



MASOPUST v krajích



- magazín Povzbuzení
- střípky z krajů
- online kulaté stoly
- soutěž
- a mnohem více...



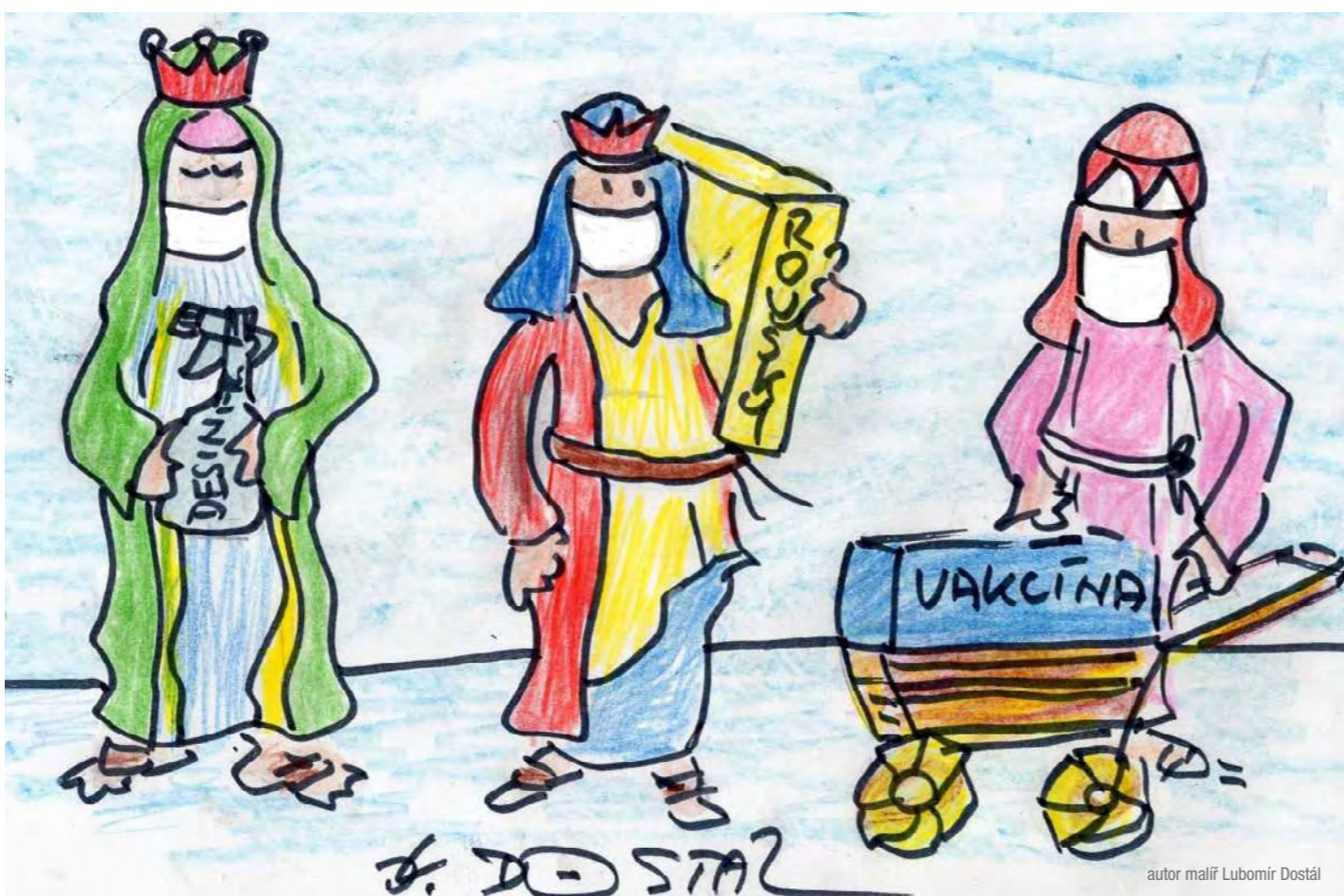
Milí čtenáři,

první měsíc nového roku utekl jako voda. Kvůli tomu, že stále trvá koronavirová situace, začínají se rozjíždět online aktivity - kulaté stoly, konference, a tak i my posíláme do vašich e-mailových schránek informace v podobě zpravodaje projektu Politika stárnutí na krajskou úroveň. Nejprve se ohlédneme za ukončením vydávání týdeníku Povzbuzení pro seniory, podíváme se rozmanitými Střípky, jak se v krajích republiky daří zachovávat tradice masopustu i v dnešních podmínkách, připomeneme si nové webové stránky projektu a hlavně nabídneme plánované aktivity projektu pro nastávající období.

Online kulatý stůl na téma Studie a analýzy, kterým jsme v letošním roce zahájili sérii těchto besed, měl skvělou odezvu. Omezená kapacita 100 osob byla záhy překročena, a tak na případná uvolněná místa čekali náhradníci. Odborníci z různých subjektů, kteří analýzy a studie zpracovávali, předkládali odborné veřejnosti a dalším zájemcům výsledky svých výzkumů. Ať už se jedná o příspěvek Zdravé stárnutí, Služby pro seniory, Životní postoje a preference či o samotnou Evaluaci uplynulého období projektu, vždy se jedná o propagaci následného zpracování výsledků studií a analýz do regionů.

Pevně věříme, že tento zájem u vás vzbudí i další plánovaná témata, na které se můžete těšit. Termíny a témata kulatých stolů najdete dále ve zpravodaji. Na stránkách magazínu se také dozvíte o aktivitách, na kterých spolupracujeme. Jedná se o druhý ročník soutěže Společnost přátelská zaměstnávání lidí 55+ Jihočeského kraje nebo o unikátní iniciativu Senioři 2020 - Životní příběh v kraji Libereckém. Přijměte naše pozvání a společně kladně měňme seniorskou politiku kolem nás!

Realizační tým projektu Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň



Povzbuzení vás bavilo

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

MP SV
MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

Projekt: Implementace politiky stárnutí
na krajskou úroveň
CZ.03.2.6310.010.01.15_017/0006207

#seniořivkrajích

Mendelova
univerzita
v Brně

ACSA

Povzbuzení

Vážení, po tolika společných týdnech si dovolueme napsat, naši milí, čtenáři,

jak jsme avizovali v posledním vydání týdeníku minulé pondělí, přinášíme vám „extra“ dávku navíc. Je to takové shrnutí společných týdnů a především nové nasměrování pro vás, kde spolu všude můžeme zůstat v kontaktu, i když to nebude přes tuto elektronickou/tištěnou podobu magazínu.

Dnešní vydání nebude mít už své stálé rubriky, spolupracující organizace se s vámi pomyslně rozloučily v minulém čísle, ale přesto doufáme, že vám přineseme obohacující informace. Velké díky patří našim spolupracujícím organizacím, které nám i přes svoji každodenní práci zasílaly podklady a dodržovaly termíny k výrobě týdeníku. Rubriku **Senioři** připravovalo Centrum sociálního a zdravotnického vzdělávání, jež působí při Církevní střední zdravotnické škole Grohova Brno. Rubriku **Mezigenerační** zase Mezigenerační univerzita MENDELU Institutu celoživotního vzdělávání Brno a rubriku **Pomoc** zprostředkovávalo Akademické centrum studentských aktivit Brno.

Krajánci se s vámi rozloučí každý sám za sebe několika větami, co týdeník *Povzbuzení* dával jim samotným. Dodržíme **Recept** – tentokrát však bude dostupný v každém regionu České republiky. Přineseme vám **Zajímavosti** (tentokrát ne z kraje, ale z projektu) o tom, co najdete na nových webových stránkách našeho projektu, jak a kde nás můžete sledovat na sociálních sítích a zejména, jak si můžete jednoduše pustit krátká poučná videa, která jsme v projektu pro seniory vytvořili.

Pohádky a vyprávění končí většinou větou „A žili spolu šťastně až do smrti“. Skončíme tak i my, ve shodě s nastupujícím **Národním týdnem manželství**. Pozvám k prožívání lásky i ve středním a vyšším věku, pozvám k různým iniciativám, které nás mohou vést k potřebné péči o manželství. Nechcete-li nechat vaše manželství vyhasnout a chcete-li jej naopak obohatit, vyzkoušejte některé z nabízených iniciativ rubriky **Informace**.

Přijměte tedy od všech krajských koordinátorů a celého týmu projektu *Politika stárnutí na krajích* „extra“ vydání!

Děkujeme vám všem za přízeň a sympatie, které jste nám věnovali prostřednictvím vašich ohlasů!

Týdeník *Povzbuzení* vychází pro všechny generace, zejména pro seniory, v době nařízených opatření v souvislosti s výskytem koronaviru v České republice. Archiv všech vydaných čísel jak z jarního, tak z podzimního období roku 2020 naleznete zdarma ke stažení na webové stránce projektu:
<https://seniořivkrajích.mpsv.cz/soubory-ke-stazeni/>

Povzbuzení • pondělí • 8. února 2021

Na jaře loňského roku vznikla v Jihomoravském kraji, díky koordinátorce Daně Žižkové, aktivita magazínu Povzbuzení. Cílem časopisu bylo povzbudit, zabavit a vzdělat v koronavirové krizi seniory, jejich ošetřovatele, rodiny i přátele. Nikdo z nás nečekal, že se covidu-19 jen tak nezbavíme a že Povzbuzení bude natolik oblíbené, že se rozšíří do všech koutů republiky, že ho bude každý týden v pondělí očekávat ve svých mailových schránkách nespočet čtenářů a že s námi vydrží do února roku 2021.

Na Povzbuzení se sešlo u projektových koordinátorů tisíce kladných ohlasů. „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,“ napsal například čtenář z Moravskoslezského kraje. A nebyli to jen čtenáři, kdo byli obohaceni. Radost dělal i přispěvatelům a jeho šifitelům nejen z projektu Senioři v krajích.

„Jak se říká, na všem špatném je něco dobré. Jsem moc ráda, že v této nelehké společenské době přinesl náš časopis potěšení, informace, rozptýlení a zábavu nejen osamělým seniorům, ale

i mnohým dalším, kterým se dostal různými cestami do rukou. Měla jsem největší radost, že se našli tací, kteří neváhali časopis tisknout a roznášet ve svém okolí, že se našli starostové a pečovatelky, kteří využili obsah časopisu k šíření informací, osvětě v různých oblastech, cvičení a podpoře zdraví. O to lépe, že všechna vydání časopisu budou trvale k dispozici na webových stránkách projektu a kdo bude chtít, bude je moci dál využívat! I když musím přiznat, že mě osobně nejvíc bavila ta lidská stránka našeho časopisu, kdy nás každé číslo pozvalo do jiného kraje naší krásné země, a tak si člověk nepřipadal tak moc svázán nouzovým stavem a už se moc těším, až se fyzicky na mnohá doporučená místa sama vydám na výlet," zhodnotila Jana Fröhlichová, koordinátorka projektu Senioři v krajích pro Královéhradecký kraj.

„Velké díky patří také partnerům, kteří s námi na časopisu spolupracovali. Těmi hlavními byly Centrum sociálního a zdravotnického vzdělávání při Církevní střední zdravotnické škole Grohova Brno, Mezigenerační univerzita Mendelu Institutu celoživotního vzdělávání Brno a Akademické centrum studentských aktivit Brno,“ podotýká duše časopisu Dana Žižkovská.

Jsme nesmírně rádi, že časopis čtenářům skutečně pozvedl náladu, že splnil účel. A nebojte, už nyní vymýšlíme další aktivity a druhy povzbuzení. Děkujeme za vaši přízeň a těšíme se na vás při dalších aktivitách!

David Peltán, PR projektu Senioři v krajích

OHLASY NA POVZBUZENÍ

Přemýšlela jsem nad tím co napsat, aby to vystihlo vděčnost za Povzbuzení, které jste nám pravidelně dávali. Nakonec ze všech slov to vystihuje to jedno jediné **DĚKUJEME**, děkujeme všem, kteří se na tomto projektu podíleli a věřím, že nejen pro nás to bylo jako dávka léku s vedlejším účinkem, kterým byla **RADOST, POKOJ, POVZBUZENÍ, POUČENÍ a VDĚČNOST** za to, že nejsme někomu lhostejní a že ač máme už vyšší věk jsme pro někoho důležití, a to až tak, že mu nebylo líto financí na projekt, který udělal mnohou dobrou věc v těžkých dobách. Těšíme se, že se opět brzy shledáme, tak aspoň na mne působí věta «Věřte, že to není zcela konec, ale o tom již brzy... :)»

Dana Ramíková, Seniorsgymnázium

Ráda bych Vám poděkovala za tu spoustu povzbuzení, poučení, potěšení i zábavy. Váš časopis byl velmi pestrý, zajímavý a připravovaný s láskou a pochopením. Tak je zde konec. Co Vám všem popřát? Nové nápady, smysluplné nové projekty a hlavně zápal, kdo nehoří, ten nemůže zapalovat. V osobním životě to nejdůležitější zdraví, a též pohodu, štěstí a spokojenost. Těším se na další zajímavé projekty.

Demjanovičová

Musím říct, ač ještě asi úplně nespádám do této věkové kategorie, tak každý příspěvek, věta, slovo mi dodalo neuvěřitelný klid a pohodu do duše. Časopis ráda předám i našim babičkám a ostatním kolegům. Ještě jednou moc děkuji a těším se na další číslo.

M.K. Kraj Vysočina

Je pondělí a je tu Povzbuzení, za které opravdu moc děkuji. Zase jsem si s chutí počítala, trochu jsem se poučila, dojala, ale hlavně jsem se povzbudila. Ne, nečekám vzácné dary mudrců, byly by mi na nic. Dostala jsem od Vás to, co je v dnešní době opravdu vzácné, zlaté srdce, opravdový zájem a empatii. Moc děkuji, přeji krásné dny, hodně pozitivních ohlasů a velkou chuť do další práce.

čtenářka z Moravskoslezského kraje

Díky za Povzbuzení. Je potřeba, aby ženy neměly čas přemýšlet o covidu a poslouchat media, ale aby se trochu odreagovaly, protože ta doba na nás všechny asi docela doléhá. Už to prostě trvá dlouho.

M.B., předsedkyně Český svaz žen, Kraj Vysočina

SENIORI



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

Cévní mozková příhoda

Cévní mozková příhoda (dále CMP), lidově mrtvice, je náhlá porucha krevního oběhu mozku. Vede k **nevratnému poškození mozkové tkáně**. Jde o **akutní stav**, který vyžaduje neodkladnou lékařskou pomoc. **Nejdůležitější roli hraje ČAS**. Čím dříve jsou příznaky rozpoznány, tím dříve může být zahájena léčba, a tím menší je poškození mozku. CMP je v ČR třetí nejčastější příčinou úmrtí (na 1. místě jsou ischemické choroby srdeční, např. akutní infarkt myokardu, 2. jsou zhoubné novotvary). Až 30 % pacientů na následky CMP umírá. Častým následkem bývá trvalá invalidita, např. narušení hybnosti jedné poloviny těla, porucha řeči, paměti, zraku, a další.

Jaké jsou projevy CMP, kdy je potřeba zpozornět a rychle přivolat pomoc?

- oslabení horní a dolní končetiny na jedné straně těla (nemocný není schopný např. zvednout ruku, pohnout nohou a tedy i hůle chodit)
- ochrnutí poloviny obličeje a **pokles ústního koutku** na jedné straně tváře
- potiže s mluvením** či porozuměním řeči (postižený může působit až zmataným dojmem)
- porucha rovnováhy a koordinace pohybu
- závratě s nucením na zvracení anebo se zvracením
- problémy s chůzí či stáním na místě
- silná bolest hlavy (typická pro mozkové krvácení)
- náhlé potíže s viděním (rozmazané vidění, výpadek části zrakového pole).

Pozor, u většiny postižených se **nesmí objevit bolest** (na rozdíl např. od infarktu myokardu s typickou bolestí na hrudi, dušností a pocitem tísně). Proto jsou často podceňovány prvotní příznaky. U některých lidí mohou CMP **předcházet pouze krátkodobě a přechodné příznaky** (slabost končetin, porucha řeči v trvání několika vteřin až minut).

Podrobné informace a především nácvik pomoci v takovýchto akutních stavech ohrožujících život poskytuje akreditovaný kurz **Základy první pomoci v praxi – símulacní nácvik úkonů v situacích ohrožení života**.

Rychlé rozpoznání příznaků CMP je popsáno v pracovním listě – jedná se o metodu FAST.

Pracovní list

Jak rozpoznat příznaky cévní mozkové příhody? Metodou FAST

F

obličej



Požádám člověka, aby se usmál. Je patrný pokles ústního koutku nebo očního víčka?

A

paže



Zvednu mu ruce do předpažení. Nemůže udržet obě paže ve stejné výšce a jedna nápadně poklesne oproti druhé?

S

řeč



Zeptám se ho, jak se jmenuje. Odpovídá nesrozumitelně, či má potíže s porozuměním?

T

čas



Pokud zaznamenám alespoň jeden z těchto příznaků **IHNED VOLÁM 155!**

HOBIT
HODINA PRVNÍ POMOCI

BUĎ PROTI ČERNÉ MOZKOVÉ PŘÍHODĚ

FNUSA ICRC

Zdroj: projekt HOBIT – HOdina Biologie pro živoT. [online].
Dostupné z: <https://www.projekthobit.cz/index.php/cz/>

KRAJANCI



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

Cestou necestou

Libereckým krajem

Liberecký kraj leží na samém severu Čech. Dělí se na čtyři okresy, kterými jsou Liberec, Jablonec nad Nisou, Česká Lípa a Semily. Největším městem kraje je Liberec. Liberecký kraj byl v období před 2. světovou válkou jedním z významných průmyslových center celé republiky. To platí především pro města Tarnobřez, Jablonec nad Nisou, Liberec a Hrádek nad Nisou. Nejvýznamnějším výrobním odvětvím byl **textilní průmysl**, po 2. světové válce začal textilní průmysl ztrácet na významu a dopředu se dostávala odvětví těžkého průmyslu, zejména strojírenství a těžba uralových rud. Nedotčená zůstala tradice **sklářství** (Železnobrodsko, Novoborsko) a **výroby bižuterie** (Jablonecko). Nyní v Libereckém kraji dominuje v průmyslu strojírenství, sklářství a textilní výroba, které procházejí výraznou změnou. Rozvoji kraje napomáhá Euroregion NISA – sdružení příhraničních obcí a měst z Polska, Německa a České republiky.

Mezi naší velkou chloubou patří samozřejmě hora **Ještěd**. Byla vždy dominantou severních Čech. První káň byl vzhůru údajně již v roce 1737, byl kamenný a vydržel až do roku 1812, kdy byl povalen. Přesto však tradice káňů na vrcholu pokračovala dál, i když po roce 1834 už jen káňů dlevení. Roku 1838 byl na vrcholu postaven obelisk na památku návštěvy Adély Rohanové, zvaný dodnes Rohanský kámen (Rohanstein). Tento kamenný objekt stojí na někdejší hranici mezi Rohanským a Clam-Gallasovským panstvím. Atraktivita Ještědu se ještě zvyšovala, když zde byla v letech 1909-1911 postavena tříkolmetrová skáňská dráha, na níž se v roce 1914 konalo první mistrovství Evropy.

Nová budova Ještědu byla od počátku navrhována jako hotel i televizní vysílač. Projekt vypracoval architekt Karel Hubáček a hotel i vysílač ve tvaru rotačního hyperboloidu byl slavnostně otevřen roku 1973 v podobě, jak ho známe dnes. Severním směrem lze dohlédnout daleko do Německa a Polska, východněj pak na Jižerské hory, Krkonoše a Orlické hory. Jízdním směrem jsou za pěkného počasí vidět Železné hory, jihozápadně lze spatřit Polabí


Projekt HOBIT – HOdina Biologie pro živoT. [online].
Dostupné z: <https://www.projekthobit.cz/index.php/cz/>

HOBIT
HODINA PRVNÍ POMOCI

BUĎ PROTI ČERNÉ MOZKOVÉ PŘÍHODĚ

FNUSA ICRC

INFORMACE



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

Pomáhat! Ale JAK?

Vzdělávací program pro pečující.

kteří se starají o blízkého člověka v jeho domácím prostředí (především péči o seniory, zdravotně znevýhodněné osoby)

Autoři jednotlivých přednášek kurzu:
prof. PhDr. RNDr. Helena Haškovcová, CSc.,
MUDr. Marie Svatošová, PhDr. Tomáš Novák,
PhDr. ThLic. Jakub Doležel ThD.,
a další osobnosti

Průběh a podrobnější informace: www.girasole.cz
trojaskova@girasole.cz
tel.: 775 246 708

Rozsahem projektu je celorepublikový, s cílem poskytnout pomoc a rozvoj z.s. Celý program je zdarma, žádné poplatky ani školné

Projekt HOBIT – HOdina Biologie pro živoT. [online].
Dostupné z: <https://www.projekthobit.cz/index.php/cz/>

HOBIT
HODINA PRVNÍ POMOCI

BUĎ PROTI ČERNÉ MOZKOVÉ PŘÍHODĚ

FNUSA ICRC



STRÍPKY Z KRAJŮ



Ústecký kraj

Tradiční masopustní slavnosti staletí probíhají v dosti podobném duchu po celých Čechách i na Moravě a v jednotlivých lokalitách se liší spíše v určitých tradicích a zvycích. Někde třeba v minulosti stínali kohouta, jinde pohřbívali basu, kobyly nebo Bakchuse - tlustého bůžka, který většinou seděl na sudu. V posledních desetiletích si tyto reje opětovně nacházejí své místo a příznivce také v Ústeckém kraji. Masopustem se přitom nazývá období, které začíná těsně po svátku Tří králů a končí v úterý před Popeleční středou, kterou začíná čtyřicetidenní předvelikonoční půst. Masopustní slavnosti úzce souvisí s vysokým počtem zabijaček - díky nim bylo hodně jídla a bez znalosti zavařování také velký problém s jeho konzervováním. Bylo tak nutné sníst všechno najednou a sousedi si proto vyměňovali „výslužky“... Také v Ústeckém kraji se dané oslavy liší obec od obce a jednotlivé zvyky a tradice záleží na kreativitě zdejších obyvatel. Krásné masopustní slavnosti zde pravidelně pořádá celá řada obcí a opravdu tradiční je např. v Zubrnících, či Úštěku. V letošním roce budou v souvislosti se situací covid-19 tyto oslavy spíše komornější. Přesto si myslím, že pokračování tradic a zvyků našich předků je pro dnešní společnost velmi důležité a věřím, že mnoho z nás si alespoň nějaký ten drobný zvyk spojený s masopustem dopřeje.

Lenka Tomanová, koordinátorka pro Ústecký kraj

Praha

Zvyk je železná košile, neboli tradice je tradice. Ale co když nelze „tradice“ dodržet? S tím se velmi dobře v době pandemie covid-19 popasovali v Městské části Praha 8. Masopustní oslavy se změny na netradiční „Karlíbeňskou masopustní pátračku“. Městská část ve spolupráci s organizací Dům dětí a mládeže připravila pro návštěvníky interaktivní QR kódovou trasu. Na trase mezi Libeňským zámečkem a Karlínským náměstím bude na hráče čekat 18 stanovišť s různými úkoly. A to nejen „bojovými“. Návštěvníci zde naleznou kvíz o zeměpisných znalostech celé Prahy, této městské části a jiné zajímavé atrakce. Oslavy byly doprovázeny také farmářskými trhy, kde si všichni přítomní mohli zakoupit vynikající občerstvení, jako jsou zabijačkové speciality, koláče, buchty. Občerstvení bylo připraveno pro odnos domů. Více ZDE.

A když už vzpomínáme na „tradice“, tak moje vzpomínka ze Slovenska na začátek masopustu je spojená jednak s lidovým rčením, tak i s výbornými masopustními šiškami. U nás se říkávalo: „Fašanky se krátí, už se nenavráti.“; „Fašanky – období zábavy a dobrého jídla.“; „Fašiangy, Turíce, Velká noc ide.“

Posílám vám recept na domácí masopustní šišky ze Slovenska. Je to oblíbené sladké jídlo mého mládí, vláčné a domácí, kterým jednoduše neodoláte. Recept najdete na dalších stránkách zpravodaje Senioři v krajích.

Andrej Dan Bárdoš, koordinátor pro Prahu

Olomoucký kraj

Masopustní zvyky nejsou spjaty s určitým datem, vztahují se k období mezi Vánocemi a Velikonocemi, mají zřejmě původ v předkřesťanských slovanských oslavách konce zimy, které byly neodmyslitelně spjaty se zábavou. Masopust na Hané začíná předáním práva nad městem, jinak by masky do ulic vůbec nesměly. Nejprve primátor přečte slib: „Slébite mi včil, že budete právo zachovávat a v úctě mět, že budete na bezpečnost a pořádek ve městě dbat, a každó špatnost sódit a trestat, potom vám z moci mi svěřené, právo a s ním i moc nad městem předám“. Chasa slíbí, že bude právo nad městem hlídat, pořádek dodržovat a chránit a neposlušnost trestat, až poté jim primátor předá symbolické masopustní právo.



Nebyla by to Haná, kdyby k takové události nepatřily koláče a kalíšek slivovice. Zasluhu na organizaci mají členové přerovského Folklorního souboru Haná a spolku Cukrle. A tak se městem v průvodu masek pohybuje medvěd,

smrt, baba s nůši, kobyly, cikánka, kominík, slamák a další ostatkové maskary. Letos však kvůli koronavirové epidemii průvod masek Přerovem neprojde, takže se asi pravděpodobně půst konat nebude.

Václav Zatloukal, koordinátor pro Olomoucký kraj

Jihočeský kraj



V Českých Budějovicích by se měla konat tento rok 31. Tradiční masopustní koleda. Vzhledem k vládním opatřením se bohužel zřejmě neuskuteční. Nicméně je to krásná tradice překračující hranice regionu, kdy průvod začíná na budějovickém náměstí Přemysla Otakara II. a celý program je v jeho blízkém okolí, přičemž těšit se můžeme vždy na maskární průvod barevných masek, žehnání, koledy i pochválení Masopustu. Víte, jakou symboliku měly u nás masky? Dříve se za maskary převlékali výhradně muži. Zastávali tak i ženské role. Zejména na Hlinecku se masky dělily na škaredé a pěkné. Škaredé masky měly začerněné tváře a zosobňovaly plodivou sílu. Většinou se za ně převlékali ženatí muži. Mezi černé masky patřil například slaměný ras či žid. Místní kožešinové masky židů se nazývají charpy. Bývají dotvářeny peřím, ptačími křídly, někde nasazují na hlavu i celou slepici či kohouta, nebo také králíčí kůži i s hlavou a ušima. I ras, případně řezník, je personifikací plodivé síly a bývá vybaven falickým symbolem v podobě hole či palice. Na druhé straně, pěkné masky bývaly

nalíčený červeně a převlékali se za ně svobodní mládenci. Představovaly čistotu, nevinnost a radost. Mezi červené masky patří například vojáci - Turci a strakatý s ženuškou.



S Turky se můžeme setkat zejména v oblasti Českomoravské vrchoviny. V masopustním průvodu bývají většinou čtyři – dva modří a dva červení. Mezi největší masopustní průvody v České republice pak patří ten ve Skalici u Soběslavi a zejména pak Milevské maškary (založen v roce 1862), který je díky své mezinárodní účasti a hojně účasti zapsán i v České knize rekordů. Letos se kvůli situaci konal online, více [ZDE](#).

Alena Bártíková, koordinátorka pro Jihočeský kraj

Středočeský kraj

Masopusty jsou u lidí ve středních Čechách stále oblíbenější. Možnost se sdružovat a potřeba uchovávat tradice jsou důvodem toho, proč se dnes masopustní průvody konají téměř ve všech

regionech Středočeského kraje. Dalo by se říct, že se nijak zvlášť neliší od masopustů v jiných regionech. Většinou se jedná o tradiční formu obchůzky, kdy se průvod maškar, provázený hudebníky, vydává z předem určeného místa, nejčastěji z místní hospody, na cestu obcí. Například v Muzeu lidových staveb v Kouřimi na Kolínsku se již od 90. let 20. století tradičně masopust pořádá. Od té doby se zde vystřídalo více souborů s masopusty, které předvedly různé formy obchůzky i masek. Pestří průvod tradičních masek vždy oživí celý skanzen. V Kouřimi se o masopustní obchůzku, která začíná u domu z Masojed, naposledy postaral národopisný soubor Kohoutek z Chrudimi. Zájemci si mohou také vyslechnout přednášky o masopustních zvycích, vyzkoušet si praskání bičem nebo se zapojit do výroby klobouku pro takzvaného laufra, který obvykle kráčí v čele masopustního průvodu. Podobné průvody se v době masopustu vždy konají ve středních Čechách například v Říčanech u Prahy, Zadní Třebáni na Berounsku nebo hornickém skanzenu Mayrau ve Vinařicích na Kladensku a v Příbrami. V Mokropsech, kde byl masopust tradicí 32 let, se letos rozhodli udělat výstavu fotek, virtuální prohlídku a procházky. Více na www.mokromasopust.cz.



S masopustem se pojí typický jídelníček, je muž dominují mastná a tučná jídla. Tradičním masopustním jídlem jsou například koblihy z vláčného kynutého těsta. Svátek si udržel v lidovém zvykosloví svoji neobyčejnou přitažlivost, přestože nebyl církví, pro jeho pohanský smysl a nevázanou bujnost, nikdy schvalován. Popeleční středou v závěru masopustu pak už začíná několikátý denní postní doba, období přípravy na Velikonoce.

Martina Doupovcová, koordinátorka pro Středočeský kraj

Zlínský kraj

Milí přátelé, co by byl masopust bez průvodu maškar? Pravděpodobně letos poprvé budeme hledat odpověď na tuto otázku. Nebude to první neobvyklá situace a věřím, že i tuto společně zvládneme. Pojďme si na posílení trochu zavzpomínat, jak tento předjarní svátek ve Zlínském kraji obvykle trávíme. Určitě vás nepřekvapí, že i u nás jsou to svátky loučení s hojností plné koláčů, slaniny, pálenky, hudby a veselí. V průvodech nesmí chybět chlupatý tančící medvěd (vím o vesnicích, kde mají pořadník na zapůjčovanou medvědí masku). V Kroměříži již dva ročníky slavila úspěch zabijačka pod širým nebem. Řezníci přímo před zraky návštěvníků připravují jitrničky, jelítka, chutnou prdelačku či pravý zabijačkový gulášek. To v Luhačovicích vás pořádný fašankový průvod pěkně rozpochoduje, Šibřinky roztančí a společně pak zažijete i Pochovávaní basy. V Hulíně průvod na své pochůzce neopomene navštívit Dům s Pečovatelskou službou. A tak s medvědí hlavou nebo bez ní, s jitrnicí v ruce nebo s úsměvem a kytičkou, věřím, že s příchodem jara naše ulice a domovy opět ožijí a budeme se veselit a družit. Pevné zdraví vám přeje:

Eliška Pítková, koordinátorka pro Zlínský kraj

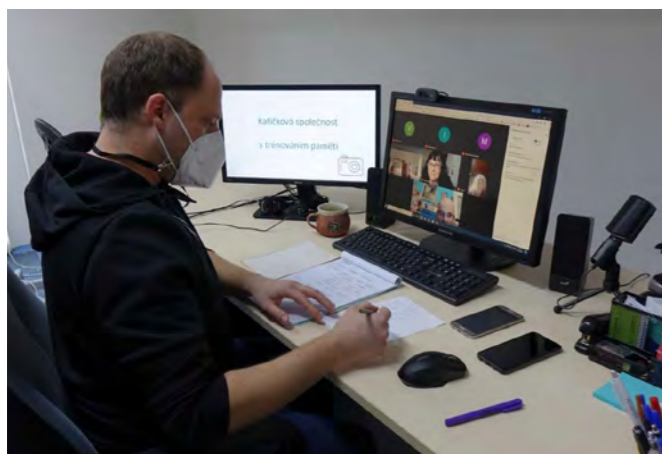
Karlovarský kraj

V Karlovarském kraji se pořádají tradiční masopustní akce na Statku Bernard v Královském Poříčí a v Chebu. Jak to vypadalo loni uvidíte [ZDE](#).

U zámečku v Královském Poříčí se již dopoledne schází masky, oceněny jsou i nejnápaditější masky a je zde zvolen Král masopustu. Celý průvod masek se pak vydá na Statek Bernard, kde se koná v nezaměnitelné atmosféře tradičních masopustních rejů „Starobylý masopustní jarmark“, pojatý jako velká oslava jídla. Na místě návštěvníci ochutnávají pokrmy vyrobené v rámci „Zabijačkových hodů“ a jsou zde také nabízeny vybrané uzeniny, sýry, perníky, pražené oříšky, trdelníky a spoustu dalších dobrot. Hodování je doprovázeno bohatým kulturním programem, kde nechybí muzika, divadlo, vystoupení dětí z místní mateřské školy, četníci ze Sokolova a další. V Chebu v roce 2020, tentokrát na tzv. Svátek bláznů (připadá vždy na 29. únor přestupného roku), proběhl již 16. ročník Masopustního pochodu v maskách historickou částí města. Při své cestě masky dodržují nepsané zákony masopustního veselí a před radnicí si vyžádají od představitelů města souhlas k průchodu přes náměstí. Průvod zakončí svojí cestu před muzeem, kde je tradičně pohřben Masopust a vyhlášena nejkrásnější maska. K masopustnímu obveselení v mázhausu muzea po celé sobotní odpoledne vyhrávala muzika a na všechny přichozí na nádvoří čekaly dobroty masopustních hodů. Chuťové pohárky návštěvníků potěšily koláče, koblihy, perníky, něco ze zabijačkových hodů a nápoje všeho druhu. V Karlovarském kraji tradici masopustních oslav dodržují také v Hroznětíně, Mariánských Lázních, Březové u Sokolova, Skalné, Chodově, Karlových Varech a Ostrově nad Ohří. Letos se bohužel žádná z akcí nekoná.

Miloslav Čermák, koordinátor pro Karlovarský kraj

Liberecký kraj



V Jablonci nad Nisou se během pandemie přesunuly volnočasové aktivity pro seniory na internet. Zájemci si tak na dálku prohloubili své znalosti z oblasti informačních technologií. Následně se pak mohli zapojit do on-line programu. Centrum sociálních služeb Jablonec nad Nisou p.o. (CSS) připravilo na leden i únor hned několik setkání na dálku. Nachystaná byla takzvaná Kafíčková společnost s trénováním paměti, Hudební klub i Klub historie. Další aktivitou je Tvořivá dílnička, konkrétně výroba narcisů a plstěných krokusů. Tvořivé dílničky jsou mezi seniorskou veřejností velmi oblíbené. Materiál byl každému předaný individuálně. Hotová dekorace už tak čeká na jaro.

Pavla Řečtáčková, koordinátorka pro Liberecký kraj



Jihomoravský kraj

„Jaké jest masopustní úterý, taková bude Veliká noc.“ Masopustní tradice se v Jihomoravském kraji dodržuje nejen na obcích, ale i ve městech nebo městských částech, jako je tomu například v Brně-Komíně, které nám přibližují fotografie. Průvod maskovaných lidí s bujarým masopustním veselím v naší zemi probíhá nejčastěji o víkendu, v dřívějších dobách v úterý před Popeleční středou, kterou začíná čtyřicetidenní postní doba, která byla dříve obdobím bez masa - „maso-pust“. Málokdo však ví, co znamenají všechny ty masky, do kterých se lidé o masopustním veselí oblékají. Každá maska by měla ukazovat typický způsob chování, podle něhož hraje svoji roli. Neznámější a zřejmě nejstarší maskou v historii je Medvěd. Většinou chodí s medvěďákem, který trestá jeho neposlušnost. Na masku zvanou Brůna nebo kobyla se zase sváděly prohřešky celé vesnice v minulém roce. Na konci průvodu za to bývá odsouzena. Bába s nůší, Nevěsta, Laufr (biřic), Pohřebenář (s rožní na výslužku) nebo Kat či Smrt znázorňují různé lidské osudy a příběhy. V průvodu nechybí hudebníci a komedianti. Právě tancem s pohádkovou postavou se vlastně loučíme se způsobem chování, které představuje. Téměř všude končila masopustní zábava přesně o půlnoci. Tehdy zatroubil ponocný na roh a rychtář či někdo z radních všechny vyzval, aby se v klidu rozešli domů, protože nastala středa a s ní předvelikonoční půst. Někde zakončili o půlnoci muziku pochováním basy jako symbol toho, že v postu si hudebníci až do Velikonoc nezahrají.

V letošním roce rozesmáté průvody s maskami z pochopitelných důvodů nevidíme. Můžeme si je však připomenout jejich pravým významem a přemýšlet, s jakou svojí „maskou“ bychom se chtěli letos rozloučit a proč. Pro zába-

vu si můžeme doma pohrát s tréninkem paměti a zkusit si, kolik surovin si zapamatujeme na poprvé po přečtení seznamu surovin na masopustní koblihy.

Recept:



- 1 kg hladké mouky
- 12 dkg cukru moučky
- 12 dkg másla
- 6-8 žloutků
- 6 lžic rumu
- 8 dkg droždí
- asi půl litru mléka do těsta a čtvrt mléka do kvásku
- špetka soli
- citronová kůra asi z 1 citronu
- vanilkový cukr
- povidla
- olej na smažení (asi 1,5 litru)

A tancování? Vyzkoušejme tance vsedě! Stačí k tomu známá píseň a naše odvaha přemýšlet o choreografii pohybu rukou a nohou. Pevně věřím, že se u obou aktivit od srdce zasmějeme! Přeji vám, ale i sobě i to letošní krásné, domácí, masopustní veselí a vykročení do dalšího období bez masky.

Dana Žížková, koordinátorka pro Jihomoravský kraj

Moravskoslezský kraj

V řadě měst a obcí v Moravskoslezském kraji se vrací k tradicím slavit masopust. Maškarní průvody procházejí městy, ale i malými obcemi a vesničkami. Vše záleží na místních aktivitách a zapojení občanů, ve větších městech masopust většinou organizují kulturní organizace. V Ostravě každoročně organizuje masopust Ostravské muzeum spolu s úřadem městského obvodu Moravská Ostrava a Přívoz a Centrem kultury a vzdělávání. Masopustní průvod prochází Ostravou a na Masarykově náměstí je bohatý program s možností dobrého jídla a zábavy. Také např. malá vesnička Děrné se 300 obyvateli si svůj masopust užívá. Lidé napečou koláčky, nasmaží koblihy a nabízejí je maškaram. Hostí je i nakrájeným špekem a alkoholem, takže než průvod obejde celou vesnici, mají některé masky co dělat, aby se udržely na nohou. Mezi jinými se také v Hlučíně snaží oživit staré tradice. Na Hlučínském náměstí se o masopustu koná komentovaná zabijačka a scénky z draní peří, zakončené „federbalem“ (oslavou), pečení „kreplí“ (koblížky), masopustní průvody masek, fašanky, zmíněná zabijačka a spousta dalšího dobrého jídla, pití, hudby a zábavy.

V letošním roce oslavy masopustu budou vzhledem k pandemii netradiční, např. Valašské muzeum v Přírodě v Rožnově pod Radhoštěm připravilo ONLINE MASOPUST, MASOPUST SA KRÁTÍ, na který se může připojit každý prostřednictvím webových stránek valašského muzea.

Pavla Kasášová, koordinátorka pro Moravskoslezský kraj

Pardubický kraj

Letošní masopust vypadá kvůli současným opatřením jinak, než jsme zvyklí, ale i tak si ho můžeme užít! My z Pardubického kraje samozřejmě nejraději navštívíme masopustní slavnosti na Veselém Kopci. Muzeum v přírodě Vysočina sice zůstává vzhledem k situaci zavřené, ale tradiční masopustní obchůzku v podání vesnické skupiny z Vortové u Hlinska můžete sledovat online. Obchůzky a masky jsou zapsané do Reprezentativního seznamu nemateriálního kulturního dědictví UNESCO.

Z Veselého Kopce se akce přesune do online prostředí – na Instagram. A jak to bude vypadat? Pomocí fotek, kreseb a článků budou čtenářům či „sledujícím“ představeny jednotlivé masopustní masky a další zajímavosti, které se vážou k této tradici. Možná pro vás zní Instagram jako zaklínadlo, ale ve skutečnosti se jedná o sociální síť. Pokud ji neznáte, zeptejte se někoho blízkého, nechte si poradit a třeba pro vás bude společné sledování masopustních obchůzek příjemným zpestřením společných chvil!

Michaela Müllerová, koordinátorka pro Pardubický kraj

Královéhradecký kraj

Tradiční masopustní veselici si bohužel v letošním roce budeme muset v Hradci Králové na Šrámkově statku odpustit. Akce, kterou tradičně pořádá Hradecká kulturní společnost na historickém piletickém statku, je centrem dění lidových tradic a veselic. Obvykle máme po celý masopustní den možnost seznámit se s tradicemi a ochutnat tradiční masopustní dobroty – zabijačkových specialit i s ukázkou bourání prasátka a výkladem řezníka. Vše kolem zpestřuje obchůzka masopustních maškar. Pro děti jsou připravené tvořivé dílničky, ochutnávka božích milostí i povídání o masopustních zvycích a obyčejích. Masopustní tradice si našla své

místo na desítkách míst v celém kraji, nejen venkovských ale i například u Komise místní samosprávy v Roudničce, z roku 2019 vzniklo i pěkné video ZDE, tak snad se k ní budeme moci po nouzovém stavu v příštím roce zase vrátit v plném veselí.

Jana Fröhlichová, koordinátorka pro Královéhradecký kraj



foto kralovehradecky_masopust | Zdroj: sramkuvstatek.cz

Plzeňský kraj

Únor už se tradičně v Plzeňském kraji nese ve sportovním duchu. Loni měla velký úspěch sportovní akce organizace Senzační seniori (SenSen) Přeplav svůj La Manche. Do této plavecké štafety se zapojilo 68 plavkyň a plavců, kteří zdolali úctyhodných 377,85 kilometrů a pomyslný kanál La Manche přeplavali jednáctkrát. Tímto počinem byl překonán výsledek z roku 2019, kdy se podařilo přeplavat stejnou vzdálenost pouze dvakrát. Právě zapojení našeho projektu pomohlo propojit různé organizace a udělat z této akce, kterou v Plzni iniciovala Stanislava Adamcová z Klubu aktivních seniorů, masovou záležitost.

Letošnímu sedmému ročníku se do cesty postavil covid-19, to ale sportovní nadšenec nezastavilo. Symbolicky zdolal průliv mezi Francií a Velkou Británií se dá přece i suchou nohou, a tak organizátoři letos vyhlásili místo plavecké štafety štafetovou chů-

zi seniorů s názvem La Manche na suchu. A jelikož jsme v předešlých měsících nabudili mateřské školky svými výzvami Děti malují seniorům k svátku a k Vánocům, oslovila nás ředitelka Natalia Hvozdořská z 60. MŠ Plzeň, aby pro ně vymysleli další aktivitu na podporu seniorů. Předali jsme tedy kontakty a veškeré informace tentokrát o sportovní akci, aby se školka a Klub aktivních seniorů mohly dohodnout, jakým způsobem spojí své síly. Obě organizace byly z této spolupráce nadšené. Kromě toho, že celá školka denně vyráží na vycházky, během kterých si počítá ušlé kilometry, přijala i naši výzvu Babičko, dědečku, pojďte s námi na vycházku!, aby posílila celý tým a podpořila mezigenerační propojení. A už nyní můžeme prozradit, že pro vás s projektem chystáme pohyb na čerstvém jarním vzduchu...

Irena Kadlčíková, koordinátorka pro Plzeňský kraj



Vysočina

Před rokem startovaly, stejně jako v předchozích letech, karnevaly pořádané Krajem Vysočina a týmy Rodinných a Seniorských pasů Kraje Vysočina. Na děti, rodiče i prarodiče čekal bohatý program, tentokrát zaměřený na narozeninovou oslavu 20 let Kraje Vysočina. Uplynul rok a vše je úplně jinak. Spousta akcí včetně těch tradičních se neuskuteční. Důvodem je přetrvávající výskyt koronaviru na území České republiky. Povzbudivých zpráv je pomálu,

ale jednu, která mě osobně velmi zaujala, bych přece jenom měla.



Tento týden začala stavba nového krajského domova pro seniory v areálu Nemocnice Jihlava. Domov, jehož investorem je Kraj Vysočina, má vyrůst za 18 měsíců a přijde na zhruba 430 milionů korun a nabídne celkem 138 lůžek klientům především s Alzheimerovou chorobou (76 lůžek služby domov se zvláštním režimem, 56 lůžek služby domov pro seniory a 6 lůžek odlehčovací služby). Kraj Vysočina má slíbenou padesátimilionovou dotaci Ministerstva práce a sociálních věcí ČR. Výrazně se tak zvýší dostupnost pobytových služeb pro seniory nejen na Jihlavsku. Bezbariérová budova nabídne plně vybavené a pohodlné jednolůžkové a dvoulůžkové pokoje se sociálním zařízením. Projekt počítá se společenskými a komunitními místnostmi, jídelnou i zázeminím pro setkávání s rodinami. Součástí objektu bude i zařízení pro děti předškolního věku. Podzemní podlaží se propojí spojovací chodbou s kuchyní nemocnice. První klienty by zařízení mohlo přijmout koncem příštího roku. V tu dobu by měla klientům začít sloužit i vlastní kaple nebo kavárna pro veřejné přednášky a besedy. Zařízení by v budoucnu mohlo nabídnout aktivizační programy i pro seniory žijící v nedalekém domově s pečovatelskou službou. Součástí projektu je také návrh terapeutické zahrady. V návaznosti na nový domov pro seniory je posuzován plán na zbrusu nový pavilon geriatrické a rehabilitační péče.

Marie Kružíková, koordinátorka pro Kraj Vysočina



Masopustní recepty

Slaninové knedle Miloslava Čermáka

Na závěr tradiční masopustní recept z Karlovarského kraje na staročeské slaninové knedle, které se o masopustu podávaly se zelím a pečením.

SUROVINY:

- 120 g hrubé mouky
- 2 žemle
- 1 vejce
- 250 g uzeného bůčku
- 50 g slaniny
- sůl, pepř a muškátový květ
- 300 ml mléka
- petrželová nať

POSTUP:

Uzený bůček pečlivě uvaříme. Vychladlý krájíme na malé kostky. Nakrájíme také slaninu a žemle. Žemle taktéž můžeme na slanině lehce opéct. Do mísy prosejeme mouku se solí, přidáme muškátový květ, petrželovou nať, pepř, vejce a mléko. Vypracujeme těsto, do kterého vmícháme opečenou žemli a maso. Z tužšího těsta tvarujeme knedlíky a vaříme v osolené vodě asi 15 minut. Potom je vyjmeme a vidličkou každý propíchneme, aby se nesrazily.

Masopustní šišky ze Slovenska od Andreje Bárdoše

SUROVINY:

- 500 g hladká mouka
- 250 ml mléka, 1 ks vejce
- 3 ks žloutek
- 1 ks droždí
- 4 polévkové lžíce cukru
- 1 vanilkový cukr
- 4 polévkové lžíce oleje
- 4 polévkové lžíce rumu
- špetka soli
- citronová kůra
- olej na smažení

POSTUP:

Z mléka, mouky a cukru zaděláme kvásek. Do nádoby vlijeme zbytek mléka, vejce, žloutky, cukr, mouku, sůl a nastrouhanou citronovou kůru. Vypracujeme vláčné těsto, které necháme vzejít. Vykynuté těsto vyválíme a vykrojíme z něj kolečka. Před smažením je necháme ještě chvíli nakynout. Nakynuté smažíme, z obou stran, v horkém oleji. Před vložením lze do kolečka vyformovat důlek. Pak musíme do oleje vkládat důlkem dolů. Tento „důlek“ nám po usmažení umožní hotové šišky dozdobit (džemem, šlehačkou, šlehaným ovocným tvarohem).



Masopustní tradice

Masopust je třídní svátek, kdy se obyvatelstvo oddává nevázanému veselí, připravují se domácí zabíjačky, maškarní zábavy, svatby nebo plesy. V tomto období také lidé hleděli na to, aby se dosyta najedli, neboť po uplynutí masopustu následovalo období přísně postní a lidé se pomalu chystali na Velikonoce. Za tradiční masopustní jídla se považovaly klasické vepřové hody, které sestávaly z tučné polévky, dále ze směsi masa a drobů, opečených „brabců“ a smažených řízků. Vrcholem hodování bylo klasické knedlo, vepřo, zelo a k tomu velké množství piva. Jako dezert smažily hospodyně kynuté koblihy, nadívané ovocnou marmeládou a bohatě sypané cukrem.

Masopust je období, které začíná po svátku Tří králů (6. ledna) a trvá až do začátku postní doby. Slaví se však především jeho závěrečné tři dny. Závěr masopustu má v různých regionech vlastní označení. Je známý např. jako bláznivé dny, ostatky, ostatek, fašank, šibřinky, končiny.

Ačkoli nejde o církevní svátek, termín masopustu se určuje podle data Velikonoc (Velikonoční neděle vychází v roce 2021 na 4. dubna). Masopustní úterý předchází Popeleční středě, která v letošním roce připadá na 17. února. Právě ona zahajuje předvelikonoční postní období. Kvůli tomu, že Velikonoce jsou svátkem pohyblivým, může masopustní neděle připadnout na období delší než měsíc (od 1. února do 7. března).

Tučný čtvrtek – předchází Popeleční středě. Příprava na masopust tradičně začínala ve čtvrtek před masopustní nedělí (odtud název „tučný čtvrtek“ či „tučňák“). Podle tradice má v tento den člověk jíst a pít co nejvíce, aby byl celý rok při síle.

Taneční neděle - hlavní masopustní zábava tradičně začínala v neděli. Po bohatém obědě se lidé chystali na taneční zábavu, která se často protáhla až do rána. V každém kraji si lidé vymysleli jiné názvy a jiné zvyklosti. Například v Praze vznikly v 18. století masopustní plesy zvané reduty, určené pro bohatší vrstvy.

Maškarní úterý (masopustní úterý) - bylo vyvrcholením masopustu. Právě tento den se pořádaly průvody maškar nebo se předváděly žakovské divadelní hry. K nejoblíbenějším námětům patřil soud s opilcem Bakchusem. Takto líčí závěr masopustu Božena Němcová ve své knize Babička: „Poslední den masopustu přišly ještě s velikým povykem maškary, v čele sám masopust; byl celý ověšen hrachovinou jako medvěd. V každém stavení utrhy s něho hospodyně kousek a schovaly. Ten kousek hrachoviny z masopustu dávaly husám do hnízd, když je nasazovaly, aby prý dobře seděly“.

Popeleční středa následuje po masopustním úterý. Případá na 46. den před Velikonoční nedělí a je vlastně prvním dnem postní doby.

Miloslav Čermák, koordinátor pro Karlovarský kraj

LETOŠNÍ DATA MASOPUSTU:

- **Tučný čtvrtek** 11. února 2021
- **Masopustní neděle** 14. února 2021
- **Masopustní úterý** 16. února 2021
- **Popeleční středa** 17. února 2021



Co chystá projekt Senioři v krajích?

Senioři, napište svůj příběh!



Unikátní projekt Senioři 2020 – Životní příběh vznikl pod taktovkou Pavly Řečtáčkové, krajské koordinátorky Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň MPSV ČR. Myšlenkou je, že každý senior si může vytvořit vlastní knihu vzpomínek, která však má být i pomocníkem pro naprosto individuální péči o něj samého. V článku najdete odkaz ke stažení tiskoviny, která vám pomůže Životní příběh sestavit. K sešitu byla natočena také instruktážní videa.

Celá idea vznikla v roce 2019 z kulatých stolů, na nichž byl prezentován systém biografické péče o seniory. Tedy péče, při níž se využívají informace, vzpomínky a zážitky seniora. Získané informace následně mění postoj pečujícího ke klientovi. Znalost biografie seniora usnadňuje pečujícím pochopit jednání klienta a zachovat jeho celoživotní rituály. Pozitivní ohlasy na kulaté stoly vedly k rozhodnutí přenést projekt i do virtuálního prostředí, a to tvorbou pamětní knihy Životní příběh – odkaz na pomocný **sešit ke stažení ZDE**.

“Psaní knihy může seniorům vyplnit čas, kdy nemohou být se svými blízkými. V seniorském věku má navíc člověk zkušeností na rozdávání a může se ohlédnout, bilancovat, a tak trochu se nad svým životem třeba i s trochou nadhledu a humoru zamyslet. Díky psaní se přenesou do dob, kdy boty byly vzácností, počítače jsme neznali, a pokud jsme si chtěli s někým popovídat, museli jsme si za ním zajít. Vybaví se jim vzpomínky na důležité události i osoby jejich života,” vysvětluje Pavla Řečtáčková a doplňuje, že kniha však nemá sloužit jen pro pobavení. Dalším jejím úkolem je, že se má stát pomocníkem pro naprosto individuální péči a přístup ke konkrétnímu seniorovi jako člověku.

“Nikdo z nás neví, kdy bude potřebovat pomoc dobrovolníků, pečovatelů či sociálních pracovníků, ať již z důvodu nečekaného zranění, nemoci či zákazu vycházení. Ne vždy se o seniora mohou postarat jeho blízcí. Pokud se pak senioři v takové situaci ocitnou, docení tuto knihu oni sami i tým pečujících. Pomocník si přečte konkrétní příběh, zjistí, jaký senior je, co má rád, co je pro něj důležité, jací lidé sehráli v jeho životě důležitou roli, a bude se mu se seniorem daleko lépe komunikovat. Najednou přestane být anonymním člověkem a snáze si spolu vytvoří pouto, což je právě pro seniory velmi důležité. Zkrátka ani v nelehké situaci nebudou mít pocit, že jsou sami. A o to tady jde,” shrnuje Pavla Řečtáčková z Politiky stárnutí na krajích.

Projekt Senioři 2020 – Životní příběh vznikl ve spolupráci s Libereckým krajem, Radou seniorů ČR a Evou Procházkovou, která je špičkou tohoto způsobu práce se seniory a vydala na toto téma i několik knih. S psaním životního příběhu zájemcům pomůže Eva Procházková také v sérii videí, kterou najdete **ZDE**. Videá s titulky zájemce povedou krok za krokem tvorbou Životního příběhu.

David Peltán, PR projektu Politika stárnutí na krajích

Kulaté stoly - letos online

Projekt Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň pořádá kulaté stoly na témata týkajících se problematiky stárnutí a demografických vývoju v jednotlivých krajích ČR. Kvůli stále trvající koronavirové situaci se však letos konají pouze online. Pozvánky na nejbližší najdete níže, o dalších plánovaných kulatých stolech se dozvíte na webových stránkách projektu **Senioři v krajích**.

Druhý, nejbližší online kulatý stůl se uskuteční ve čtvrtek 25. února od 10 hodin, tentokrát na téma **Nouzový plán péče – nástroj podpory v případě náhlého onemocnění pečujícího na stránkách Pečuj doma**. Přednášejícími budou Mgr. Olga Starostová a Mgr. Ivo Mareš z Diakonie Českobratrské církve evangelické. Jak se vypořádat s největší obavou pečujících: co se stane, když náhle nebudu moci pečovat? Nejen o Nouzovém plánu péče, který je ke stažení na www.pecujdoma.cz, se dozvíte právě na této besedě. Registrovat se můžete do čtvrtka 18. února, a to na mailu jirina.rabikova@mpsv.cz. Odkaz na on-line vysílání vám bude zaslán po registraci minimálně dva dny před konáním. Kulatý stůl je zdarma.

TERMÍNY KULATÝCH STOLŮ:

25.2. – Nouzový plán péče – přednášející: Olga Starostová a Ivo Mareš, Diakonie ČCE, projekt Pečuj doma

4.3. – Paliativní péče a duchovní podpora

11.3. – Proč je důležité plánovat na ORP a obcích

Projekt Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň

vás zve na

**On-line
KULATÝ STŮL**

**25.2.
2021
od 10 hodin**

Nouzový plán péče

nástroj podpory v případě náhlého onemocnění pečujícího na stránkách projektu PEČUJ DOMA

www.pecujdoma.cz

PŘEDNÁŠEJÍCÍ:

Mgr. Olga Starostová

Diakonie Českobratrské církve evangelické, projekt Pečuj doma

Mgr. Ivo Mareš

Diakonie Českobratrské církve evangelické

9:30 – 10:00

Registrace a přihlášení

10:45 – 11:15

Systémová podpora a pomoc Pečuj doma a návaznost na systém IZS

10:00 – 10:05

Zahájení tématu moderátorem

11:15 – 11:45

Debata, možnosti rozvoje

10:05 – 10:45

Představení Nouzového plánu péče včetně procesu adaptace

11:45 – 12:00

Shrnutí a závěr online přenosu

- Registrace probíhá do **18.2.2021**
- Odkaz na online vysílání vám bude zaslán po registraci minimálně dva dny před konáním
- Registraci a dotazy zasílejte na e-mail: jirina.rabikova@mpsv.cz (Jiřina Rábiková Dzamková)

<https://seniořivkrajich.mpsv.cz> | www.facebook.com/seniořivkrajich | www.youtube.com/channel/UCJtArtCw_4lpcFwtPX0HFQ

www.mpsv.cz | Ministerstvo práce a sociálních věcí | Na Pořičním právu 1/376 | 128 01 Praha 2

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

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

MP SV
MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

#seniořivkrajich

Soutěžte. Registrovat se můžete do konce února

V Jihočeském kraji byl vyhlášen druhý ročník soutěže Společnost přátelská zaměstnávání lidí 55+. Hlavním cílem soutěže je pomoci odstraňovat bariéry v zaměstnávání osob vyššího věku, kterých kvůli stárnutí obyvatel přibývá. U mnoha společností stále přetrvávají předsudky v zaměstnávání osob starších 55 let, proto vznikla soutěž Společnost přátelská zaměstnávání osob 55+. Zaměstnavatelé mají možnost se do soutěže přihlásit zasláním vyplněné přihlášky a dotazníku do 28. února 2021 přes jednoduchý online formulář. Přihlášku spolu s podmínkami a dalšími informacemi naleznete na webových stránkách Jihočeského paktu zaměstnanosti www.jcpakt.cz. Zaměstnavatelé mohou vyhrát prestižní ceny. Leták k soutěži naleznete [ZDE](#).

Nezapomeňte. Aktuálně na seniořivkrajich.mpsv.cz



Opakování je matkou moudrosti. Jak jsme avizovali, se začátkem nového roku jsme spustili nový web projektu Senioři v krajích. Na našich internetových stránkách můžete sledovat kompletní výstupy naší činnosti, co chystáme, co se událo a mnohé další aktuality a zajímavosti. Obzvláště věnujte při návštěvě našich stránek pozornost záložce Soubory ke stažení (prolink), kde jsou archivovaná všechna čísla zpravodaje Senioři v krajích a časopisu Povzbuzení, které jsme distribuovali v době nouzového stavu pro rozptýlení nejen seniorům, ale i jejich blízkých a pečujících. Ačkoli je časopis rozeslán od března 2020 do února 2021, naleznete v těchto vydáních nadčasové články a pracovní listy, které vám mohou být přínosem.

Dále se můžete potěšit fotogaleriemi z aktivit projektu po celé České republice. Věříme, že se vám stránky, za něž děkujeme firmě Zest Brand, se budou líbit.



MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ A JIHOČESKÝ PAKT ZAMĚSTNANOSTI VYHLAŠUJÍ OCENĚNÍ

SPOLEČNOST PŘÁTELSKÁ ZAMĚSTNÁVÁNÍ OSOB 55+ Jihočeský kraj 2020

Dáváte prostor zaměstnávání pracovníků bez ohledu na věk?
Využíváte potenciál lidí s pracovními a životními zkušenostmi?
Přizpůsobujete pracovní podmínky Vaším zaměstnancům 55+?

**Zapojte se do soutěže
a získejte ocenění a ceny v hodnotě až 62 000,- Kč**
PŘIHLASTE SE DO 28. ÚNORA 2021

Další informace a podmínky soutěže naleznete na
www.jcpakt.cz

Vyhlašovatel:



Partneři:



Mediální partneři:



Ocenění je vyhlášeno pod záštitou ministryně práce a sociálních věcí Dipl.-Pol. Jany Maláčové, MSc. a prostřednictvím předchozí hejtmanky Jihočeského kraje Mgr. Ivany Stráské
Projekt: Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň, CZ.03.2.2.63/0.0/0.0/15_017/0006207

Kontakty

JMÉNO A PŘÍJMENÍ	POZICE	KANCELÁŘ	MOBIL	E-MAIL
Bc. Michaela Vodrážková	Odborná gestorka projektu	Na Maninách 876/7 170 00 Praha 7	778 455 756	michaela.vodrazkova@mpsv.cz
Bc. Jiřina Rábíková Dzamková	Národní koordinátorka projektu	Na Maninách 876/7 170 00 Praha 7	771 121 708	jirina.rabikova@mpsv.cz
Mgr. Andrej Dan Bárdoš	Krajský koordinátor Praha	Na Maninách 876/7 170 00 Praha 7	778 716 523	andrej.bardos@mpsv.cz
Bc. Alena Bártíková, DiS.	Krajská koordinátorka Jihočeský kraj	Žižkova 309/12 370 01 České Budějovice	770 147 923	alena.bartikova@mpsv.cz
Bc. Miloslav Čermák	Krajský koordinátor Karlovarský kraj	Závodní 152, 360 06 Karlovy Vary	731 670 007	miloslav.cermak@mpsv.cz
Bc. Martina Doupovcová	Krajská koordinátorka Středočeský kraj	5.20A, Na Maninách 876/7 170 00 Praha 7	778 455 760	martina.doupovcova@mpsv.cz
Mgr. Jana Fröhlichová	Krajská koordinátorka Královéhradecký kraj	Gočárova třída 1620/30, 500 02 Hradec Králové	728 483 919	jana.frohlichova@mpsv.cz
Ing. Eliška Pífková	Kontaktní osoba pro Zlínský kraj	Zarámí 92, MANAG spol. s r.o. 760 01 Zlín	727 868 405	eliska.pifkova@mpsv.cz
Mgr. Irena Kadlčíková	Krajská koordinátorka Plzeňský kraj	Kollárova 942/4 301 00 Plzeň	776 292 573	irena.kadlcikova@mpsv.cz
Ing. Pavla Kasášová	Krajská koordinátorka Moravskoslezský kraj	U Tiskárny 578/1 702 00 Ostrava	778 455 759	pavla.kasasova@mpsv.cz
RNDr. Marie Kružíková	Krajská koordinátorka Kraj Vysočina	Žižkova 1872/89 586 01 Jihlava	770 116 500	marie.kruzikova@mpsv.cz
Mgr. Michaela Müllerová	Krajská koordinátorka Pardubický kraj	Masarykovo nám. 1484 530 02 Pardubice	778 716 719	michaela.mullerova1@mpsv.cz
Mgr. Pavla Řečtáčková	Krajská koordinátorka Liberecký kraj	Felberova 604, 460 01 Liberec - Kristiánov	777 137 839	pavla.rechtackova@mpsv.cz
Ing. Lenka Tomanová	Krajská koordinátorka Ústecký kraj	Bělehradská 1338/15 400 01 Ústí n. Labem	734 616 901	lenka.tomanova@mpsv.cz
Ing. Václav Zatloukal	Krajský koordinátor Olomoucký kraj	AB centrum, tř. Kosmonautů 989/8 779 00 Olomouc	778 716 720	vaclav.zatloukal@mpsv.cz
Dana Žižkovská	Krajská koordinátorka Jihomoravský kraj	Terezy Novákové 1947/62a 621 00 Brno	770 116 565	dana.zizkovska@mpsv.cz



www.mpsv.cz | Ministerstvo práce a sociálních věcí | Na Poříčním právu 1/376 | 128 01 Praha



<https://seniorivkrajich.mpsv.cz>



www.facebook.com/seniorivkrajich



www.youtube.com/channel/UCJtArtCw_4lpncFwtPX0HFQ

Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň
reg. č. (CZ.03.2.63/0.0./0.0./15_017/0006207).

Tento projekt je financován z Operačního programu
Zaměstnanost a ze státního rozpočtu ČR.

PROJEKT IMPLEMENTACE POLITIKY STÁRNUTÍ NA KRAJSKOU ÚROVEŇ, MINISTERSTVA
PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ.

Projekt na podporu a rozšíření politiky přípravy na stárnutí napříč ČR, 2017–2020

Cílem projektu je začlenit agendu přípravy na stárnutí do stávajících strategických
a rozvojových dokumentů krajů a zároveň napomáhat plnění

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



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ



#seniorivkrajich