit mě o tom, že tu ještě je. Dívá se na mě s takovým pochopením, který jsem už dlouho necítila. Najednou mám chuť jí říct všechny svoje plány a sny, i ty, které mám strach, že se nikdy neuskuteční…

## SOCIÁLNÍ SLUŽBY SOKOLOV,
**příspěvková organizace**

## PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

**Co nabízíme:**

- Pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu
- Pomoc při hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu
- Poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy
- Pomoc při zajištění chodu domácnosti
- Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím
- Fakultativní činnosti
- Sociální poradenství

**Jak plánujeme péči:**

Každý klient má sestaven svůj Individuální plán péče. Individuální plánování je moderní princip poskytování sociální služby, kdy je služba šita na míru klienta. Je to zejména nutnost dokázat odlišit individualitu každého klienta a přesně stanovit jen takovou míru podpory a služeb, které nezbytně potřebuje.

V rámci provozních možností se naše služba přizpůsobuje individuálně určeným potřebám každého klienta. Klíčovým prvkem plánování je definování žádoucí změny v životě člověka a následná konkretizace termínů a úkolů naší služby.

Každý klient po uzavření Smlouvy s PS dostává svého klíčového pracovníka. Klíčový pracovník plánuje realizaci služeb jednotlivým klientům. Hájí zájmy klienta, je v kontaktu s klientem, mapuje situaci klienta, všímá si jeho potřeb a zájmů.

**Jak realizujeme péči:**
Činnost organizace Sociální služby Sokolov, příspěvková organizace je realizována v souladu s Regionální kartou sociální služby v rozsahu potřeb a témat.

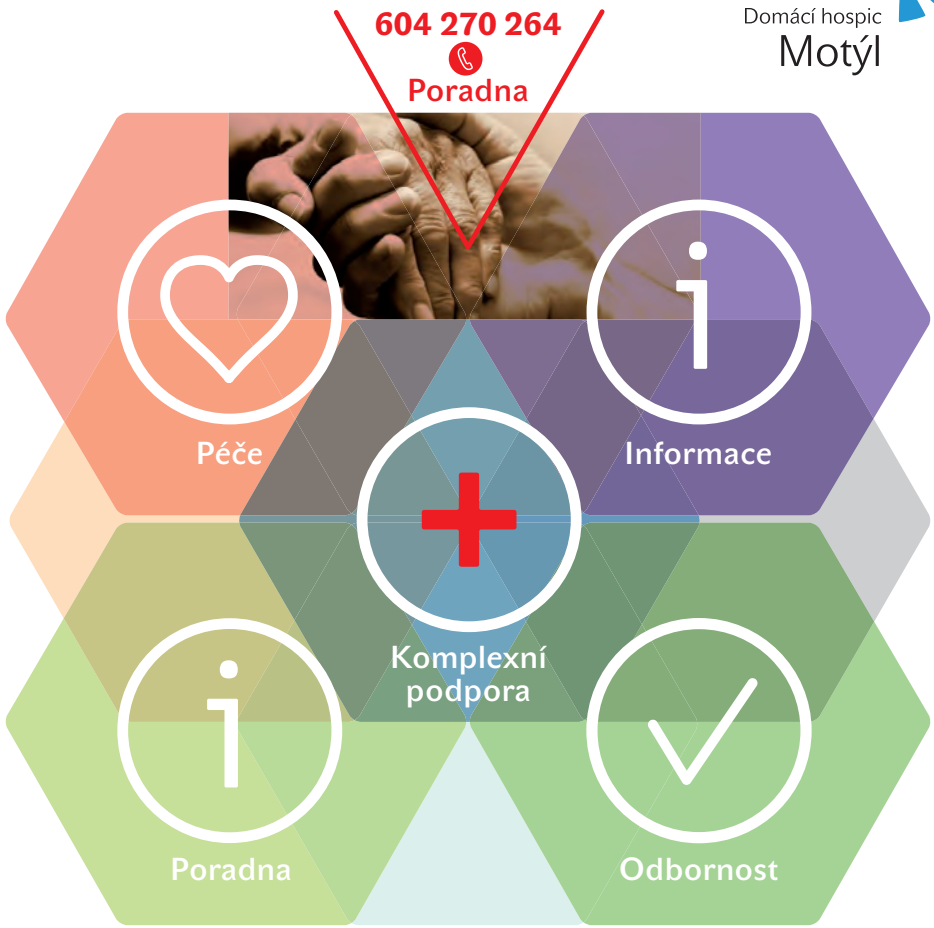
**Kontakty:**
Mgr. Bc. Kateřina Trnková ředitelka trnkova@sossokolov.cz
tel. kontakt: 770 110 203

Adresa: Komenského 113, 356 01 Sokolov
Telefon: 736 277 762
E-mail: info@sossokolov.cz
Adresa: Komenského 113, 356 01 Sokolov
ID DS: 8nsa7b5
Bankovní spojení: 228931362/0600 – MONETA Money Bank, a.s.



# HOSPIC

Domácí hospic Motýl




umírání doma

www.hospicmotyl.cz



# Chcete se vzdělávat z pohodlí a bezpečí svého domova?

## Využijte online kurzů **Univerzity třetího věku** Mendelovy univerzity v Brně:

- Poznávejme MENDELU
- Léčivé, aromatické a kořeninové rostliny
- Permakulturní zahrada
- Trendy ve světové ekonomice
- Masná výroba online – nahlédněte do výroby
- Genetika a zdraví

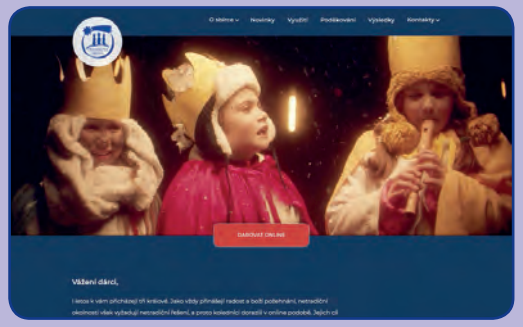
Více informací a přihlášku naleznete na webových stránkách:
**www.icv.mendelu.cz/u3vonline**

MENDELU
Univerzita
třetího
věku

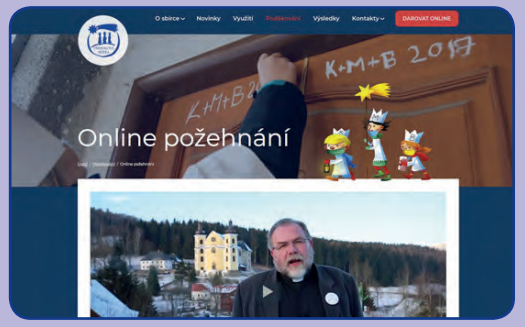
Dnešní vydání je „Tříkrálové“ a k němu již od počátku patří obdarování. Ať už to původní obdarování v Betlémě, tak i jeho dnešní podoba. Většinou se nám vybaví **Tříkrálová sbírka Charity České republiky**, která se letos koná on-line od 1. do 24. 1. 2021. Online tak můžete letos:



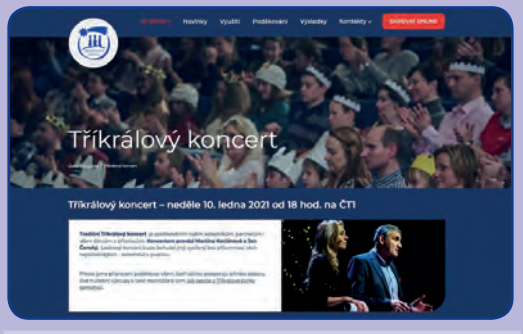
obdarovat financemi charitativní aktivity do kasičky



obdarovat někoho koledou




obdarovat sebe přijetím požehnání




obdarovat sebe či někoho blízkého sledováním Tříkrálového koncertu

Vždy nám pomáhá, když za naší pomocí vidíme konkrétní příběh. Tentokráte jej přinášíme z Charity v Uherském Brodě: Paní Martina Marečková, vrchní sestra Domácí zdravotní péče Charity Uherský Brod, se stala vítězkou v prestižní anketě Asociace nestátních neziskových organizací (ANNO). V podvečer, ve čtvrtek 17. prosince, to oznámil na facebooku ANNO primátor Prahy Zdeněk Hřib. Martina Marečková pracuje v uherskobrodské Charitě nepřetržitě 25 let. K tomu zajišťuje vzdělávání pro zdravotní sestry. Stojí v čele domácí zdravotní péče a domácí hospicové péče, která poskytuje své služby pacientům v domácím prostředí 24 hodin denně. Paní Marečkové k vítězství gratulujeme a přejeme jí do další práce i osobního života pevné zdraví, mnoho sil a radosti!! **Charita Uherský Brod**





Dokonce můžeme přispět v České republice, ale naše pomoc a obdarování se dostane do nejchudších zemí ve světě. Tak působí Mariino jídlo, tedy **Mary's Meals**.

**Můžeme:**

- přispět jakoukoliv částkou kdykoliv během celého roku;
- za částku 459 Kč je zaručeno, že během školního roku dostane 1 dítě ve své škole 1 jídlo denně (pro dárce to znamená odložit si pro tento účel 1 korunu a 25 haléřů denně v průběhu 365 dní.

Ať už si vybereme obdarování v kterékoliv podobě, jedno je jasné, nakonec zjistíme, že těmi obdarovanými jsme vlastně my sami.

Krásný Tříkrálový lednový čas nám všem a nejen v České republice, ale na celém světě!

**Historie**




**Kde pomáháme ve světě**




**O díle v pořadu DVTV**



Přijměte ode mne vřelé pozdravy s přáním dobrého, pohodového a úspěšného roku 2021. Děkujeme vám za přízeň i v podobě zasílání „Povzbuzení“, naši čtenáři to kvitují s povděkem i radostí, že se o ně někdo touto formou zajímá. Mějte se moc hezky a v r. 2021 na viděnou. M.V., Středočeský kraj

Dobrý den, přeji Vám šťastný nový rok 2021, plný pevného zdraví, lásky a osobních i pracovních úspěchů! Děkuji za uveřejnění mých básní, potěšilo mně to. Příjemné a hezké dny přeje L. B., Jihomoravský kraj

Milá paní, jsem Vám moc vděčná, že jste mě zařadila do okruhu potřebných seniorů a posíláte mi teď důležité zprávy. Určitě některé vyberu a pošlu našim členům ze spolku. Posílám pozdrav a těším se na další zajímavosti od Vás. Ať pokoj a dobro Vás naplňuje po další dny před námi, A. P., předsedkyně Společenství vdov s vdovců, z. s., Zlínský kraj

*Redakce:*

*Děkujeme za přání a rádi předáváme informaci, že v naší republice existuje Společenství vdov a vdovců pro ty, kteří ji mohou potřebovat.*

**Společenství vdov a vdovců, z. s.**
**Homepage (vdovyavdovci.cz)**

Přeji Vám hezký den, to, že je poslední v roce 2020 mně nahrává, chci Vám poděkovat za všechny ty zasílané informace a do Nového roku 2021 přeji hodně úspěchů ve Vaší činnosti, pevné zdraví a vše dobré. Těším se i na další čísla v příštím roce. G. M., Most, Ústecký kraj

Milí, moc děkujeme, jste skvělý tým! My posíláme lidem měsíčník Seniorské okénko a přeposílám i Povzbuzení. Hojnost Božího požehnání a posílám naše přáníčko. L. K., Moravskoslezský kraj

*Redakce:*

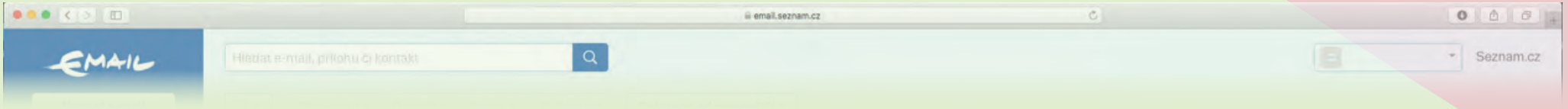
*Děkujeme za pochvalu, které si vážíme a rádi přidáváme odkaz na Seniorské okénko, které může posloužit dalším seniorům nejen z vašeho kraje!*

**Nový měsíčník pro seniory Seniorské okénko**
**Centrum pro rodinu a sociální péči z. s. (prorodiny.cz)**

Díky za Povzbuzení, přepošlu dál. Je potřeba, aby ženy neměly čas přemýšlet o kovidu a poslouchat media, ale aby se trošku odreagovaly, protože ta doba na nás všechny asi docela doléhá. Už to prostě trvá dlouho. Zdraví M. B., předsedkyně Českého svazu žen, Kraj Vysočina

Milí kolegové v péči o aktivní seniory, ráda bych vás pozdravila a poděkovala za jednotlivá čísla časopisu Povzbuzení, která velmi pomáhají seniorům v této nestandartní a nelehké době. V. F., předsedkyně spolku TOTEM, z. s.; Plzeňský kraj

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



*Velice nás těší, že podle týdeníku vaříte, pečete, připravujete se na výlety, až budou možné, a že se zapojujete do našich výzev. O tom také svědčí krásný e-mail, který jsme dostali společně s novoročním přáním.*

Vážená paní koordinátorko, v příloze Vám posílám fotografie dětí z mateřské školy v Nepomuku při výrobě vánočních přání a jejich hotové výrobky. Škola se na základě výzvy zveřejněné v elektronickém magazínu *Povzbuzení* zapojila do celorepublikové iniciativy **Děti malují seniorům**. Vánoční přání předaly paní učitelky domu s pečovatelskou službou v Nepomuku. Z důvodu nepříznivé epidemiologické situace nebylo možné, aby děti navštívily seniory osobně jako v minulých letech, kdy si pro ně připravovaly vánoční besídku. Bohužel, v letošním „zvláštním" roce nemohly děti předvést své vystoupení. Ale protože chtěly seniory v období adventu potěšit, zvolily alespoň tuto formu. Vánoční přání se dětem moc povedla, což ostatně můžete sama posoudit…

Přeji vám šťastný vstup do nového roku.
Eva Staňková, DiS., Sociální pracovník,
zástupce vedoucího odboru
Odbor sociálních věcí a zdravotnictví,
Městský úřad Nepomuk,
Plzeňský kraj














**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 |
| *zástup:* Bc. Michaela Vodrážková | Zlínský kraj | Zarámí 92, MANAG s.r.o., 760 01 Zlín | 778 455 756 | michaela.vodrazkova@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 **18. 1. 2021**

Právě jste dočetli druhé vydání *Povzbuzení* v roce 2021 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 Libereckém 18. 1. 2021

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