



# Povzbuzení

Vážení čtenáři,

jak jste si již zvykli, přicházíme za vámi i tento týden s dalším číslem časopisu *Povzbuzení* plným zajímavých témat a tipů na volnočasové aktivity. Musíme konstatovat, že počet odběratelů se každý měsíc rozšiřuje, a to nám dělá opravdu radost. Doufáme přitom, že radost a potěšení přinášíme také my vám. Moc děkujeme za přízeň!

Oproti posledním, spíše odpočinkovým číslům vám dnes přinášíme z **Ústeckého kraje** téma poněkud vážnější. Je jím předlužení a exekuce. V posledních letech roste zadlužení celé populace České republiky, které se nevyhýbá ani seniorům. Nastupuje instituce exekuce, která je uvalena na starobní důchod. Dané téma vám blíže přiblížíme v rubrice **Krajánci**. V rubrice **Senioři** se následně můžete těšit na radu, jak aktivizovat hluboký stabilizační systém páteře. A hned navazující část, nazvaná **Mezigenerační**, nás zavede do světa léčivých rostlin. Pochopitelně nebude chybět ani rubrika **Pomoc**, ve které vám přinášíme příběhy dnešních dní, tentokrát z domova pro seniory.

Jak již bylo avizováno, dané číslo je možná poněkud vážnějšího charakteru, ale pevně doufáme, že jeho prostřednictvím vám přinášíme informace, které mohou být velmi užitečné. Zároveň věříme, že zbylé rubriky vás příjemně naladí, vytrhnou z každodennosti a pomohou zapomenout na starosti všedních dní.

Budeme se těšit zase za týden a již nyní přejeme příjemnou zábavu.

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 všech vydaných čísel, jak z jarního, tak z podzimního období roku 2020 naleznete volně ke stažení na webové stránce projektu:

<https://seniořivkrajích.mpsv.cz/soubory-ke-stazeni/>

# Předlužení není a nemělo by být tabu...

Exekuce jsou problémem plošně pro celou Českou republiku, přesto existují značné rozdíly mezi jednotlivými regiony. Nejvyšší podíl osob s exekucemi přitom vykazuje Ústecký kraj, kde je navíc patrná vyšší závažnost exekucí (více exekucí na osobu, vyšší vymáhaná jistina apod.). Destruktivní důsledky předluženosti přitom mohou být patrné ve všech oblastech kvality života – v oblasti zaměstnání (ztráta motivace pracovat), bydlení (ztráta jistoty) i soužití se svými nejbližšími a širším okolím.

V posledních letech roste zadlužení celé populace České republiky, které se ovšem nevyhýbá ani seniorům. Mnoho z nich má se svými dluhy problém a dostává se do fáze předlužení, kdy již nejsou schopni hradit své závazky. V danou chvíli přichází exekuce, která je uvalena na starobní důchod. Pojďme ale zpět k důvodům, proč jsou senioři specifickou skupinou ohroženou exekucemi:

- Jedním z **důvodů zadlužení** může být **snaha pomoci druhým, nejčastěji pak dětem, či vnoučatům**. Senior se přitom mnohdy zadluží ve snaze pomoci svým blízkým a sám neodhadne, jak velký dopad to

bude mít na něj samotného a jaká bude konečná výše závazku.

- **Dalším způsobem vzniku dluhu** u seniorů mohou být předváděcí akce, osobní návštěvy či telefonáty na změny energií a nabídky produktů, vše pořádané tzv. „Šmejdy“, kteří mnohdy pod záminkou kvalitních a zdravích prospěšných produktů vnutí seniorům zboží, jež přesahuje jejich finanční možnosti.
- **Jiným důvodem**, který nebývá tak často zmiňován, je fakt, že senioři si **dluh přinesou již ze svého ekonomicky aktivního života**.

Z výše uvedených příkladů vyplývá, že důležitým aspektem předlužení seniorů je ve většině případech snížená orientace seniorů v nabídkách finančních produktů a podcenění rizika nemožnosti splácet. Řešením předcházení finanční tísně, či samotného předlužení je proto do jisté míry osvěta, prevence a odborné poradenství. Je třeba toto téma zbavit všech TABU a otevřeně se o něm začít bavit tak, abychom zvýšili povědomí o dané problematice a možnostech jejího řešení.





V rubrice TÉMA jsme pro vás připravili několik zajímavých odkazů na subjekty a instituce, které pomáhají osobám v předlužení, popřípadě se zaměřují na osvětu v této oblasti. Věříme, že jimi nabízené informace vás zaujmou a jejich služby pomohou.

**Něco o mně:** V Ústeckém kraji bydlím celý svůj dosavadní život a ač jej mnozí vnímají jako místo spojené s těžbou uhlí a zvýšeným výskytem vyloučených lokalit, tak já v něm vidím mnohem víc – svůj domov. Je zde mnoho překrásných zákoutí a míst, které je možné objevovat a poznávat. Nejsme zde možná až tolik navázaní na tradice a při hledání typického jídla jsem také příliš neobstála. Ale možná jsem jen špatně hledala... Osobně vám ale po vánočních svátcích zasílám recept na něco velmi jednoduchého a hlavně lehkého. Opatrujte se.

Lenka Tomanová



## Recept

### Lehký těstovinový oběd

#### Suroviny:

1 balík těstovin,  
20 dkg eidamu,  
20 dkg šunkového salámu,  
1 rajče,  
1 okurka,  
1 červená paprika,  
1 zelená paprika,  
1 balíček tatarské omáčky  
(lze nahradit kysanou  
smetanou),  
špetka soli,  
špetka mletého černého pepře

#### Postup:

Těstoviny uvaříme ve vroucí osolené vodě podle návodu na obalu. Zatím si očistíme zeleninu a nakrájíme ji na kostičky, masité rajče nakrájíme na kousky. Dále si na kostičky nakrájíme také sýr a salám. Uvařené těstoviny scedíme, necháme okapat a vmícháme do nich zeleninu se sýrem a šunkovým salámem. Do salátu vmícháme tatarskou omáčku, popřípadě kysanou smetanu a podle chuti jej osolíme a opepříme.

Lehký těstovinový salát podáváme teplý, nebo jej naopak vychladit.



# Zajímavosti z kraje

## informační portály:

### Litoměřice, město pro všechny generace

Informace získáte na těchto odkazech:

**Dluhové poradny Krajské hospodářské komory mohou pomoci i vám!**

<http://www.khk-usti.cz/2020/10/30/bezplatne-financni-poradenstvi-dluhova-poradna-3/>

**BEZPLATNÉ FINANČNÍ PORADENSTVÍ – DLUHOVÁ PORADNA**  
30/10/2020

Vážení,



v souvislosti se současnou situací a nouzovým stavem nabízí Krajská hospodářská komora Ústeckého kraje, jakožto realizátor projektu STOP Exekuce v Ústeckém kraji, registrační číslo: CZ.03.2.60/0.0/0.0/18\_088/0010766, bezplatnou telefonní linku Finančního poradenství pro všechny, kteří řeší problematiku předlužení a neschopnost splácení svých závazků.

Telefonní linka funguje každý všední den od 8:00 – 18:00 hodin na telefonních číslech:

+420 774 801 394  
+420 775 663 483

**Nejnovější příspěvky**  
Krajská hospodářská komora Ústeckého kraje zvolila své vedení na další tři roky  
Projekt STOP exekuce v Ústeckém kraji  
Zveme vás na ON-LINE Workshop projektu Krajská rodinná politika určený

**Pokud potřebujete pomoc a nejste z Ústeckého kraje**

<https://www.obcanskeporadny.cz/cs/poradny;>  
<http://alianceprotidluhum.cz/>

Úvod Aktivity Vzdělávání **Poradny** Ke stažení O nás Kontakt

## Občanské poradny v síti AOP

Občanské poradny poskytují nezávislé, odborné, nestranné a bezplatné odborné sociální poradenství podle zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách v 18 oblastech.

**Unikátní mapa exekucí České republiky** <http://mapaexekuci.cz/>

**MAPA EXEKUCÍ**

**kliknutím VSTOUPÍTE DO MAPY**

syblejte si požadovanou obec

2017 2018

prezentoval vyjádření počtu osob v exekuci v poměru k počtu obyvatel starších 18-ti let na vybraném území

období soudních exekucí bez započítání soudních rozhodnutí a zákonného úroku z prodávání

medu osob v tuzích než jichž exekuce z celkového počtu osob v exekuci

meziroční procentní změna počtu osob v exekuci

informace o mapě

zveřejněno

zveřejněno detail mapy

Share this...

**Průkopník v osvětě předlužení a exekucí – důležité dokumenty**

<https://asociacepovinnych.cz/>

**ČAP**  
**ČESKÁ ASOCIACE POVINNÝCH**

ÚVOD | VÝZNAM ASOCIACE | ČLENOVÉ ČAP | LEGISLATIVNÍ ZMĚNY | PRO MÉDIA | MAPA EXEKUCÍ | KONTAKT

**AKTUALITY**

**ZEMŘEL PREZIDENT EK ČR JUDR. VLADIMÍR PLAŠIL**  
Věk 63 let zemřel ve čtvrtek 26.11. po krátké těžké nemoci prezident Exekutorské komory ČR.  
27.11.2020 | Autor: Lukáš Mušil

**ČLENSKÁ SCHŮZE ČESKÉ ASOCIACE POVINNÝCH**  
13.01.2020 | Autor: Lukáš Mušil

**PROČ VÁS NIKDO NEMÁ RÁD**  
Bátek na blánu v ústředí Exekutorské komory ČR.  
20.06.2019 | Autor: Lukáš Mušil

- POSLÁNÍ A CÍLE ASOCIACE
- VZORY ŽÁDOSTÍ
- EXEKUČNÍ ŘÁD
- PSP NÁVRHY ZÁKONŮ
- SNĚMOVNÍ LISTY
- SENÁTNÍ LISTY
- SENÁTNÍ LEGISLATIVA
- SEZNAM EXEKUTORŮ
- STÁTNÍ DOHLED
- KONTROLY EXEKUTORŮ
- ZPRÁVY Z TISKU

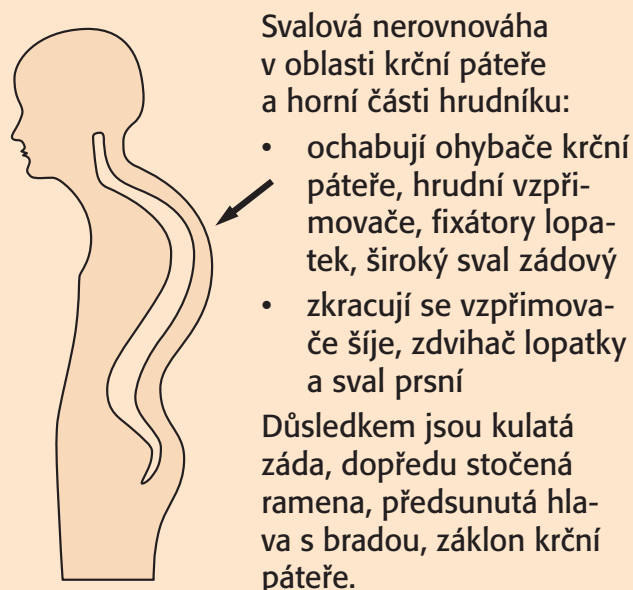


# Škola zdravého pohybu

Správný pohyb našeho těla **zajišťuje hluboký stabilizační systém páteře** (dále jen HSSP). HSSP se nachází v hlubokých vrstvách páteře a výrazně ovlivňuje držení těla. **Svalová souhra** hlubokého stabilizačního systému **zabezpečuje zpevnění páteře během všech pohybů i při jakémkoliv statickém zatížení** (sed, stoj, atd.). Zapojení svalů do stabilizace páteře **je zcela automatické** a nezbytné při její ochraně.

Svaly patřící do HSSP jsou bránice, příčný sval břišní, vnitřní šikmý sval břišní, krátké svaly v nejhlubší vrstvě podél páteře, svaly pánevního dna (o aktivaci pánevního dna byla řeč v Povzbuzení číslo 12 ze 7. prosince 2020), drobné svaly chodidla.

Při nedostatečné funkci HSSP, tedy při nevhodném, jednostranném zatěžování pohybového aparátu bez následné kompenzace (dlouhodobé sezení či stání a nedostatek pohybu, případně přetěžování) dochází k **nepřiměřenému zatížení kloubů a segmentů páteře**. Vzniká svalová nerovnováha, funkci HSSP částečně přebírají povrchové svaly a dochází k **chronickému přetěžování**.



Zdroj obrázků: *FYZIOklinika – fyzioterapie a rehabilitace – Praha 4, Chodov* [online]. Copyright © 2011 [cit. 05.01.2021]. Dostupné z: <https://www.fyzioklinika.cz/>

## Pracovní list

### Aktivace hlubokého stabilizačního systému páteře

- Důležitým přínosem aktivizace HSSP je rozvoj motorické kontroly, stability a rovnováhy. K již známým cvičením aktivace pánevního dna dnes přidáme ještě posílení břišních svalů a zad. Začneme v lehu na zádech:
  - dolní končetiny pokrčené, zaktivujeme plosku nohy – je opřena o tři body – palcový kloub, malíkový kloub a střed paty
  - krční páteř vyrovnaná, brada mírně zastrčená
  - brániční dýchání – nádechne se do spodních žeber, jako bychom je chtěli roztáhnout doširoka a předozadním směrem
- Aktivace pánevního dna – zůstaneme ve stejné poloze a zaktivujeme všechny 3 vrstvy pánevního dna
  - předozadní směr – při výdechu k sobě přitahujeme stydkou kost a kostrč
  - boční směr – při výdechu k sobě přitahujeme dva body vedle pánevních kostí (kolmý pohyb k předešlému)
  - aktivace povrchové vrstvy pánevního dna (svěrač)
- Aktivace příčného svalu břišního
  - zůstaneme v poloze na zádech
  - prsty položíme v oblasti pánevních trnů a mírně zatlačíme
  - při zatnutí příčného svalu břišního cítíme pod prsty aktivitu – břicho by se mělo zploštovat
- Most s rotací
  - zůstaneme v poloze na zádech
  - obratel po obratli od křížové kosti k lopatkám zvedáme (vyrolujeme) pánev a páteř nahoru
  - zastavíme se na lopatkách, váha těla je na horních zádech, ne na krku

Kompletní informace a především praktický nácvik aktivace hlubokého stabilizačního systému páteře, a to pod odborným vedením **fyzioterapeutky Mgr. Lucie Fridrichové**, jsou předmětem našeho kurzu **Škola zdravého pohybu – aktivace hlubokého stabilizačního systému páteře**.

# Léčivé rostliny

V minulých dvou číslech jsme se zaměřili na lekce připravované ve spolupráci s dr. Janem Winklerem a jež byly zaměřené na rostlinnou buňku a následně na ovoce, semínka a oříšky. Nyní se přesuneme k tématu léčivých rostlin. Dnes v podobě základního uvedení do problematiky. Jako již tradičně jsou pro vás připraveny pracovní listy, které můžete vyplnit sami, nebo s vnoučaty či pravnoučaty. V následujícím čísle přineseme téma výroby čajových směsí. Za spolupráci děkujeme Ing. Blance Kocourkové, CSc.

Ing. Blanka Kocourková, CSc. působila na Mendelově univerzitě v Brně. Dlouhodobě spolupracuje s Univerzitou třetího věku MENDELU a rovněž s Mezigenerační univerzitou MENDELU. Je předsedkyní sdružení PELERO CZ, z.s., které sdružuje pěstitele a zpracovatele léčivých, aromatických a kořeninových rostlin.

## Pracovní list č. 1 – Části rostlin

Zkuste si pojmenovat jednotlivé části rostlin.

Z těchto částí lze připravovat různé léčivé přípravky. Využití se však různí u jednotlivých druhů rostlin. Je nutné dbát na zásady využití jednotlivých částí u konkrétních rostlin.

## Pracovní list č. 2 – Léčivé rostliny

Vyjmenujte alespoň 10 různých léčivých rostlin, které znáte.

Užívali jste je někdy nebo užíváte?

## Pracovní list č. 3 – Přípravky z léčivých rostlin

Vyjmenujte alespoň 10 různých přípravků z léčivých rostlin, které doma používáte. Zamyslete se i nad tím, k čemu je užíváte.

- Mendelova
- univerzita
- v Brně
- 

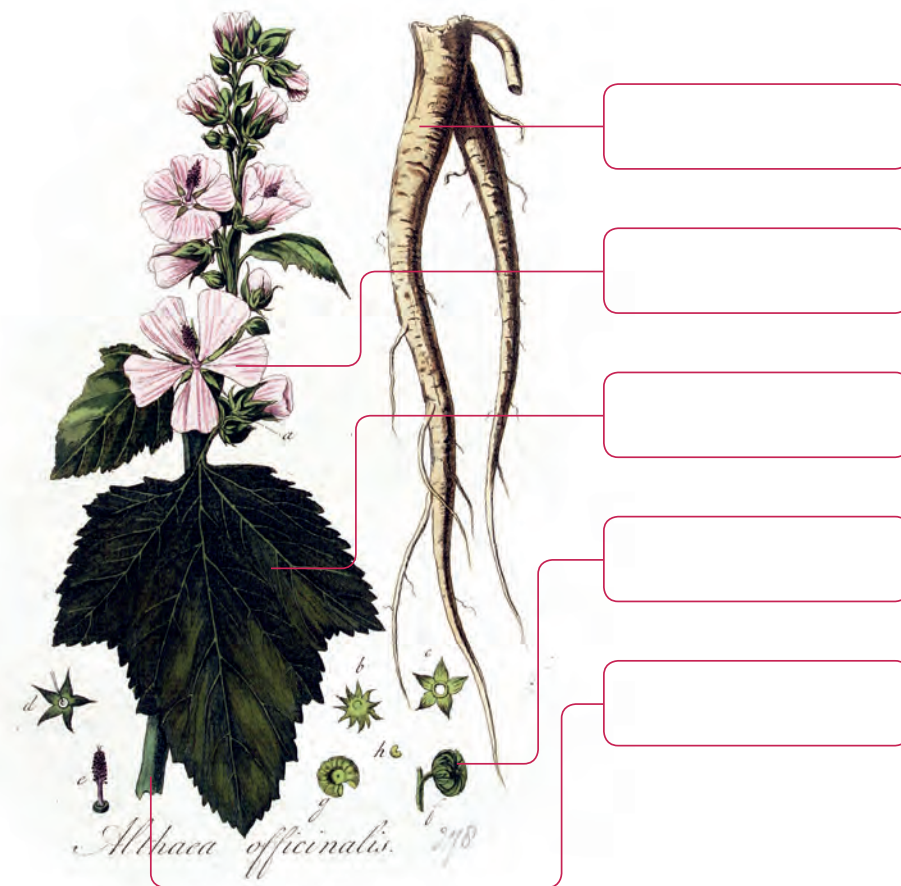


**Mezigenerační  
univerzita**

## Pracovní list k tématu Léčivé rostliny

### Části rostliny

Pojmenujte jednotlivé části rostliny.



K dané lekci jsme připravili pracovní listy i jejich řešení, které jsou dostupné **ZDE**

Mezigenerační univerzita vznikla jako součást Oddělení vzdělávání seniorů na Institutu celoživotního vzdělávání Mendelovy univerzity v Brně v roce 2019. Jejím cílem je podpořit pozitivní vztahy mezi prarodiči a vnoučaty, a to prostřednictvím jak vzdělávacích, tak volnočasových aktivit.

## Pracovní list k tématu Léčivé rostliny

**Léčivé rostliny**

Vyjmenujte 10 léčivých rostlin, které znáte.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

## Pracovní list k tématu Léčivé rostliny

**Přípravky z léčivých rostlin**

Vyjmenujte přípravky, které z léčivých rostlin doma používáte a vysvětlete k čemu.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Pokud Vás téma léčivých rostlin zajímá více, můžete se přihlásit na online kurz Univerzity třetího věku MENDELU **Léčivé, aromatické a kořeninové rostliny** **ZDE**. Online kurzy poběží na YouTube kanálu Univerzity třetího věku MENDELU, a to bez nutnosti instalování aplikací nebo složitého přihlašování, se zvukem a obrazem jako v TV.



## Příběhy dnešních dní... tentokrát z domova pro seniory

V dnešním čísle vám přinášíme příběh Jana, který byl jedním z prvních nasazených dobrovolníků v domově pro seniory na začátku druhé vlny pandemie na podzim 2020. I když byl vyslán pomáhat bez jakýchkoliv zkušeností, zvládnul to. Všem ostatním, ale může pomoci kurz **Základy ošetrovatelství**, díky kterému jsou naši dobrovolníci na pomoc mnohem lépe připraveni.

Pár dnů po mé poslední směně v domově, poté, co se zaměstnanci nakažení covidem vrátili zpátky do práce, se ocitám na kurzu ošetrovatelství. Ani nevím, proč tu jsem. Mám dojem, že mi moje praxe dala mnohem více, než mě může naučit jednodenní kurz. Mýlím se. V průběhu kurzu mi dochází, kolik věcí jsem dělal jinak, jak je možné to dělat ohleduplněji a efektivněji. Až mě to samotného překvapilo.

O měsíc dříve. Je ráno, otevírám oči se silným nutkáním se zapojit. Registruju se do portálu **chcipomoc.cz**, tam mě můžou potřebovat. Moje zkušenosti se rovnají nule, ale už za tři dny jsem navlečený v ochranném obleku v domově a poslouchám, že se po první směně stanu zkušeným pracovníkem. Nevěřím. Stejný den večer, čekám na zastávce autobusu v třikrát propoceneném oblečení. Přemýšlím o tom, jak jsem si myslel, že budu jen pomáhat s roznášením jídla, a ve výsledku jsem dělal pečovatele. Sám jsem překvapený, k čemu všemu jsem se dostal.

Následující den. Sedmnáct klientů na starost, tým o šesti dobrovolnicích a otázka: „Povedeš je?“ Musím to zvládnout, zaučit je, postarat se. Nemám strach, necítím stres a bude to znít zvláště, ale mám tak trochu radost. Chtěl jsem to intenzivně, mám to mít. Polovina směny, vůbec nestíháme a mně odchází kolegyně z týmu, která z nich jediná byla zkušená. Tohle je dno. Jako anděl přichází další dobrovolnice, medička, zvládneme to. Cítím vděčnost a hluboký klid v mysli.

Jiný den. Je nás tu na péči hodně, možná až příliš. Nevadí mi to. Máme spoustu času. Bereme kytaru, chodíme po pokojích a zpíváme. Vnímám jejich radost.

Domov má jednu zvláštnost, jsou v něm pouze klienti s demencí. Náročnější? Možná, nemám srovnání. Svůj životní příběh vám sice nepovypráví, ale o to více si vážíte malých náznaků komunikace a pohledů do očí. Rozumím lidem, kteří nám za naši činnost vyjadřují obdiv, nicméně já to vnímám jinak. Získal jsem mnohem více, než jsem dal.



**PRO NESLYŠÍCÍ BUDE KURZ ZÁKLADY OŠETŘOVATELSTVÍ V TERMÍNU 28. 1. 2021 TLUMOČEN DO ZNAKOVÉHO JAZYKA!**

Pokud o něj máte zájem, napište nám na mail [dobrovolnik@acsa.cz](mailto:dobrovolnik@acsa.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](http://www.chcipomoc.cz)



2 Vybrat si termín zde:  
[www.acsa.cz/verejnost/akce/kurz/zaklady-osetrovatelstvi/](http://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](http://www.donio.cz/chcipomoc)




[www.chcipomoc.cz](http://www.chcipomoc.cz)

604 229 529







Chcete se  
vzdělávat  
z pohodlí  
a bezpečí  
svého  
domova?

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

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

Více informací a přihlášku nalez-  
nete na webových stránkách:  
[www.icv.mendelu.cz/u3vonline](http://www.icv.mendelu.cz/u3vonline)

- MENDELU
- Univerzita
- třetího
- věku

V SOUVISLOSTI S AKTUÁLNÍ SITUACÍ KOLEM PANDEMIE KORONAVIRU

ÚSTECKÝ KRAJ OPĚTOVNĚ SPOUŠTÍ

KRIZOVOU LINKU  
PRO SENIORY

NA TELEFONNÍM ČÍSLE

475 657 691

denně od 8 hodin do 18 hodin

#Coronavirus

#COVID19

K DISPOZICI JSOU PRACOVNÍCI ODBORU SOCIÁLNÍCH VĚCÍ KRAJSKÉHO ÚŘADU  
ÚSTECKÉHO KRAJE, KTEŘÍ SENIORŮM PORADÍ SE ZÁSADNÍMI OTÁZKAMI TÝKAJÍCÍMI  
SE PANDEMIE KORONAVIRU.

Ústecký kraj

INFOLINKA  
KRAJSKÉ HYGIENICKÉ STANICE  
ÚSTECKÉHO KRAJE  
+420 704 829 502

www.szu.cz



www.kr-ustecky.cz

Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program ZaměstnanostSTOP  
EXEKUCÍMProjekt STOP Exekuce  
v Ústeckém kraji

CZ.03.2.60/0.0/0.0/18\_088/0010766

Projekt je určen:

- Osoby ohrožené předlužeností s místem bydliště na území Ústeckého kraje

Projekt nabízí:

- cílená pomoc finančních poradců s předlužením – dluhové poradenství, sloučení exekucí, podání insolvenčního návrhu, vypracování návrhu na oddlužení...
- vzdělávání v oblasti finanční gramotnosti
- psychologické poradenství pro osoby ve finanční tísní

VŠECHNY AKTIVITY PROJEKTU JSOU POSKYTOVÁNY ZDARMA!!!


## Pro podrobnější informace kontaktujte:


Mentor CS: Michaela Mokrá  
Telefon: 774 162 950  
e-mail: [poradnamost@seznam.cz](mailto:poradnamost@seznam.cz)  
Adresa: Topolová 1234, 434 01 Most


Mentor CS: Marek Smetana  
Telefon: 777 715 671  
e-mail: [urad@khk-usti.cz](mailto:urad@khk-usti.cz)  
Adresa: Krajská hospodářská komora Ústeckého kraje,  
Mírové náměstí 3097/97, 400 01 Ústí n/L, 2. patro








 Dobrý den, chtěla bych se zeptat, jestli již vyšel el. časopis *Povzbuzení*. Nabídla bych ho seniorům, kteří do naší knihovny v lednu přijdou. Děkuji. J. Š., Středočeský kraj


 Dobrý den! Děkuji Vám za Vaši práci a péči o seniory, Přeji Vám hodně zdraví a štěstí v novém roce. S pozdravem M. H., Jihomoravský kraj


 Dobrý den, moc děkuji za časopis, Je to skvělé. D. H., Plzeňský kraj


 Krásné ráno! Poslala jsem časopis dále do světa a pro Vás mám milou a výstižnou odezvu: ... moc děkuji za pravidelnou dávku svěžesti a humoru zároveň! Mějte se!! S úctou M. R., Kraj Vysočina


 Zase pondělí a zase Povzbuzení. Potěší oko, pohladí na duši a něco i naučí. Děkuji Vám i lidem kolem Vás za zájem o nás dříve narozené. Je potěšující číst o něčem pěkném, zajímavém a krásně barevném, samé pozitiva. Co dodat, těším se na další pondělí a na další povzbuzující Povzbuzení. Krásný týden plný zážitků, hodnotných setkání a dobrých nápadů. A.D., Moravskoslezský


 Vážená paní, děkuji za zaslání magazínu Povzbuzení. Toto číslo, i to předešlé jsem s nadšením přečetla. Jsem ráda za nové informace, které určitě využiji v běžném životě /recepty, kam se podívat o dovolené, trénink paměti../. Všem tvůrcům přeji hodně zdraví a sil do nového čísla. S pozdravem I. U., Ústecký kraj


 Srdečně zdravíme z Přerova a potvrzujeme, že týdeník Povzbuzení si na stránkách Městské knihovny již zobrazilo 441 čtenářů! Městská knihovna Přerov, Olomoucký kraj

 Redakce: *To je úžasné, k 18. lednu, dokonce 552 čtenářů :-)* <https://www.knihovnaprerov.cz/aktuality/1165-internetovy-tydenik-nejen-pro-seniory-povzbuzeni>

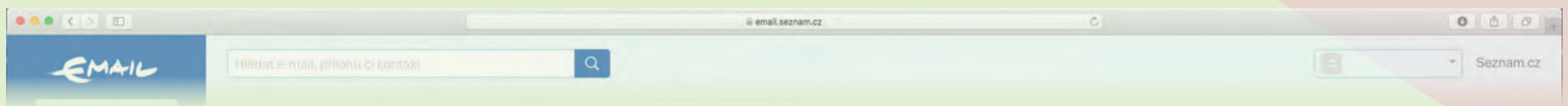
 Zdravím a přeji všem zdravý nový rok. Děkuji za Povzbuzení, přeposílám všem známým a na obecním úřadě mi ho vytisknou, abych ho mohla půjčit těm, kteří nemají počítač. Tak to koluje po Sudicích. Děkuji. M. Š., Moravskoslezský kraj

 Povzbuzeníčko, to je počteníčko a dokonce je v něm i zmíněna činnost a koronavirová aktivita našeho Klubu aktivních seniorů KAS při DoRA centru v Plzni. Kdepak, nouze a nuda – to nás nedostane. Díky! Těšíme se na příští číslo. S. A., Plzeňský kraj

 Dovolte mi, prosím, abych Vám v této nelehké době poděkoval za to, co děláte. Velmi si vážím Vaší práce a věřím, že nás čekají lepší časy. S díky a s úctou. J. G., Liberecký kraj

 Redakce: *Komu se zdá, že mu některé vydání týdeníku uteklo, může si je volně stáhnout z webové stránky projektu Politika stárnutí na krajích : <https://seniorivkrajich.mpsv.cz/soubory-ke-stazeni/> Také nás můžete sledovat na FB <https://www.facebook.com/seniorivkrajich/>*

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





## ■ Další číslo vyjde **1. 2. 2021**

Právě jste dočetli čtvrté letošní vydání *Povzbuzení* až do konce. Pokud opravdu přineslo povzbuzení, příjemně prožitý čas nebo i úsměv na tváři při vzpomínání, jsme za něj rádi.

Můžete se těšit na další číslo; příště se sejdeme 1. 2. 2021 v posledním kraji, hlavním městě Praha.

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
zástup: Bc. Michaela Vodrážková	Zlínský kraj	Zarámí 92, MANAG s.r.o., 760 01 Zlín	778 455 756	michaela.vodrazkova@mpsv.cz
Mgr. Irena Kadlčíková	Plzeňský kraj	Kollárova 942/4, 301 00 Plzeň	776 292 573	irena.kadlcikova@mpsv.cz
Ing. Pavla Kasášová	Moravskoslezský kraj	U Tiskárny 578/1, 702 00 Ostrava	778 455 759	pavla.kasasova@mpsv.cz
RNDr. Marie Kružíková	Kraj Vysočina	Žižkova 1872/89, 586 01 Jihlava	770 116 500	marie.kruzikova@mpsv.cz
Mgr. Michaela Müllerová	Pardubický kraj	Masarykovo nám. 1484, 530 02 Pardubice	778 716 719	michaela.mullerova1@mpsv.cz
Mgr. Pavla 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