



Povzbuzení

Vážení čtenáři,

po týdnu k vám přicházíme spolu s blížícím se **adventním časem**, který začíná už v neděli 29. listopadu. A stejně, jako se pomalu bude **rozptylovat tma světlem**, tak i my vás budeme provázet adventem. Seznámíme vás s pradávnými zvyky adventu, s jejich smyslem, podstatou a vznikem, abychom je mohli více pochopit a lépe prožít. Nechybí ani pravidelné rubriky, jako jsou **Krajánci**, tentokrát z Moravskoslezského kraje, **Recept** na plněnou dýni, v rubrice **Senioři** můžete zjistit, jak vypadá rytmický pohyb a **mezigenerační** rubrika nabídne, jak sestavit rodinný erb. Přinášíme také inspiraci, jak si vyrobit adventní věnec nebo adventní kalendář.

Moravskoslezský kraj je kraj Bezručovy Maryčky Magdonové, kde se těžce dobýval chléb, kdy havíři fáráli do dolů, aby uživili své rodiny. V ostravské aglomeraci, která se nazývala „ocelové srdce“ republiky, byl soustředěn veškerý těžký průmysl bývalého Československa. Od roku 1989 začaly změny, které redukuje průmysl a přetvářejí kraj v příjemnou lokalitu pro život. V Ostravě po 200 letech skončila tradice těžby uhlí. Doly, které jsou na Karvinsku, jdou do útlumu. Nastaly obrovské změny v přechodu na nové technologie, zavřené průmyslové oblasti jsou přeměněny na muzea. Například areál Dolu Hlubina v Dolních Vítkovicích se změnil na netradiční ateliér s multifunkční halou GONG, kde se konají mezinárodní kongresy a festivaly, nejznámější je Colours of Ostrava, který byl zařazen mezi deset nejlepších festivalů v Evropě.

Je to kraj s nádherným přírodním bohatstvím, s malebnou krásou Beskyd, Jeseníků a Poodří, s okouzujícími hrady a zámky (zámek Hradec nad Moravicí, zámek Bruntál, Hukvaldy, hrad Sovinec). Prastaré kostely a kapličky jsou snad v každé obci. Z pohledu lidové kultury je krajem zajímavým, kde se setkávají národopisné oblasti Kravaňska, Lašska, Valašska, Oderska, Těšínska, Hlučínska, Opavska, Krnovska, Bruntálska a Ostravska. Jednotlivé oblasti mají svoje specifika a nářečí, které je ovlivněno polštinou a němčinou. Zcela specifická je oblast Hlučínska a Těšínska s nářečím, kterým lidé z jiných regionů těžko porozumí.

Vzhledem k tomu, že Moravskoslezský kraj leží u hranic s Polskem a Slovenskem a územně v českém Slezsku a malá část leží na Moravě, je jeho historie velmi pohnutá. Bolestné jsou oblasti Sudet, které se po dlouhá léta stále nemohou vzpamatovat z násilného vysídlení původních obyvatel.

Pro seniory je důležitou zprávou, že Moravskoslezský kraj sklídl úspěch jako příznivý region pro *bezbariérové cestování*. To znamená, že vychází vstříc seniorům, handicapovaným a rodinám s malými dětmi a snaží se jim zpřístupnit ty nejzajímavější lokality. Lidé, kteří do regionu přijíždějí poprvé, jsou většinou příjemně překvapeni tím, jak Moravskoslezský kraj vypadá a že skutečnost je výrazně lepší než mediální obraz tohoto regionu.

Přijďte se o tom přesvědčit.

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>

Advent

Tradice adventu začala v Evropě koncem 4. století, kdy se křesťané připravovali na příchod Spasitele postem a ztišením, které trvalo šest týdnů. Od 11. století se doba zkrátila na čtyři týdny, avšak u pravoslavné církve zůstává stále týdnů šest. Slovo advent pochází z latinského výrazu *adventus* a v překladu znamená *příchod*. Je to doba odříkání, ztišení a zároveň také radostného očekávání narození Ježíše Krista.

Adventní věnec: Na konci 19. století habsburský pedagog a kněz Johann Hinrich Wichern učil malé sirotky. Před Vánoci je chtěl potěšit, když se stále dotazovali, kdy už budou. Do jídelny tedy nechal zavěsit dřevěné kolo od vozu, ozdobené 23 svícemi, které symbolizovaly dobu do příchodu Vánoc. Vyznačoval vlastně adventní kalendář. Myšlenka se lidem zalíbila a v kostele v Cáchách se objevil první adventní věnec, který už měl jen čtyři, nedělní svíce. Adventní věnce se zavěšovaly ke stropu, a to ještě do nedávna. Věnec je od nepaměti symbolem vítězství a královské důstojnosti. K tradičním barvám věnce patří fialová, která je znamením důstojnosti a pokání.

Svíce: Postupně stále více se rozlévající světlo z hořících svící vyjadřuje přicházející světlo od Betléma, které rozptyluje od pradávna temnotu a strach. První svíčka nese jméno *Naděje* a zapaluje se na tzv. *železnou neděli*. V letošním roce ji zažehneme 29. listopadu. Od ní postupujeme proti směru hodinových ručiček. Druhou svíčku *Mír* zapalujeme na *bronзовou neděli* 6. prosince. Třetí svíci je *Přátelství*. Jedná se o radostnou neděli a svíčka často bývá jako jediná růžová. Přichází na *stříbrnou neděli* 13. prosince. Poslední, čtvrtou svíčkou je *Láska*. A to už máme *zlatou ne-*



děli, 20. prosince. V některých zemích, například v Anglii, přidávají dovnitř věnce pátou svíci. Bývá bílá a zapalují ji na Štědrý večer po západu slunce.

Roráty: Zpívají se dodnes v kostelích, kde děti přicházejí se svícemi a lucernami „za kuropění“. Název je odvozen od vstupního zpěvu (Introitus), který začíná slovy: „*Rorate coeli desuper*“ (Rosu dejte shůry). Původ **rorátů** sahá až do doby vlády Karla IV.

Betlém: Jeho tradice sahá do 13. století, kdy svatý František z Assisi v Itálii chtěl připomenout a přiblížit události, které se staly při narození Ježíše Krista a vytvořil *živý Betlém*. Tato tradice velice ožívá i v dnešní době nejen v kostelích, ale i na obcích a stává se velmi oblíbenou u všech generací. Samotný Betlém se může stavět postupně, po celou dobu adventu. Jeho kulisy – městečko, pastviny, jeskyně v horách, obyvatelé městečka, pastevce, ovečky, jesličky se senem – to vše již bylo i dříve. Nakonec, těsně před Vánoce, pomyslně „doputují“ i ústřední postavy – Maria a Josef. Na Štědrý den, po západu Slunce, se vkládá do jesliček narozený Ježíšek.



Fialová barva: Ztišení má vést k vnitřní přípravě a odříkání. V dřívějších dobách lidé nejedli maso, nepořádali taneční zábavy, hostiny ani svatby. Po radostné neděli připravovali své domovy, uklízeli a pekli. Adventní doba vybízí k tomu, abychom brali svůj život vážně, rekapitulovali jej, bojovali proti uzavřenosti, pohodlí, změkčilosti. Povzbuzovali sebe i druhé k trpělivosti a laskavosti k druhým, k nesobeckosti a k otevřenosti našich srdcí, které vrcholí na Vánoce. Hodně lidí si dává novoroční předsevzetí, málokdo ví, že předsevzetí patří naopak do doby adventní – pracovat na sobě, a tak pomyslně „čistit svůj vnitřní svět“ a připravovat se na „radost“, která přichází. Může sem patřit omezení sledování nevhodných pořadů televize, méně zpráv, méně alkoholu, cigaret, jiných závislostí, přemrštěného nakupování a více času sami na sebe, na svůj dosavadní život, a hlavně na své blízké a potřebné.

Něco o mně:

V Moravskoslezském kraji bydlím od malička. Výjimkou bylo období zaměstnání v Praze a dobrovolnictví v Anglii. Pobyt v Anglii mě velice obohatil a inspiroval pro profesní i soukromý život. S dobrovolníky z celého světa mám dosud přátelské vztahy.

Společně jsme v Anglii vařili, a tak jsem poznala nejen různé evropské kuchyně, ale také korejskou, indickou a jiné. Překvapovalo mě, jak lze kombinovat jídla, která bych nikdy nedala k sobě. Jeden z receptů vám posílám. Přeji dobrou chuť.

Pavla Kasášová,

Zdroj:

<https://www.frekvence1.cz/clanky/adventni-venec-podle-tradice-co-ktera-svicka-znamena-a-jak-ma-spravne-vypadat.shtml>

<https://www.pastorace.cz/ticke-texty/texty-na-nastenky-advent>



Recept

Plněná dýně Hokkaidó

Suroviny:

1 dýně Hokkaidó, cca 2 kg
 1 nasekaná cibule
 2,5 cm čerstvého zázvoru
 trochu olivového oleje
 1 cuketa nakrájená na kolečka
 115 g nakrájených žampionů
 400 g rajčat v konzervě
 75 g těstovin mušliček
 450 ml vývaru
 60 ml zakysané smetany

Postup:

Odřízneme vršek dýně, aby vznikla poklička. Dýni hodně vydlabeme, semena dáme stranou a vydlabanou dužinu pokrájíme na malé kousky. Vydlabanou dýni přikryjeme pokličkou z dýně a dáme na plech do trouby na 180 °C na 45 až 60 min., dokud nezměkne. Mezitím připravíme náplň. Na oleji osmažíme cibulku, přidáme nastrouhaný zázvor, dýni a 10 minut smažíme. Přidáme cuketu, žampiony, chvíli podusíme a přidáme pokrájená rajčata z konzervy, těstoviny, vývar, osolíme, opepříme, přivedeme k varu, dusíme, až vše změkne. Nakonec přidáme smetanu, nasekanou bazalku, náplň vložíme do dýně (pokud zbude, podáváme ji zvlášť), přiklopíme a servírujeme na hlubokém talíři.

Vyrábíme si sami...

1. Vyrobtě věnec: Kromě klasického, vázaných větvíček na slaměný korpus, můžete například využít květináč, obvázat jej stuhou, zapíchnout do hlíny čtyři svíce, dozdobit a netradiční „věnec“ je hotový. Pamatujme však na dodržení kruhu, symbolu času a vítězství.

2. Vyrobtě adventní kalendář: Tady se kreativě meze nekladou. Jeden jednoduchý příkládáme – na 24 čajových sáčků napíšeme číslice. Umístíme například přivázáním na větev v různé délce provázku/šňůrky. Větev zavěsíme do prostoru, na zeď nebo na okno. Každý den si pak vychutnáme dobré, různorodé pití čaje.

Pokud nám zašlete fotografie vašich výrobků, rádi čtyři nejzajímavější zveřejníme v týdeníku před Vánocemi.

Termín pro zasílání: do 10. prosince

Zasílat můžete na e-maily krajanů na konci týdeníku, podle vašeho kraje. Těšíme se na vaše **fotografie** výrobků, zkušenosti a ohlasy!



Zajímavosti z kraje

kreativní techniky



Informace získáte na těchto odkazech:

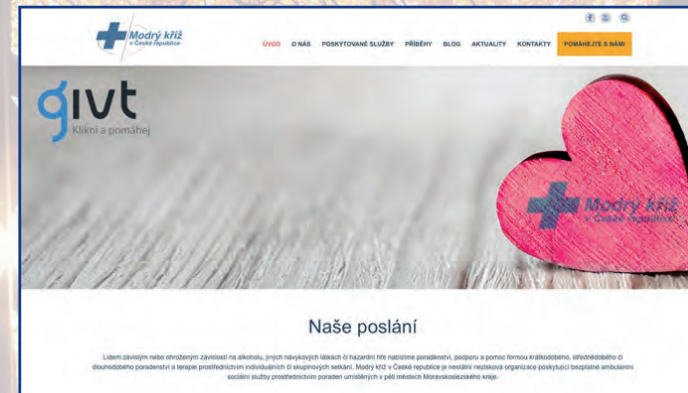
Pomoc nemocničních kaplanů nemocným a jejich rodinám:

<https://www.doo.cz/posledni-zpravy/4868-nemocnicni-kaplani-nabizeji-sve-sluzby-i-lekarum-zdravotnikum-a-rodinnym-prislusnikum-hospitalizovanych.html>



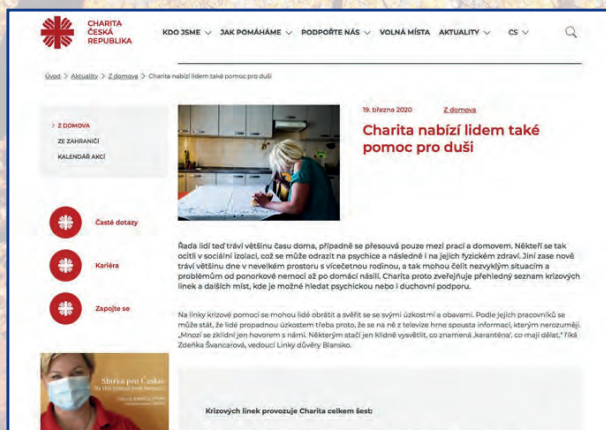
Pro pomoc se závislostmi na alkoholu, hrách, drogách, pomoc pro rodiny:

https://www.modrykruz.org/#utm_source=search.seznam.cz&utm_medium=ppd&utm_content=promise_link_firmy&utm_term=modr%C3%BD%20k%C5%99%C3%AD%C5%BE&utm_campaign=firmy.cz-1895462



Charitní pomoc po telefonu

<https://www.charita.cz/aktuality/z-domova/charita-nabizi-li-dem-take-pomoc-pro-dusi/>



Zamyšlení Sedmero roušek psychiatra Maxe Kašparů:

<https://www.slezskadiakonie.cz/o-nas/podnety-k-modlitbam>



Rytmický pohyb a tanec

Život znamená pohyb, **harmonické fungování s rytmy svého těla a okolním světem**. Tanec zmírňuje tenzi z přemíry technické společnosti, slouží k uvolnění a oprostění od každodenního stereotypu. Vždy patří k typickým prostředkům sebevyjádření. Dovoluje projevit mnoho pocitů a emocí, což v běžném životě není tolerováno. Tanec může sloužit i jako fyziologická terapie pro kompenzování tělesných, a také psychických handicapů.

Tanec je tedy rytmický pohyb spojený s prožitkem a intenzivní relaxací. Uvolnění je v tomto případě umocněno propojením pohybu s hudbou, tedy zdrojem melodie a rytmu. U melodie vnímáme výšku, barvu, hlasitost a intenzitu zvuku. **Rytmus** vyjadřuje metrum a tempo. Metrum jsou pravidelně se střídající přízvučné (těžké) a nepřízvučné (lehké) doby v taktu.

Účinky relaxace pomocí melodie lze vyzkoušet následujícím způsobem. Zaposlouchejte se do nějaké instrumentální skladby, nejnvhodnější je tzv. Gregoriánský chorál (forma jednohlasného liturgického latinského bohoslužebného zpěvu). Zkuste při poslechu hudby odhadnout časový úsek jedné minuty. Zavřete oči a zaposlouchejte se do melodie. Oči znovu otevřete a zkontrolujte čas, až budete mít pocit, že uplynula jedna minuta.

Jak lze zapojit do tance celé tělo i v případě, že zrovna sedíme, je popsáno na následujícím pracovním listu. Postupně roztančíme nohy, ruce, hlavu a nakonec určitě i myšlenky a pocity. Jako doprovod lze využít reprodukovanou hudbu, ale můžete si také sami zaspívat svou oblíbenou písničku.

S metodami a postupy, jak využít tanec, hudbu, ale také příběh k relaxaci a aktivizaci seznamuje účastníky našich kurzů **Základy aktivizace s využitím hudby, drama a příběhu a Aktivizace formou rytmického pohybu a skupinových tanců** lektorka a pedagog Mgr. Karolína Kolářová. Dlouhodobě se zabývá praktickým využitím prvků muzikoterapie, dramaterapie a storytellingu při aktivizaci seniorů a jejich vztahu k sobě, ke společnosti, k etickým a estetickým hodnotám.

Pracovní list

Rytmický pohyb – tanec na židli

Zatancovat si lze i vsedě na židli. Jak na to?

1. Posadíme se pohodlně na židli, **narovnáme se** v zádech a několikrát se **zhluboka nadechneme**.
2. Pustíme si nějakou příjemnou **melodii, známou písničku**, anebo si můžeme sami zaspívat.
3. Začneme **podupáváním** nohou do rytmu (nejprve špičky, pak paty, pak celé nohy).
4. Podupávání vystřídá **tleskání** rukama, v průběhu se může změnit na **luskání** prsty.
5. K tleskání (luskání) přidáme mírné úklony těla do stran, případně pohupování s nadzvedáváním střídavě levé a pravé části hýždí.
6. V další části melodie (u další sloky písničky) zapojíme opět nohy (stále vsedě na židli) – **střídavě levou a pravou nohu vřed a zpět, úkroky stranou**
7. A přidáme ruce – zvedáme střídavě do **upažení, předpažení, nebo i vzpažení**.

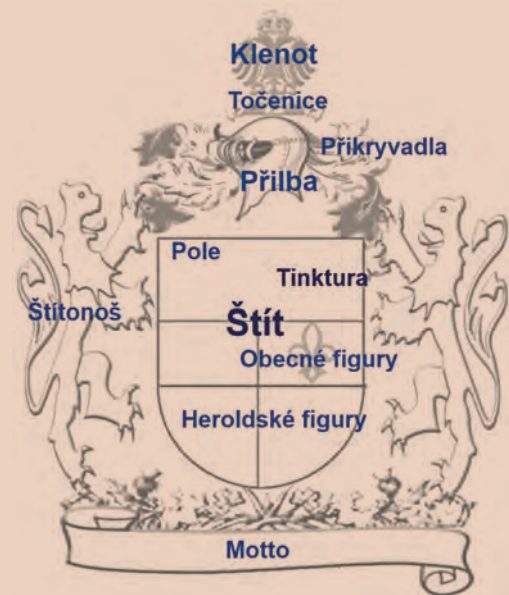
S využitím výše uvedených základních pohybů nohou, rukou a těla do rytmu hudby si můžeme sami **sestavit choreografii** na jednu sloku vybrané písničky. Pro **procvičení paměti** pak opakujeme vytvořenou sekvenci pohybů v dalších slokách.

K tanci vsedě se dají využít i různé pomůcky, například šátky nebo stuhy.

Náš společný erb

Dosud jsme se v naší mezigenerační rubrice věnovali rodině. Ohlédli jsme se za našimi předky a vytvořili si rodinný rodokmen. Vyzkoušeli jsme si, jak se vzájemně známe pomocí rodinného kvízu. Také jsme zavzpomínali na to, co máme společné a možná se s našimi zážitky, přáními či zamyšlením přihlásili do literární nebo výtvarné soutěže. Tímto vydáním týdeníku Povzbuzení téma rodiny pomyslně zakončíme, a to prostřednictvím vytvoření společného rodinného erbu.

Erby mají velmi bohatou historii pramenící u středověkých rytířů, kteří jimi označovali svoje brnění. Jsou zjednodušeně řečeno barevným grafickým znázorněním určité osoby či rodu, které je v čase neměnné a dědičné. Erby obvykle tvoří několik částí, které můžete vidět na obrázku. Původu a významu znaků užitých na erbech se věnuje vědní odbor heraldika.



zdroj: www.sochaz.cz

Rodinný erb si nyní můžete vytvořit například společně se svými vnoučaty. K tomu vám jako obvykle pomůže pracovní list, tentokrát tvořený jednoduchou šablonou erbu (část štít). V levém horním poli znázorníte „kdo jste“, tedy jednotlivé členy rodiny, kterých se bude erb týkat. V pravém horním poli znázorníte „čím jste“, tedy např. vaše povolání, zájmy. V levém dolním poli znázorníte „čeho si na sobě vzájemně ceníte, co na sobě máte rádi“, právě toto pole vytváří prostor se pochválit, ocenit, povzbudit se. V posledním poli, vpravo dole, pak znázorníte, „co rádi společně děláte“, nebo také „co byste chtěli dělat“. Toto pole tak můžete využít i pro společné plány do budoucna. Váš společný erb můžete samozřejmě opět dotvořit dle vlastní fantazie.

Kompletní podklady k mezigeneračním aktivitám naleznete na stránkách Mezigenerační univerzity MENDELU. Stačí kliknout [ZDE](#)

V následujících týdnech se i v této rubrice plně ponoříme do období adventu. To pro nás obvykle znamená nejen duchovní přípravu na Vánoce, ale také celou řadu dalších aktivit, které máme s těmito svátky neodmyslitelně spjatých. Pokusíme se vám zprostředkovat pohled na obojí – přineseme rozhovory s inspirativními lidmi o inspirativních tématech. Následně si společně se svými blízkými budete moci z Vánoc vše podstatné, ať již rodinné recepty nebo zvyky a tradice, zaznamenat prostřednictvím originálních pracovních listů.

Pracovní list k tématu Náš společný erb

Společně vytvořte
dle připravené šablony
a témat erb.

kdo jsme

čím jsme

co máme na sobě
navzájem rádi, čeho si ceníme

co rádi děláme spolu,
co bychom rádi dělali spolu

Zastavení čtvrté...

Čeho je moc, toho je příliš a dohlédejte konce cest! Pohádky bývají obvykle spojovány s dětským věkem a ne jeden by proto nad nimi mávnul rukou. To je omyl. Pohádky obsahují velmi cenné poznatky a zkušenosti, které člověk už kdysi dávno objevil a vyzkoušel, a ty poznatky nepozbyly ceny ani v 21. století. Ba, skoro lze říci, že dnes je potřeba je připomínat ještě více, protože člověk se od těchto zdrojů moudrosti stále více vzdaluje. Dnes se tedy těmito očima podíváme na poselství pohádky Hrnečku, vař! a O Smolíčkovi pacholíčkovi. Budete překvapeni, jak pozoruhodná poučení v nich vězí!

V současné době je velmi důležité pomáhat druhým, pokud na to máme čas. Abychom to mohli dělat bezpečně a efektivně, je třeba se pořádně připravit.



CHCIPOMOCT.CZ LINKA POMOCI SENIORŮM: 777 778 538

Naším dobrovolníkům proto nabízíme ZDARMA jednodenní kurz základních dovedností pro realizaci dobrovolnické činnosti ve zdravotnických a sociálních službách. Více informací zde: <https://www.acsa.cz/verejnost/akce/kurz/zaklady-osetrovatelstvi/> nebo na vedlejší stránce tohoto listu.

kontakt:

Ing. Jaroslav Švec

ředitel

Akademické centrum studentských aktivit

Údolní 53 • Brno

www.acsa.cz

chcipomoc.cz



chcipomoc.cz

NABÍZÍM
POMOC



POŽADUJI
POMOC

Celostátní portál pro organizaci pomoci dobrovolníků pro dobrovolníky, kteří mají zájem pomáhat v sociálních a zdravotních službách organizuje kurz:

ZÁKLADY OŠETŘOVATELSTVÍ

Jak to probíhá?

1 Registrovat se můžete zde:
www.chcipomoc.cz



2 Vybrat si termín zde:

www.acsa.cz/verejnost/akce/kurz/zaklady-osetrovatelstvi/

3 Zúčastnit se jednodenního a bezplatného kurzu a následně po vzájemné domluvě můžete jít pomáhat tam, kde je to třeba ;)

Nemáte prostor dělat dobrovolníka, ale chcete pomoci? Podpořit realizaci kurzů můžete zde: www.donio.cz/chcipomoc





www.chcipomoc.cz


604 229 529








 Dostalo se ke mně elektronické vydání týdeníku Povzbuzení. Připravujeme 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


 Dobrý den, měla bych zájem o zasílání časopisu Povzbuzení. Děkuji všem za skvělý nápad. Hodně zdraví a klidu. S. S., Kraj Vysočina


 Dobrý den, děkujeme v Domově bez zámku za nabídku zasílání časopisu Povzbuzení v elektronické podobě, máme zájem o jeho zasílání a těšíme se na další číslo. Název vystihuje jeho přednosti a v této době je to opravdu to, co všichni potřebujeme. Přeji hezké dny ve zdraví. M. H., Kraj Vysočina


 Dobrý den, prosím o zasílání výše uvedeného časopisu mojí mamince. Uvádím její mailovou adresu...


 Dobrý den, prosím, zadejte si i mou adresu mezi zájemce o zasílání časopisu. Oslovila jsem všechny moje seniory z U3V, tak se připravte na vlnu nových čtenářů. S pozdravem Š. V., Kraj Vysočina


 Hurenvirus – to je sviňa – kde může – tam na nás číhá – Povzbuzení – nikdy není dosti – klidně mi jej posílejte – s radostí do sytosti – nám paní Venkrbcová doporučila – naše to paní, velmi milá – vcelku máte zajímavé náměty – pro dědy, babi – třeba i pro tety. Ač jsem vcelku soběstačný v tomto směru – rád jsem se na dílo Vaše podíval i zase podívám – na mou věru. V pondělí ať ke mně Vaše řádky míří, těší se Váš čtenář budoucí – D. J., Kraj Vysočina


 Vážená paní, děkuji za zajímavou nabídku – časopis mohu přeposílat knihovníkům a zřizovatelům obecních knihoven kraje s prosbou o další sdílení. Těším se na další spolupráci. I. B., Kraj Vysočina


 Dobrý den, já se hlásím a prosím o objednání elektronického časopisu Povzbuzení. Musím říct, ač ještě asi úplně nespádám do této věkové kategorie, tak každý příspěvek, věta, slovo mi dodalo neuvěřitelný klid a pohodu do duše. Moc za to v této době děkuji. Časopis ráda předám i našim babičkám a ostatním kolegům. Ještě jednou moc děkuji a těším se na další číslo. Dobrý den, dobrý počin, díky! S pozdravem P. N., Kraj Vysočina

 Vážená redakční rado, děkuji za zaslání Povzbuzení. Jako prezidentka Asociace Univerzit třetího věku ČR, si Vás dovoluji požádat o zapojení našich členů Asociace do tohoto časopisu. Bude to možné? Každá VŠ má svou U3V a ta připravuje programy pro seniory. Myslím, že to může být přínosem pro mnoho seniorů. S pozdravem Mgr. Magdalena Edlová, DiS. Asociace U3V <http://www.au3v.cz/>

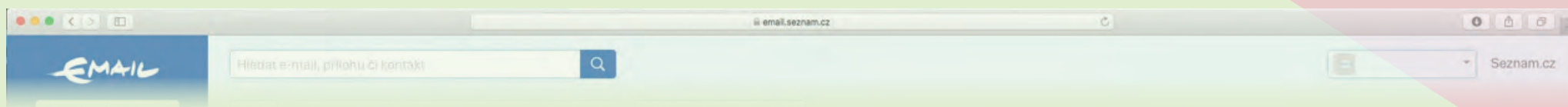
 *Máme velkou radost, že náš časopis oslovil i Asociaci Univerzit třetího věku. Velmi si ceníme, že se AU3V stala naším partnerem a pomůže nám rozšířit řady našich čtenářů! Těšíme na další spolupráci! Logo našeho partnera najdete na poslední stránce u kontaktů na krajánky.*

 Dobrý den. Jmenuji se A., a je mi 76 let. Dnes mi kamarádka přepsala první (sedmé) číslo el. časopisu. Ráda bych si objednala všechna další čísla, je-li to možné. I to osmé. Děkuji...

 Dorazilo, díky! ...

 Posílám tedy adresu maminky, budu rád, když ji do adresáře zařadíte....

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





■ Další číslo vyjde **30. 11. 2020**

Právě jste dočetli čtvrté 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, 30. 11. 2020. Už teď prozradíme, že v něm zamíříme do Olomouckého kraje.

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

Kontaktní místa v regionech

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