

# Povzbuzení

**Vážené seniorky, vážení senioři, od Velikonoc jsme se s vámi setkávali prostřednictvím elektronického týdeníku *Povzbuzení* do konce trvání nouzového stavu v květnu. Na jaře vyšlo šest čísel. Nyní, na podzim, se nám doba opět změnila a my vás nenecháváme sami! Přicházíme tedy znovu s již pilotně vyzkoušeným elektronickým týdeníkem v Jihomoravském kraji a díky projektu Ministerstva práce a sociálních věcí, Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň, který působí již od roku 2017, jej činíme celostátním. Přinášíme vám sedmé číslo *Povzbuzení* v letošním roce.**

Doba se proměnila, proměňuje se i naše *Povzbuzení*. Budeme se více opírat o online tipy našich spolupracujících organizací, které pro letošní podzim a zimu jsou: Centrum sociálního a zdravotního vzdělávání, Mezigenerační univerzita Mendelu a Akademické centrum studentských aktivit. Tím již naznačujeme, jaký bude obsah týdeníku. **První kapitolou budou „Krajánci“** – tak říkáme krajským koordinátorům projektu. Postupně vás provedou všemi 14 kraji České republiky. Seznámíte se s tím, co je v daném kraji z pohledu aktivit pro seniory zajímavé, a také se dozvíte něco málo o místním krajánkovi, včetně jeho oblíbeného rodinného receptu! **Druhá kapitola má název „Ve zdravém těle zdravý duch“** a bude pravidelně patřit konkrétním úkolům a tipům z akreditovaných kurzů vzdělávacího centra pro seniory. Těšit se můžete na trénování paměti a pohybu či na informace o poskytování první pomoci. Nebudou chybět návody a pracovní listy. **Třetí kapitola „Mezigenerační“** – inspirace pro babičky, dědečky a jejich vnoučata bude připravována první Mezigenerační univerzitou na Moravě, která vznikla na Mendelově univerzitě v Brně. Můžete se těšit na řadu zajímavostí a pracovních listů nejen z oblasti rostlinné a živočišné říše.. **Čtvrtá kapitola má název „Nebojím se říct si o pomoc“** – postupně vás provedeme vším, co je v této době v naší společnosti, zejména pro seniory, potřebné a připravené. Tedy informace, že nejste na vše sami, že jsou připraveny ochotné ruce k pomoci a především, že aktuální situace v souvislosti s onemocněním covid-19 se týká opravdu nás všech! Na konci čtvrté kapitoly se těšte na moudrá zamyšlení, která vyžadují trochu klidu a mohou vést k našemu povzbuzení a někdy i pohlazení na duši. Na závěr se budeme snažit vkládat aktuální informace nebo zajímavé a poučné letáky.

Ted' už tedy víte, že jsme s vámi opět, **každé pondělí**, po dobu 14 týdnů, stejného počtu, kolik je krajů v naší vlasti. Na jaře jsme začínali na Velikonocce, na podzim začínáme na „Dušičky“, na svátek Vzpomínky na všechny zesnulé. Právě téma **Vzpomínání** se stalo námětem i tohoto prvního podzimního čísla týdeníku *Povzbuzení*. Vzpomínání přináší, přes smutek minulého času, především úsměv na prožité chvíle a právě tento úsměv bychom si přáli zachytit na vašich tvářích i dnes.

Prosím, přijměte od krajánek projektu Politiky stárnutí na krajích tento malý „dárek“ k letošnímu svátku úcty a poděkování životu, jako jsou Dušičky!

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, složenou 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>

# Srdečně vás zdravím z jižní Moravy, z kraje vína a dobrosrdečných obyvatel!

Protože jsme týdeník Povzbuzení vydávali na jaře v Jihomoravském kraji, připadlo mi i nyní toto první podzimní číslo, jako takové propojení. Právě *propojení* je slovo, které je pro mě synonymem slova vzpomínání. *Propojují* minulost se současností s pohledem do budoucnosti – jaké bude vzpomínání na mne? Možná tyto pocity zažívá při návštěvě hrobů svých blízkých v této době každý z nás.

Nejvíce nás asi oslovují pro vzpomínání fotografie, ale ruku na srdce, kolik fotografií dnes už tiskneme? Mým tipem pro vás, dříve narozené, je **třídění starých fotografií pro budoucí generace**. Kdo z mladých bez vás pozná na fotografii strejdu z Čech či tetu z Moravy? Ač se to ještě nezdá, ale za necelé dva měsíce budeme prožívat Vánoce. Možná právě takové dárky z fotografií – **rodokmeny, fotoknihy, krabice popsaných knih, fotoalba, fotografie na různých předmětech, foto kalendáře** mohou být velmi vítané. Reminiscence, odborný název pro (zjednodušeně řečeno) provázení vzpomínáním, jde ještě dál – můžeme **vyprávět druhým**, jak to bylo, když jsme vešli do našeho domu když jsme jako malí vešli do našeho domu, když jsme šli poprvé do školy, jak vypadal náš pokoj nebo naše hračky. Právě vyprávění, tolik oblíbené v dlouhých podzimních a zimních měsících za dob našich předků může mít své kouzlo i dnes. A že k tomu použijeme techniku? Žijeme v jednadvacátém století! Telefon už dávno umí přenést zvuk i obraz, existují různé aplikace jak pro mobil, tak i pro počítač, které zachytí náš hovor „tváří v tvář“ alespoň na dálku.

Možná mi namítnete, že nám bude chybět dotyk. Ano, máte pravdu. Paměť máme i „hmatem“. Můžeme si, spolu s nákupy, předat nějakou maličkost. Když ji budeme mít ve svých rukou, budeme vnímat i toho, kdo nám ji dal. Můžeme cítit tento přenesený dotek toho, kdo nás má rád, komu na nás záleží, kdo pro nás něco udělal, třeba i dotek toho, kdo je pro nás cizím člověkem, ale stal se pro nás dobrovolníkem.

To nám všem společně přeji!  
Dana Žižková



**MEZINÁRODNÍ CAMP 4peace MLADÝCH**  
19.-29. 7. 2019  
Brno

Info: Dana Žižková, 738 222 222  
www.4peace.cz

Charitativní workshopy • mezinárodní dobrovolnictví • mezinárodní dialog a solidarita

**SPORTOVNÍ DEN PRO SENIORY S VNUOČATY A PRAVNUOČATY**  
KDY: 16. 5. 2019  
KDE: park Slovanské náměstí Brno-Kralovo Pole  
ČAS: 14:00 - 18:00 hod.  
Vstup zdarma

Na co se můžete těšit:  
Info stánek s výstupy projektů – napříkroč Seniorská obědka, letáky a poradenský servis pro každou cílovou skupinu.  
Mnoho stánkův pro děti, prarodiče i rodiče – kresba stěna, dopravního, indický, letní bratři, disk golf, ultimáto, trišee a další. Registrace na místě (dítě+dospělý).

**Možnosti dopravy na Ústředním hřbitově**

Státurární město Brno společně se Správou hřbitovů města Brna, p.o., se Dopravním podnikem města Brno, a.s., ve spolupráci s projektem MPSV Politika stárnutí na krajích, jako první město v ČR, nabízí pro seniory dopravu na Ústředním hřbitově v Brně.

Termín dopravy: 19. - 22. 4. 2019  
Velký pátek, Bílá sobota, Velikonoční neděle, Velikonoční pondělí  
8:00 - 18:00 hod.

V úterý den: 8:00 - 18:00 hod.  
Nástupní a výstupní místo: v prostoru hřbitova u kavárny Bratři (viz mapka)

Zastávky: po trase na hřbitově  
Ceník jízdenky: zdarma  
Určeno především: pro seniory a osoby se zdravotním omezením

**Manželství ve stáří**

Manželství ve stáří je často považováno za samozřejmost, ale v realitě je to velmi složitá záležitost. Tento článek se zabývá tím, jak se manželství ve stáří mění a jaké problémy mohou nastat. Autor: Jitka Štěpánková.

**Manželství ve stáří**  
Manželství ve stáří je často považováno za samozřejmost, ale v realitě je to velmi složitá záležitost. Tento článek se zabývá tím, jak se manželství ve stáří mění a jaké problémy mohou nastat. Autor: Jitka Štěpánková.



A teď **oblíbený recept** naší rodiny. Mám jej od manželovy maminky, která už před lety v nedožitých šedesáti letech zemřela, a tak na ni mohu vždy i tímto způsobem vzpomenout. Jmenuje se „Prezidentské řízky“. Tím se vám také krátce mohu představit – ten recept byl totiž za minulého režimu velmi drahý a v naší rodině se všeho dostává, kromě financí, do sytosti. Jinak to ani ve velké rodině nejde. Vychovali jsme s manželem patnáct dětí, vlastních i v pěstounské péči, už máme i vnoučata, celý můj život je o nějaké pedagogice – do-máci, profesní, dětí, dospělých.

Tím pádem o sociálních věcech. Nejraději mám, jak jinak, mezigenerační propojování a propojování věcí obecně. **Abyste dávaly smysl a zůstávaly k užítku i tehdy, kdy už u nich nebudeme.** Najdete mne na detašovaném pracovišti MPSV v Brně-Řečkovících, kde sídlí i posudkový lékař. Pokud mohu být nápomocna, určitě využijte kontakty na konci týdeníku. Těším se na vás!

P. S.

A ještě – nezapomeňte mít doma vyplněnou na ledniče **Senior-skou obálku!** V Jihomoravském kraji, kde vznikla, je to přímo „povinnost“.

# Recept

## Prezidentské řízky z Jihomoravského kraje

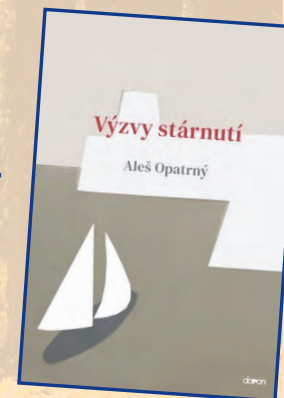
- Suroviny:**
- Vepřová kotleta
  - Kuřecí maso
  - Vepřová šunka
  - Kuřecí šunka
  - Kostkové maslo
  - Strouhanka
  - Sýr na strouhání
  - Sůl (pepř)

### Postup:

Vymažeme si příslušný pekáček nebo nádobu „z jenského skla“ nebo rovnou vyšší plech jako u nás, i několik, máslem jako na pečení a jemně vysypeme strouhankou. Vepřové kotlety bez kosti si naklepeme, posolíme (pokud nevaříme dětem, tak i opeříme) a poklademe velmi těsně do pekáče. Na kotlety položíme vepřovou šunku, tak, aby se překrývala. Na ni položíme nakrájené, na tenčí plátky, kuřecí řízky, opět posolené a přeložíme kuřecí šunkou, nakonec dáme vepřové kotlety a posypeme silnou vrstvou sýru. Sýr posypeme jemně strouhankou a poklademe hustěji plátky másla. Vložíme do trouby a běžně pečeme. Až se vše krásně prolne a zabarví, je hotovo. Doma je podáváme s bramborovou kaší. Pokud chcete, můžete si připravit jen dvě vrstvy z vepřového a kuřecí vynechat. **Dobrou chuť!**

## Informace pro období Dušiček 2020

- Co znamená, když se řekne odpustky pro zemřelé  
<https://www.pastorace.cz/tematicke-texty/vysvetleni-k-odpustkum>
- <https://www.cirkev.cz/cs/aktuality/201023moznost-ziskat-dusickove-odpustky-bude-kvuli-pandemii-prodlouzena#>
- Tip na zajímavou knížku  
<https://www.vira.cz/texty/aktuality/doporucujeme-knizku-vyzvy-starnuti>





# Reminiscence

Informace získáte na těchto odkazech:

## Charita Brno – kurzy

<https://vzdelavanidchb.charita.cz/akreditovane-kurzy/prace-s-klientem/reminiscence-vyuziti-vzpominek/>

Domů Podporuj nás

Vzhledem k nařízení vlády se do 3.11.2020 ruší prezenční forma kurzů. Kurzy budou probíhat v náhradních termínech, případně online. Všechny přihlášené účastníky budeme včas informovat. Děkujeme za pochopení!

VZDĚLÁVÁNÍ KURZY NA PŘÁNÍ KONTAKT NAPIŠTE NÁM DCHB

Ákreditované kurzy MPSV » Práce s klientem » Reminiscence - využití vzpomínek

**Reminiscence - využití vzpomínek**  
Cílová skupina účastníků kurzu  
sociální pracovníci, pracovníci v sociálních službách, vedoucí pracovníci

**Popis kurzu**  
Kurz představí možnosti využití reminiscence, práce se vzpomínkami, se zaměřením na cílovou skupinu. Reminiscence je vhodná technika nejenom pro seniorskou populaci, ale i jako nástroj, který může pomoci podpořit pocit vlastní důležitosti, smysluplnosti života a respektu. Reminiscenční aktivity lze koncipovat se zaměřením na individuální a skupinové setkání. Využívají se mimo jiné u osada a demencí, u osada s fyzickým či smyslovým omezením. Reminiscence napomáhá vytvořit atmosféru důvěry a k navázání vztahu mezi pečujícími a klientem. Vzpomínkami lze obohatit nejen profesionální práci, ale i rodinné a mazanější vztahy. Souběžně kurzu jsou praktická cvičení, která napomáhají poznat možnosti využití vzpomínek nejen v profesním, ale i osobním životě.

**Ákreditované kurzy MPSV**

- Komunikace
- Kreativní kurzy
- Kvalifikační kurz pro pracovníky v sociálních sl
- Právo a legislativa
- Práce s klientem
- Aplikovaná krizová intervence - práce s klientem s
- Bazální stimulace - základní
- Doprovázení pozůstalých a

## Reminiscenční centrum Praha – rady, informace, inspirace, kurzy

<https://reminiscencnicentrum.cz/>

Probouzíme vzpomínky

**Důvěra**  
Důvěra je nezbytnou podmínkou pro úspěšnou práci s klientem. Důvěra je základem spolupráce a vztahu mezi lidmi.

**Spolupráce**  
Spolupráce je podmínkou úspěšné práce s klientem. Důvěra je základem spolupráce a vztahu mezi lidmi.

**Úcta**  
Úcta je důležitou součástí práce s klientem. Úcta je základem spolupráce a vztahu mezi lidmi.

## CRSP Brno – pracovní listy na doma

[https://www.crsp.cz/wp-content/uploads/2020/08/reminiscence\\_pracovni\\_listy.pdf](https://www.crsp.cz/wp-content/uploads/2020/08/reminiscence_pracovni_listy.pdf)

Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

**REMINISCENCE  
PORTFOLIO – PRACOVNÍ LISTY**

CENTRUM PRO RODINU A SOCIÁLNÍ PÉČI

Brno, 2020

## CRSP Brno – návštěvy osob 55+ s povídáním

<https://www.crsp.cz/nabizime/sluzby/terenni-sluzba-pro-seniory/>

CENTRUM PRO RODINU A SOCIÁLNÍ PÉČI

CRSP BRNO NABÍZÍME PROJEKTY AKTUALITY BLOG KONTAKT

Domů » Nabízíme » Služby » Terénní služba pro seniory

**Terénní služba pro seniory**

Reminiscence neboli **vzpomínání** je vyvolávání si událostí, aktivit, zkušeností ze života člověka, obvykle s pomocí vhodných podnětů jako jsou staré fotografie, dokumenty, tiskoviny, archívni hudba a filmy, předměty, nástroje a suroviny z domácnosti, módní doplňky.

Základem reminiscence je rozhovor na různá témata dotýkající se průběhu života každého člověka (dětství, mládí, škola, práce, zájmy, životní okamžiky).

Kdyby nebylo vzpomínek, člověk by nevěřil, že byl někdy šťasten. — Božena Němcová



# Metody tréninku paměti

Při trénování paměti se snažíme posilovat krátkodobou i dlouhodobou paměť. Můžeme k tomu využít, a také podvědomě využít, např. **paměťové strategie asociace a vizualizace**. Atraktivní vizuální vjem spojený s daným pojmem výrazně přispívá k jeho ukotvení v paměti. Tato metoda využívá samozřejmě i ostatní smysly.

K zapamatování si nákupního seznamu lze zase s výhodou využít **metodu LOCI**, tzn. spojení informací a specifického místa. Zkuste si například zapamatovat několik položek ze seznamu tím, že si je ve své vlastní představě položíte na různé části svého těla, nejlépe od nohou směrem k hlavě (nárt, lýtko, koleno, stehno, břicho ....)

Známé jsou také **mnemotechniky**, třeba věta na zapamatování si římských číslic (1, 5, 10, 50, 100, 500 a 1000) „**Ivan vedl Xenii lesní cestou do města.**“



Podrobné seznámení s metodami tréninku paměti je tématem kurzu, kterým účastníky provází lektorka **Michaela Nešporová**, certifikovaná Trenérka paměti III. stupně České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging, lektorka rakouského programu LIMA zaměřeného na trénink paměti a psychomotoriky a certifikovaná Instruktorka zdravotní tělesné výchovy. Ve své praxi se soustředí na propojení trénování paměti a psychomotoriky, tedy koordinace vědomého ovládní pohybového aparátu. O psychomotorice si povíme více příště.

Dnešní procvičení je zaměřeno na **soustředění a udržení pozornosti**. Tyto dvě schopnosti jsou zodpovědné za to, že se informace, které si potřebujeme zapamatovat, do našeho mozku skutečně dostanou. Na tom, jak pozorně něco vnímáme a jak dlouho jsme schopni tuto pozornost udržet, závisí výsledné množství informací, které následně bude náš mozek zpracovávat.



## Pracovní list

Cvičení je zaměřeno  
na **soustředění a udržení pozornosti**.

Vaším úkolem je pojmenovat, pokud možno nahlas, barvu daného slova.  
Není to vůbec jednoduché. Je nutné se opravdu soustředit.  
Jak dlouho jste schopni udržet koncentraci a barvy nečíst?

**ČERVENÁ ZELENÁ ŽLUTÁ MODRÁ ČERNÁ**

**ŽLUTÁ ČERNÁ ČERVENÁ MODRÁ ZELENÁ**

**MODRÁ ZELENÁ ČERVENÁ ČERNÁ ŽLUTÁ**

**ČERVENÁ FIALOVÁ ŠEDÁ ZELENÁ MODRÁ**

# Procházka rodinnou historií

Začátek listopadu je u nás ve znamení oslavy svátku Všech svatých a Dušiček. Koná se řada liturgických obřadů, lidé navštěvují hřbitovy, zapalují svíčky či pokládají věnce na hrob těm, které měli rádi, vážili si jich a chtějí jejich památku touto cestou uctít. Jak se ale Dušičky či jim podobné svátky slaví ve světě?



**Día de los Muertos** je mexická oslava na počest mrtvých, jejíž obdobu můžeme najít po celé Jižní Americe. Lidé v tomto období upravují hroby svých blízkých, kde připravují bohatou hostinu z pokrmů, které měli jejich drazí rádi. Na rozdíl od české podoby svátku zemřelých se všichni veselí, pořádají večírky, hostiny. Pestrobarevné průvody charakterizují barevně zdobené kostry a lebky symbolizující smrt a znovuzrození.

Dušičkové oslavy v anglosaském světě mají podobu **Halloweenu**, který se slaví 31. října, tedy v předvečer svátku Všech svatých. Jeho původ najdeme v Irsku a dnes jej mají rády především děti. Ty se ve večerních hodinách převlékají do strašidelných kostýmů čarodějů, duchů, koster či nestvůr a chodí na koledu s cílem získat co nejvíce sladkostí. Dospělí vedle toho připravují na tento svátek především svůj dům, a to tematickou výzdobou, ze které je pravděpodobně nejznámější vydlabaná velká dýně se svíčkou uvnitř, která ve tmě zářícím šklebem vítá koledníky a rovněž pomáhá zastrážit zlé duchy.

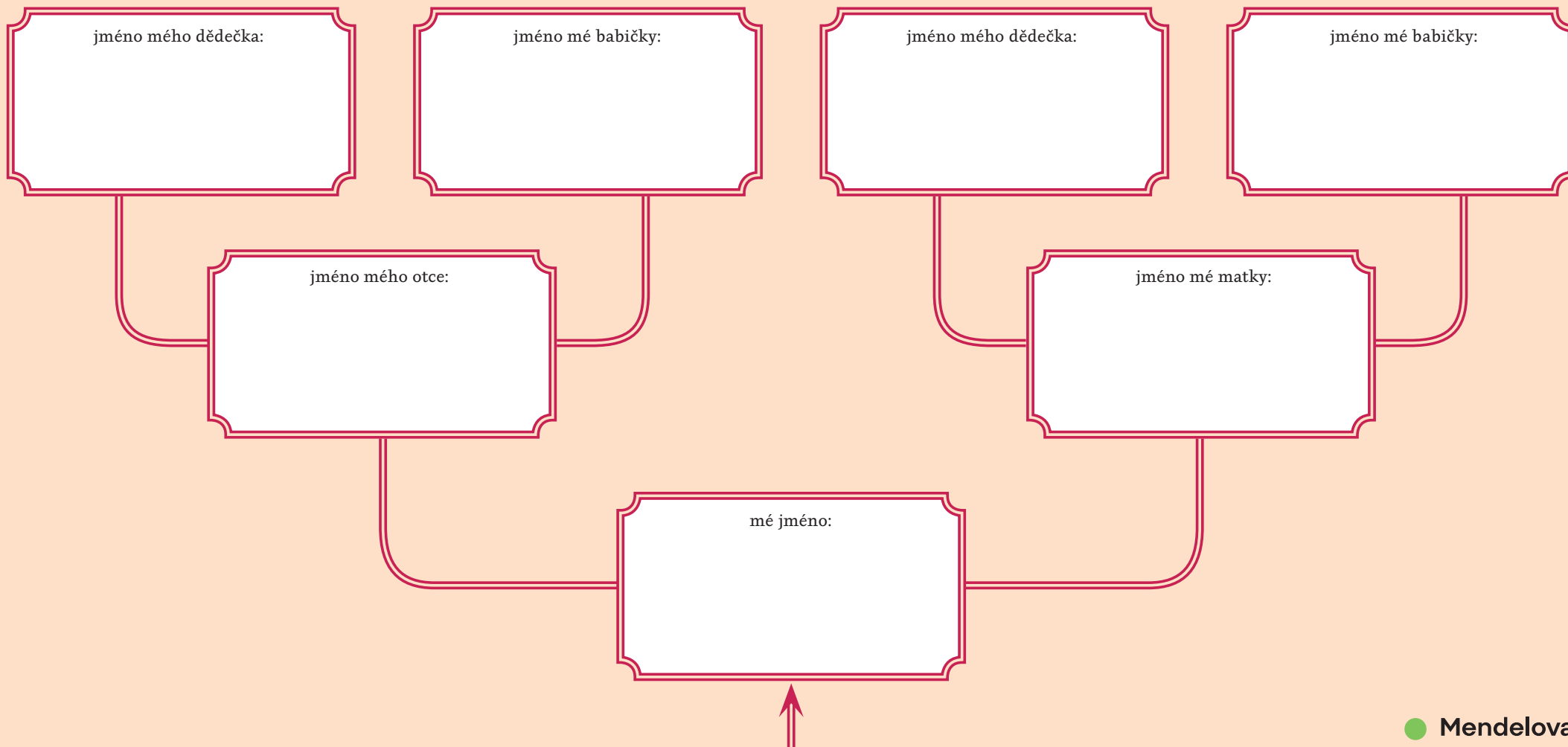
Číňané totiž věří, že i duše zemřelých v posmrtném životě tyto věci potřebují ke své spokojenosti a blahobytu. Rodiny vyráží na výlety, zpívají a tančí, k čemuž jim obvykle přeje počasí – svátek se slaví 15. den po jarní rovnodennosti, 4. nebo 5. dubna a je tak zároveň i oslavou příchodu jara.

Za všemi oslavami bezesporu stojí vzpomínka na naše předky, kteří již nejsou s námi. Generace prarodičů je pak často tou jedinou, která si na mnohé z nich ještě pamatuje a byla by škoda tyto vzpomínky ztratit. Poďte se tedy se svou rodinou pohodlně posadit ke stolu, nebo si společně zatelefonovat a projít se rodinnou historií. Jako pomůcka vám mohou posloužit pracovní listy představující jednoduchou šablonu rodokmenu. **Postačí vytisknout a společně doplnit prázdná místa od vnučete až k prarodiči. Získáte tak rodokmen až o pěti generacích. Oba pracovní listy pak můžete dotvořit dle vlastní fantazie – doplnit dny a místa narození, nalepit fotografie apod.**

Kompletní podklady, vč. videonávodu, k mezigeneračním aktivitám naleznete na stránkách Mezigenerační univerzity MENDELU. Stačí kliknout **ZDE**

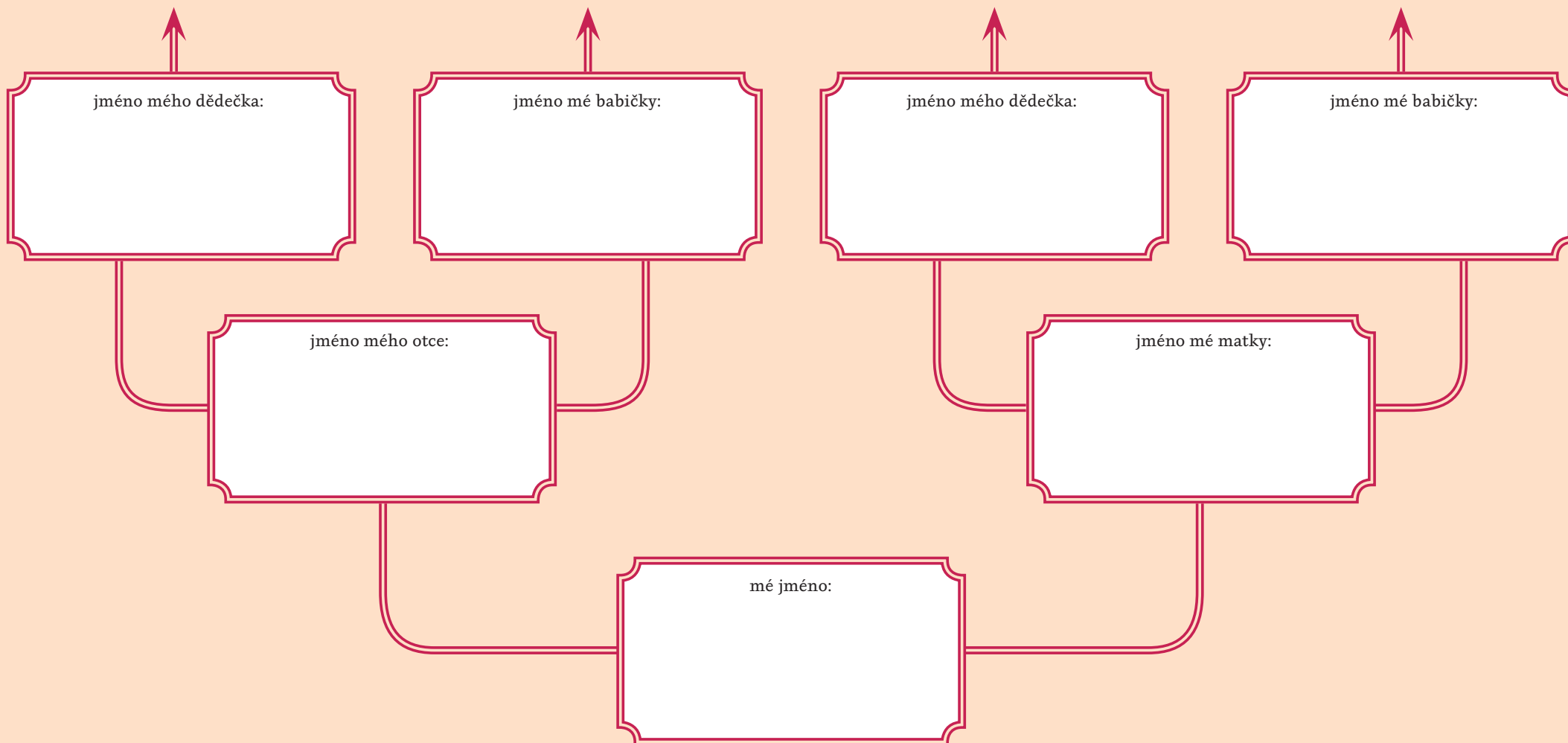
## Rodokmen naší rodiny – prarodiče

Tento rodokmen vyplňuje prarodič.



## Rodokmen naší rodiny – vnoučata

Tento rodokmen vyplňuje vnouče.





# Posezení na lavičce první...

V prvním zastavení našich rozprav je připomenuto, že ve všech nesnadných, složitých a nebezpečných časech si má člověk především připomenout nesamozřejmost, křehkost a ohroženost člověkovy existence, a to jako něco, s čím by měl stále počítat. Na to však moderní člověk poněkud pozapomněl, což má několik povážlivých následků – odsunul pomoc a zdroje naděje, které se mu už odedávna nabízí, v domnění, že už to nebude potřebovat. To připomenutí ohroženosti kdysi člověku přinášela i ona sousedská setkání na lavičce, kde pamětníci vyprávěli pohnuté příběhy ze svého života, a z onoho vyprávění vždy vyplynula i naděje – ten člověk to přežil, přečkal a dokonce ho to v něčem posílilo, obohatilo, něco mu to dalo. A to bylo to důležité očkování pro život! A tak se tedy jakoby opět posadíme na lavičku...

Medailonek autora:

<https://chcipomoc.cz/video-pro-seniory.html>

Postupně vám zde budeme přidávat odkaz na videonahrávky, které jsou určeny přímo pro vás, pro seniory a seniorky v dnešní nesnadné době. Věříme, že pro vás dříve narozené, stejně jako pro nás třeba o trošku mladší budou opravdovým pohlazením po duši. Příjemné poslouchání!

<https://chcipomoc.cz/video-pro-seniory.html>



## 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

### Pomoc pro sociální, zdravotní služby nebo obce:



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

DOBROVOLNÍKY  
PROŠKOLÍME  
V ZÁKLADECH  
OŠETŘOVATELSTVÍ

### Kamarád na telefonu nebo na videohovoru:

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

### Odborná pomoc:

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

### Jsmo připraveni i na:

- distribuci obličejových štítů a roušek
- doučování a hlídání dětí ZŠ i SŠ
- pomoc se zajištěním nákupů
- venčení domácích mazlíčků



Žádost o pomoc i nabídku pomoci můžete zadat přes portál [www.chcipomoc.cz](http://www.chcipomoc.cz)



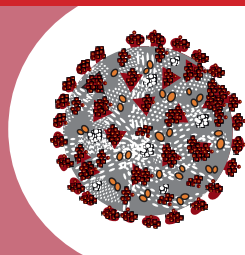
VOLEJTE

604 229 529



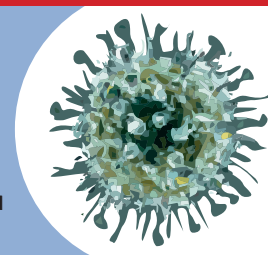
# COVID - 19

- nakažlivé onemocnění způsobené novým koronavirem
- inkubační doba je 2 - 14 dnů, nejčastěji 5 - 6 dnů
- vyvolává především onemocnění dýchacího a trávicího ústrojí



# CHŘIPKA

- nakažlivé onemocnění způsobené virem chřipky
- inkubační doba je 1 - 3 dny
- začíná náhle z plného zdraví horečkou, zimnicí, bolestí svalů a kloubů, později přistupuje suchý dráždivý kašel.



## Nejčastější příznaky



zvýšená teplota



horečka



suchý kašel



únava

## Časté příznaky



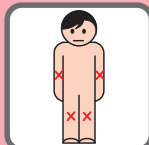
obtížné dýchání



bolest hlavy



bolest svalů



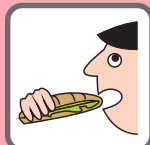
bolest kloubů



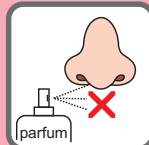
bolest v krku



zánět spojivek



ztráta chuti



ztráta čichu



svědivá vyrážka



covidové prsty

## Méně časté příznaky



průjem



závraťe



rýma

## Závažné příznaky

- závažná dušnost
- bolest na hrudi
- tlak na hrudi
- ztráta řeči
- ztráta pohybu
- zmatenost
- vykašlávání krve
- selhávání ledvin

## Nejčastější příznaky



horečka



zimnice



únava



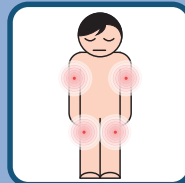
suchý kašel



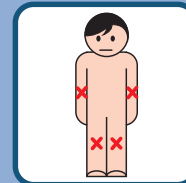
bolest hlavy



schvácenost



bolest svalů

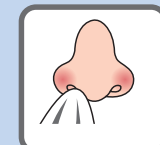


bolest kloubů

## Časté příznaky



bolest v krku



rýma



nechutenství

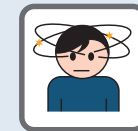


bolestivý pohyb  
očních bulbů,  
bolest za očima

## Méně časté příznaky



průjem



závraťe



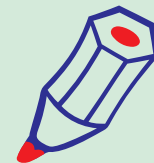
zvracení

## Závažné příznaky

- závažná dušnost
- bolest na hrudi
- tlak na hrudi






## Rádi bychom vás touto cestou vyzvali ke sdílení toho, co se vám z našeho týdeníku povedlo, s čím máte zkušenost, jak si týdeník předáváte v rodině, jak jej využíváte pro sebe nebo pro své blízké.



Zkrátka připravili jsme zde místo pro vaše  dopisy,  e-maily,  telefonáty, příspěvky na  sociálních sítích – tedy tam, kde komunikujete v této době nejraději.

Nabízíme možnosti:

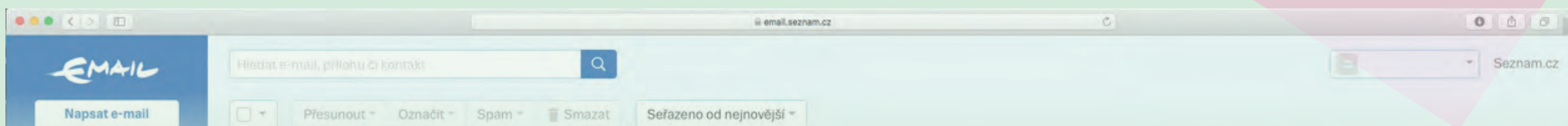
- Příspěvek na facebooku projektu, kde týdeník zveřejňujeme. Stačí kliknout, přidat líbí/nelíbí, začít sledovat, sdílet či napsat příspěvek <https://www.facebook.com/seniorivkrajich/>
- Také můžete využít e-mailové adresy, kterou na každého krajanů naleznete na poslední stránce týdeníku a poslat e-mail 
- V kontaktech jsou uvedeny i  telefony – zavolejte nám i v případě, že byste potřebovali zprostředkovat nějakou pomoc a podporu v dnešní době!
- Pokud doporučené aktivity vyzkoušíte, můžete nám zaslat i fotografie . Prosíme však zároveň i o souhlas s uveřejněním.
- Moc rádi bychom se těšili na vaše klasické, psané dopisy – i přesto, že adresy na krajská pracoviště jsou uvedeny, není tato cesta zřejmě jak pro vás, tak pro nás nyní dostupná a bezpečná. Necháme její využití tedy na pozdější dobu!

## Každé vaší zprávě, ohlasu, věnujeme velkou pozornost! Jsou pro nás vašimi cennými dojmy.

Nejzajímavější tři ze zaslaných příspěvků velmi rádi zveřejníme a oceníme zpětným zasláním elektronické Seniorské obálky – ICE formuláře a Pokynů pro vyplnění, společně s telefonátem místního krajského koordinátora.

Už teď se těšíme na „dopisy dnešní doby“ od vás!

*Vaši krajanů*



**Zaslaným příspěvkem** vyjadřujete společnosti Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, Na Poříčním právu 376/1, Praha 2, Nové Město, IČ: 00551023 (dále jen „Správce“): **svůj souhlas se zveřejněním textu, jeho výňatku, případně zaslané fotografie v elektronickém týdeníku Povzbuzení a taktéž udělujete souhlas s jeho archivací.** „Správce“, ve smyslu zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů (dále jen „Zákon na ochranu osobních údajů“) a Nařízení EU č. 2016/679 (dále jen „GDPR“) bude zpracovávat tyto osobní údaje: fotografie, audiovizuální záznamy, osobní údaj – emailovou či poštovní adresu, ve smyslu zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů (dále jen „Zákon na ochranu osobních údajů“) a Nařízení EU č. 2016/679 (dále jen „GDPR“). Kategorie osobních údajů je adresní údaj. Tento poskytnutý osobní údaj bude zpracován za účelem zpracování podkladových materiálů informační kampaně projektu Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň a může být zveřejňován na webových stránkách, facebooku a elektronických nebo tištěných materiálech projektu. Osobní údaje získané na základě tohoto souhlasu budou Správce zpracovávány pro výše uvedené účely po dobu trvání projektu do 30.6.2022. S výše uvedeným zpracováním udělujete svůj výslovný dobrovolný souhlas. Souhlas lze vzít kdykoliv zpět, a to například zasláním emailu nebo dopisu na adresu sídla Správce. Odvolání souhlasu nemá za následek smazání již dříve zveřejněných fotografií a audiovizuálních záznamů. Zpracování osobních údajů je prováděno Správce.

Berete na vědomí, že podle Zákona na ochranu osobních údajů a GDPR **máte právo: vzít souhlas kdykoliv zpět;** požadovat po Správci informaci, jaké osobní údaje zpracovává; požadovat po Správci vysvětlení ohledně zpracování osobních údajů; vyžádat si u Správce přístup k těmto údajům a tyto nechat aktualizovat nebo opravit; požadovat po Správci výmaz těchto osobních údajů; v případě pochybností o dodržování povinností souvisejících se zpracováním osobních údajů obrátit se na Správce nebo na Úřad pro ochranu osobních údajů; uplatnit veškerá další práva přiznaná Zákonem na ochranu osobních údajů a **GDPR.**



# Zapal svíčku za babičku / za dědečka

Možná se v dnešní době vaše babička či dědeček, tetička či strýček, sousedka či soused nedostane z různých závažných důvodů na hřbitov, aby zavzpomínali a pomodlili se za své blízké.

Udělejme tento skutek lásky za ně a prohlédněme si fotografie těch, před kterými zapálíme svíce.

Možná se právě tato fotografie stane předmětem našeho vyprávění s našimi blízkými. Možná právě tato zapálená svíčka přinese druhým naději, že život, který žijí, nekončí, ale v dobru druhých přetrvává věčně.

**Zveme vás srdečně,  
zapojte se do této  
kampaně!**

**Svoje příběhy  
nebo fotografie  
nám můžete  
posílat do *Ohlasů*.**

**Těšíme se!**





■ Další číslo vyjde **9. 11. 2020**

Právě jste dočetli první 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 druhé číslo, které bude vydáno, jako vždy v pondělí, 9. 11. 2020. Už teď prozradíme, že v něm zamíříme do Kraje Vysočina.

Pro objednávky, informace  
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 Kadlcíková	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