

Povzbuzení

Vážení čtenáři,

přicházíme k vám s dalším číslem týdeníku **Povzbuzení**, který k podpoře seniorů a všech kolem nich vydává projekt Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň MPSV. V první části vám představíme Kraj Vysočina. Doufáme, že se pak i vy budete chtít setkat s jeho krásami, které poskytuje v každém ročním období. Ve druhé části se vás pokusíme nalákat na něco dobrého nejen pro oči, ale i pro ochutnání. Třetí část bude věnovaná psychomotorice a ve čtvrté najdete další inspiraci, jak zapojit společně prarodiče i vnoučata. Můžete si doma vyzkoušet, jak dobře se znáte v rodinném kvízu. Nechybí ani tentokrát další představení pomoci, jedná se o službu dobrovolníků – kamarád na telefonu.

Vysočina, která se vám v dnešním vydání představí, se rozprostírá po zvlněných hřbetech Českomoravské vrchoviny v samém středu České republiky. Kraj hlubokých lesů, strmých údolí i zadumaných rašelinišť. Kraj, kde za poledního žáru přichází Polednice a v mlžném podvečerním oparu na kraji lesa tančí víly. Kraj mohutných hradů i křehkých Santiniho staveb. Kraj žuly, stříbra, skla i brambor. Návštěvníky okouzlují svým přírodním bohatstvím, čistým životním prostředím i množstvím historických památek.

Kraj protíná hlavní dopravní tepna dálnice D1, díky níž je skvěle dostupný. Turisté zde najdou klid řídce osídlené krajiny poseté vesnicemi a malými městy, chráněná území i četné přírodní rezervace a pohostinnost místních lidí. Žijí zde lidé pracovití a čestní, pevně svázaní s rodinou, domem i komunitou.

Víte, že Kraj Vysočina ...

- leží v centru ČR?
- se nedotýká státní hranice ČR jako jeden ze tří krajů?
- s rozlohou 6 795,7 km² je pátý největší kraj v ČR?
- s počtem obyvatel 509 tisíc patří mezi nejmenší kraje ČR? (pouze dva kraje mají ještě méně)
- se 75 obyvateli na 1 km² se nachází hluboko pod průměrem ČR spolu s dalšími dvěma kraji?
- je rozdělen na 704 samosprávných obcí? Pouze ve Středočeském kraji jich existuje více.
- má 724 obyvatel v průměru na jednu obec, což je nejméně v ČR?

Přijměte pozvání,
do tohoto krásného kraje.



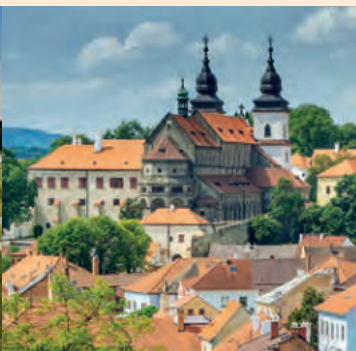
Týdeník *Povzbuzení* vychází pro všechny generace, zejména pro seniory, v době nařízených opatření v souvislosti s výskytem koronaviru v České republice. Ti z vás, kteří již dali souhlas s použitím e-mailové adresy, získáte do svého emailu vždy v pondělí, elektronickou publikaci. Budeme se snažit o distribuci všemi dostupnými kanály. Jak si týdeník objednat a další aktuální informace se dozvíte na závěrečné stránce. Archiv jarních čísel: <https://www.seniorskapolitikajmk.cz/77-myslme-na-vas-v-teto-obtizne-dobe.html>

Kraj Vysočina, má láska

Dovolte, abych vám svou lásku alespoň v kostce představila. Kraj Vysočina ...



- má nejvýše položené místo na Javořici (837 m n. m.);
- je pramennou oblastí významných českých a moravských řek a střechou Evropy, neboť jim prochází hlavní evropské rozvodí Labe – Dunaj;
- je zásobárnou pitné vody pro dvě největší města ČR? Vodní nádrž Švihov na Želivce zásobuje Prahu a část Středočeského kraje, voda z Víru na Svratce putuje do Brna;
- na řece Jihlavě (v Dalešicích) má nejvyšší hráz v ČR;
- se vyznačuje nadprůměrnou sňatečností, nízkou rozvodovostí a potratovostí díky příznivějšímu společenskému klimatu;
- má průměrný věk obyvatel 42,9 let, což je pátá nejvyšší hodnota mezi kraji ČR;
- má nejvyšší podíl osob se středním vzděláním bez maturity v ČR;
- má druhý nejvyšší podíl obyvatelstva v ČR hlásící se k nějakému náboženskému vyznání;
- patří ke krajům s nadprůměrnou hustotou silniční sítě;
- prostřednictvím Jaderné elektrárny Dukovany dodá zhruba čtvrtinu spotřeby elektrické energie v ČR;
- patří mezi regiony s nejnižší mírou kriminality i počtem dopravních nehod v ČR;
- denně využívá 40 tisíc vozidel dálnici D1 jdoucí napříč krajem;
- produkuje nejvíce mléka v ČR;
- měl v roce 2019 nejnižší nárůst mezd;
- v zemědělství, lesnictví a rybářství má 17 tisíc osob, což činí 6,8 % podílu na zaměstnanosti a je to nejvyšší hodnota mezi kraji;
- má starobní důchodce se třetí nejnižší průměrnou hodnotou důchodu v ČR;
- drží prvenství ve střední délce života u žen, u mužů je třetí nejvyšší v ČR;
- patří k nejzdravějším krajům v České republice;
- má aktivních 7 181 nestátních neziskových organizací, jejich zastřešující organizací je KOUS Vysočina, z.s., který organizuje vzdělávací semináře, poradenství, metodickou podporu apod.;
- uděluje titul „Mistr tradiční rukodělné výroby“ a vede „Seznam nemateriálních statků tradiční lidové kultury Kraje Vysočina“;
- jako jediný z krajů zřizuje profesionální divadelní scénu Horácké divadlo Jihlava, p.o., která svými autobusy sváží diváky z území celého kraje;
- na svém území má více než 90 muzeí, galérií, pamětních síní a expozic, 15 nemovitých národních kulturních památek, tři movité národní kulturní památky a téměř 5400 kulturních památek zapsaných v Ústředním seznamu kulturních památek ČR;
- má tři památky UNESCO, což je nejvíce v ČR.



Kraj Vysočina má výrazný potenciál pro aktivní odpočinek a turistiku všech druhů. Území pokrývá hustá síť pěších turistických tras a cyklotras udržovaných Klubem českých turistů, 846 km tras určených pro jezdeckou turistiku a množství udržovaných kilometrů pro běžecké lyžování.

Něco o mně:

Na mnohé se v týdeníku *Povzbuzení* těším i já. Poznám kraje ČR z jiného úhlu, než nabízí různé příručky, procvičím si svoje smysly, vyzkouším zajímavé kuchařské recepty a podobně. Já jsem v Kraji Vysočina takzvaná náplava, ale už si po 45 letech trvalého pobytu nedokážu představit, že bych žila jinde. Recept, který jsem vám zde připravila, pochází z mého okolí a má zde dlouhou tradici. Tak ochutnejte a přijďte se za námi na Vysočinu podívat. Na pravé Vysočinské mrkvance si můžete přijet do Polné v první polovině září na Mrkvancovou pouť.

Marie Kružíková

Spoustu dalších zajímavých informací najdete na

https://www.kr-vysocina.cz/assets/File.ashx?id_org=450008&id_dokumenty=4103186



Recept

Vysočinské mrkvance

Těsto: 500 g mouky (2/3 polohrubé, 1/3 hladké), 100 g másla, 1 lžíce sádla, 100 g cukru, 2 žloutky, 40-50 g droždí, 1 špetka soli, 1 lžička mletého fenyklu, cca 150 ml mléka dle potřeby, bílek na potření, moučkový cukr nebo mletý mák na posyp

Náplň: 300 g mrkve, 100 g cukru krystal, 50 g másla, 1 vanilkový cukr, fenykl, anýz nebo pepř, rum (dle chuti), mletý mák dle potřeby

Do vlažného mléka rozdrobíme kvasnice a přidáme špetku soli a cukru. Poté, co kvasnice vzejdou (cca 15 minut), přidáme směs k ostatním surovinám na těsto a vypracujeme hladké těsto, které necháme cca 40 minut kynout. Připravíme si náplň. Jemně nastrohanou mrkev podusíme asi 10 minut na másle s cukrem a kořením. Přebytkovou šťávu zahustíme mletým mákem. Z kynutého těsta tvoříme bochánky, které naplníme nádivkou a dobře uzavřeme. Klademe je na vymaštěný plech dále od sebe, aby se nespékly. Omastíme je rozpuštěným máslem a vršky potřeme bílkem. Necháme ještě 15 minut kynout a poté pečeme přibližně 20 minut na 180 °C do zlatova.

Zajímavosti z kraje

Informace získáte na těchto odkazech:

Další recepty tradiční kuchařky z Vysočiny

<https://www.kr-vysocina.cz/nova-kucharka-erdv-nabidne-28-tradicnich-receptu/d-4097015>



Duševní stravu najdete zde

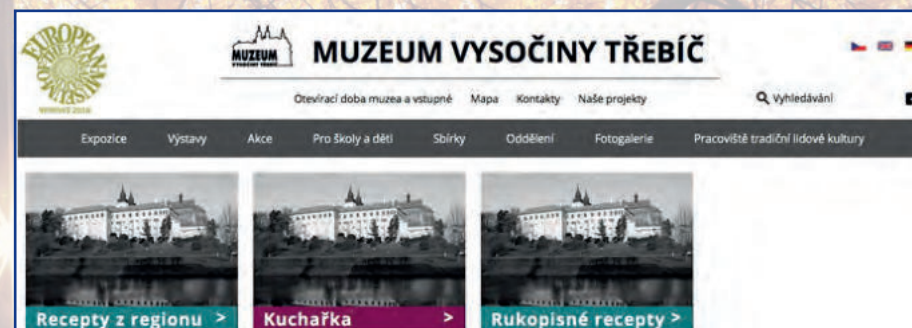
<https://www.kr-vysocina.cz/jak-nebyt-smolarem-nove-divadelni-predstaveni-cili-na-senior/d-4096950/p1=60716>

<https://www.facebook.com/alzheimerporadnavysocina/>



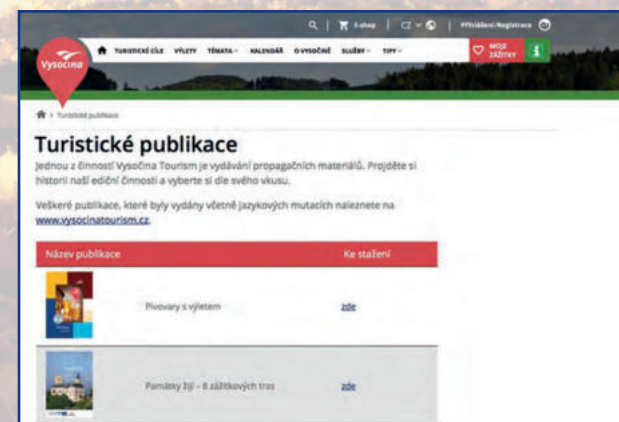
Recepty ze všech koutů česko-moravsko-rakouského příhraničí

<http://www.muzeumtr.cz/lidova-strava.html>



Tipy na zdravý pohyb můžete zjistit ZDE

<https://www.vysocina.eu/turisticke-publikace>



Psychomotorika



Centrum sociálního a zdravotnického
VZDĚLÁVÁNÍ • PÉČE • VYBAVENÍ • ZAMĚSTNÁVÁNÍ
při Církevní střední zdravotnické škole s.r.o.

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

Psychomotorika je koordinace vědomého ovládání pohybového aparátu. Jde tedy o vzájemné ovlivňování tělesných aktivit a duševně psychologických procesů. Psychomotorická cvičení rozvíjí nejen pohybové schopnosti, ale i prostorovou orientaci, jemné koordinační pohyby, smyslové vnímání a v neposlední řadě jemnou motoriku. Všechna psychomotorická cvičení mají velmi úzkou souvislost s trénováním paměti. Zlepšují nejen fyzickou zdatnost, ale také psychickou a duševní pohodu.

Jemnou motoriku můžeme procvičit při tzv. **prstové abecedě**. V prvním cvičení se palcem pravé ruky, jeho polštářkem, postupně dotýkáme konečků ostatních prstů od ukazováčku po malíček. To samé zopakujeme i levou rukou a poté oběma rukama dohromady. Ve druhém cvičení položíme ruce na stůl a prsty rozevřeme do vějíře. Postupně zleva doprava a zpět prsty zvedáme a pokládáme na stůl. Ke třetímu úkolu potřebujeme kolíček na prádlo. Kolíček otevíráme stiskem mezi dvěma prsty. Zkoušíme různé úchopy kolíčků – palec a ukazováček, palec a prostředníček, palec a prsteníček, palec a malíček, opakujeme v pravé i levé ruce, případně se dvěma kolíčky a oběma rukama najednou.

Na obrázku jsou žonglovací míčky. Žonglovat se naučí opravdu každý. Vyžaduje to samozřejmě trpělivost, ale výsledný efekt za to opravdu stojí. Naprosté soustředění, které tato činnost vyžaduje, totiž dovolí zapomenout na celý svět, dokonale vyčistí vaši unavenou mysl.

V posledním úkolu se vrátíme zpět k našim šikovným a teď již dostatečně rozcvičeným prstům, viz pracovní list. Ten pro vás opět připravila lektorka Michaela Nešporová. Spoustu další inspirace najdete na jejích webových stránkách www.misanesporova.cz



Pracovní list

Cvičení je zaměřeno na **jemnou motoriku, soustředění a udržení pozornosti.**

Vaším úkolem je prsty vyťukat dle předlohy po jednotlivých písmenech např. své jméno, příjmení, klidně i delší větu.

Zkrátka procvičte si prsty i hlavu.



Naše rodina ve faktech

aneb jak se vzájemně známe

V rámci mezigenerační rubriky týdeníku Povzbuzení jsme se minulý týden věnovali tématu spojeném se svátkem „Dušiček“ a s tím související vzpomínce na naše blízké, kteří již nejsou mezi námi.. Do listopadu jsme tak vstoupili s památkou na rodinu a další blízké. A provázet bychom vás tématy spojenými s rodinnou historií chtěli po celý listopad. V tomto čísle se zaměříme na to, jak dobře se v rámci rodiny znáte, zejména se svými vnoučaty. Prosinec věnujeme adventní a vánoční tematice – těšit se můžete na rodinné zvyky, tradice či recepty originálně zpracované vašimi rukama. V novém roce se přesuneme směrem ke vzdělávacím aktivitám zaměřeným na přírodu okolo nás.



Jak jsme již naznačili v úvodu bude toto číslo zaměřeno na znalosti týkající se vašich blízkých. Vedle toho je ale na místě, abychom se i my, představili. Budete tak mít představu o tom, kdo vás bude po celý čas vydávání týdeníku Povzbuzení provázet mezigenerační rubrikou.

Mgr. et Mgr. Lenka Kamanová, Ph.D. a Mgr. et Bc. Kateřina Pevná působí na Oddělení vzdělávání seniorů na Institutu celoživotního vzdělávání Mendelovy univerzity v Brně. Ve svém profesním zaměření dlouhodobě rozvíjí oblast seniorského vzdělávání, což v roce 2019 vyústilo v založení Mezigenerační univerzity na Mendelově univerzitě v Brně. Vzdělávací aktivity Mezigenerační univerzity MENDELU vedou ke sdílení znalostí a dovedností mezi generacemi a přispívají tak mimo jiné i ke zlepšení jejich vzájemného porozumění. Neopominutelný přínos tohoto typu vzdělávání představuje rovněž posílení rodinných vazeb a dlouhodobý rozvoj sociálního a lidského kapitálu.

Stejně jako minulý týden se pojdte se svou rodinou pohodlně posadit ke stolu, nebo si společně zatelefonovat a **vyzkoušejte si, jak dobře se znáte**. K tomu vám poslouží první pracovní list č. 1 **Rodinný kvíz**. Ten vás jednoduše navede na otázky, které si můžete vzájemně pokládat.

Rodinu ovšem tvoří její členové se svou jedinečnou povahou, zájmy a zážitky, proto jsme připravili i druhý pracovní list. Ten má podobu otevřené šablony na otázky, které můžete vymyslet a doplnit přímo na míru vaší rodiny. Oba pracovní listy pak můžete výtvarně dotvořit dle vlastní fantazie.

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

Pracovní list k tématu **Naše rodina ve faktech, aneb jak se vzájemně známe**

Vyplňte kvíz.

Co je oblíbená aktivita Vašeho vnoučete/vnoučat?	
Jaký je oblíbený seriál/film Vašeho vnoučete/vnoučat?	
Kdybyste mohl/mohla dnes strávit den se svým vnoučetem/vnoučaty, co nejraději by s Vámi dělaly?	
Kdybyste mohl/mohla dnes uvařit svému vnoučeti/vnoučatům jejich oblíbené jídlo, co by to bylo?	
S čím si rády hrály Vaše děti, když byly malé?	
Kdybyste měla svému vnoučeti/vnoučatům vyprávět příběh z dětství jeho/jejich rodičů, o čem by byl?	
Jaké knížky jste četl/a svým dětem, když byly malé?	

Pracovní list k tématu **Naše rodina ve faktech, aneb jak se vzájemně známe**

Vytvořte kvíz.

Zaškrtněte správnou odpověď

Otázka číslo:		a)	☐
		b)	☐
		c)	☐
Otázka číslo:		a)	☐
		b)	☐
		c)	☐
Otázka číslo:		a)	☐
		b)	☐
		c)	☐
Otázka číslo:		a)	☐
		b)	☐
		c)	☐



**Mezigenerační
univerzita**

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



Pracovní list k tématu **Naše rodina ve faktech, aneb jak se vzájemně známe**

Vytvořte kvíz.

Odpověď

Otázka
číslo:

Otázka
číslo:

Otázka
číslo:

Otázka
číslo:

Zastavení druhé – o naději...

V tomto posezení na lavičce bude řeč o tom, jak důležitá je naděje pro prožívání jakékoliv složité a náročné situace. Naděje, to je to pověstné světélko na konci tunelu, ukazující člověku, že i to temné a nepříjemné, co teď halí jeho život, jednou pomine, jakože i každý mrak má svůj okraj, a to dokonce stříbrný. Naděje se běžně chápe jako doufání, že věci dopadnou dobře, a to dobře bude podle člověkovy očekávání. To je jakýsi první stupínek. Ale pak je tu ještě naděje pro pokročilé, a ta spočívá ve víře a přesvědčení, že to dobře dopadne, ať to dopadne jakkoliv. To je mnohem náročnější, ale také i mnohem účinnější a není tak jednoduché se k tomuto pohledu na život dopracovat. I k tomu dojdeme.



ACSA (Akademické centrum studentských aktivit) je nezisková organizace stojící za celorepublikovým portálem chcipomoc.cz, který vznikl už na začátku pandemie v březnu 2020. Zatímco na jaře jsme řešili převážně nedostatek ochranných pomůcek, nákupy a telefonickou podporu osamělých lidí, v současnosti se více zaměřujeme na pomoc zdravotnickým a sociálním zařízením, které řeší akutní nedostatek personálu. Naše dobrovolníky tak proškolujeme v základech ošetřovatelství, aby mohli pomáhat efektivně. Důležitou kategorií pomoci stále tvoří linka KAMARÁD NA TELEFONU, kterou bychom vám rádi představili na vedlejší stránce.



kontakt:

Ing. Jaroslav Švec
ředitel

Akademické centrum studentských aktivit
Údolní 53 • Brno
www.acsa.cz

chcipomoc.cz



KAMARÁD NA TELEFONU



Chybí Vám kontakt
s rodinou, známými, kamarády?

Náš dobrovolník Vám rád zavolá a stane se Vaším dočasným (adoptivním) kamarádem!

- poslechne si, jak se Vám daří a co Vás trápí ·
- řekne Vám, co je nového ·
- má pro Vás připravenou spoustu vtipných příběhů ·

Chráníme Vaše soukromí, proto prosím nejprve zavolejte na naši centrálu (v době 8 - 17 hodin), kde Vám řekneme jméno dobrovolníka, který Vás bude kontaktovat. Tento hovor už bude na naše náklady.



chcipomoc.cz



VOLEJTE
777 778 538

Pozvánka na již osmý ročník Policejní akademie pro seniory



Zapsaný spolek Nebojte se policie by chtěl i v této složité době v roce 2021 uskutečnit již osmý ročník Policejní akademie pro seniory. Formou 12 seminářů budeme seniory upozorňovat na nejrůznější rizika jejich ohrožení, a to i s doporučením, jak riziko ohrožení minimalizovat, případně jak se protiprávnímu jednání přímo bránit. Mezi nejzajímavější témata bude v následujícím ročníku určitě opět patřit ochrana před nejrůznějšími typy podvodníků, ochrana zdraví a majetku. Budeme reagovat i na nové formy trestné činnosti, kterými jsou v současné době senioři ohrožováni, včetně kyberútoků. Navíc, pro určité zpestření běžné výuky, pak připravujeme zatím tajný zájezd mimo Jihlavu a v červnu uspořádáme opět branný závod pro seniory a jejich vnoučata. Tak, jako v předchozích ročnících, bude účastníkům akademie poskytnuta bezplatná právní a organizační pomoc při řešení jejich svízelných životních situací, a to i prostřednictvím případové manažerky pro osamoceně žijící seniory. Vzhledem k obměně jednotlivých témat se k účasti mohou přihlásit i účastníci předchozích ročníků, ale hlavně bychom mezi námi přivítali i nové seniory, kteří se zatím obdobných akcí nezúčastnili.

Kdo se může přihlásit:

Jak se může přihlásit:

Začátek akademie:

senior z Jihlavy starší 60 let

telefonicky na tel. čísle 724 954 926

emailem – nebojtesepolicie@seznam.cz

v měsíci lednu, ale konkrétní datum bude upřesněn podle epidemiologických opatření vlády.

Upřesněno bude i místo konání jednotlivých seminářů.



POZVÁNÍ
DO SENIOR POINTU
V JIHLAVĚ



místo pro aktivní
seniorský život



informace a pora-
denství pro seniory



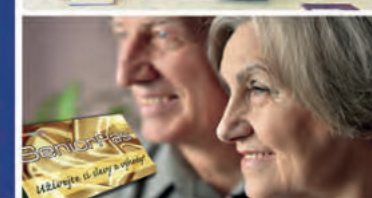
přednášky, besedy,
tvoření a další akce



internet zdarma



možnost zřízení
Senior pasů



KONTAKT:



SeniorPoint

Kraj Vysočina

JIHLAVA, Palackého 26/1305

☎ 605 660 445

@ jihlava@familypoint.cz

🌐 www.jihlava.familypoint.cz



Dobrý den, měla bych zájem o odebrání časopisu Povzbuzení. Učím na SZŠ a VOŠ a tento časopis se mi bude hodit do výuky. Předem moc děkuji za kladné vyřízení a přeji klidné dny. P. K., Karlovarský kraj



Dobrý den, velice Vám děkujeme za zasláný časopis, rádi ho klientům vytiskneme a předáme, je to moc pěkný nápad! Rádi bychom časopis odebírali i nadále. Děkuji a přeji krásný den. Za Domov seniorů, D. F., Středočeský kraj



Dobrý den, moc děkuji a budu moc ráda, když mi časopis budete posílat. S pozdravem A. F., Středočeský kraj



Dobrý den, přihlašuji se k bezplatnému odběru elektronického časopisu Povzbuzení. Využiji ho ve výuce na ZŠ. Děkuji za vaši práci. Z. B., Plzeňský kraj



Dobrý den, náš zřizovatel nás informoval o možnosti bezplatného odběru časopisu Povzbuzení. Rádi bychom se přihlásili k odběru pro Domov seniorů. Časopis vypadá velmi dobře a klienti za něj budou jistě velmi rádi. Moc děkujeme. S pozdravem a přáním hezkého dne B. Š., Jihomoravský kraj.



Dobrý den, budeme rádi, když nám budete bezplatně zasílat vydání časopisu Povzbuzení. Plánujeme určitý počet kusů vytisknout a nechat volně u nás na DPS a v našem Klubu pro seniory, taky chceme nějaké výtisky vzít klientům do skupinky Moz kocvična (zejména pracovní listy), případně v elektronické verzi dát k dispozici klientům přes služební tablet. Dále bych chtěla rozposlat odkaz na Váš časopis klientům a jejich rodinným příslušníkům cestou elektronické zprávy s odkazem. Děkuji. S pozdravem Za Pečovatelskou službu, L. V., Jihomoravský kraj

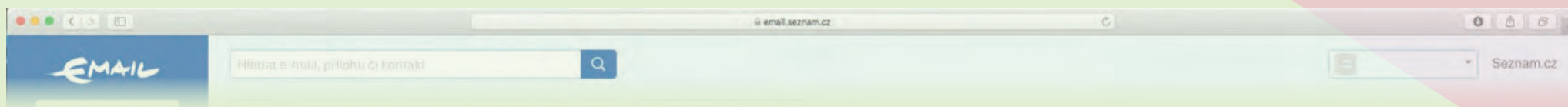
Vaše ohlasy na výzvu:

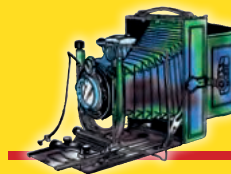


Zapojujeme se do vaší výzvy **Zapal svíčku za babičku** a posíláme fotografii se vzkazem: „Babi, neboj, byli jsme tam i za Tebe! Zvládli jsme oba hroby! Těšíme se, až se uvidíme a řekneš nám něco o prapraděčkovi Jakobovi, toho vůbec neznáme!“
Tvoji vnuci, Beník (4) a Samík (1,5), Jihomoravský kraj



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





■ Další číslo vyjde **16. 11. 2020**

Kontaktní místa v regionech

Příjmení, jméno	krajský koordinátor/ka v kraji	Kancelář	Mobil	E-mail
Mgr. Andrej Dan Bárdoš	Praha	Na Maninách 876/7, 170 00 Praha 7	778 716 523	andrej.bardos@mpsv.cz
Bc. Alena Bártíková, DiS.	Jihočeský kraj	Žižkova 309/12, 370 01 České Budějovice	770 147 923	alena.bartikova@mpsv.cz
Bc. Miloslav Čermák	Karlovarský kraj	Závodní 152, 360 06 Karlovy Vary	731 670 007	miloslav.cermak@mpsv.cz
Bc. Martina Doupovcová	Středočeský kraj	5.20A, Na Maninách 876/7, 170 00 Praha 7	778 455 760	martina.doupovcova@mpsv.cz
Mgr. Jana Fröhlichová	Královéhradecký kraj	Gočárova třída 1620/30, 500 02 Hradec Králové	728 483 919	jana.frohlichova@mpsv.cz
Mgr. Zuzana Gašková	Zlínský kraj	Zarámí 92, MANAG s.r.o., 760 01 Zlín	737 931 390	zuzana.gaskova@mpsv.cz
Mgr. Irena Kadlčíková	Plzeňský kraj	Kollárova 942/4, 301 00 Plzeň	776 292 573	irena.kadlcikova@mpsv.cz
Ing. Pavla Kasášová	Moravskoslezský kraj	U Tiskárny 578/1, 702 00 Ostrava	778 455 759	pavla.kasasova@mpsv.cz
RNDr. Marie Kružíková	Kraj Vysočina	Žižkova 1872/89, 586 01 Jihlava	770 116 500	marie.kruzikova@mpsv.cz
Mgr. Michaela Müllerová	Pardubický kraj	Masarykovo nám. 1484, 530 02 Pardubice	778 716 719	michaela.mullerova1@mpsv.cz
Mgr. Pavla Řechtáčková	Liberecký kraj	Felberova 604, 460 01, Liberec - Kristiánov	777 137 839	pavla.rechtackova@mpsv.cz
Ing. Lenka Tomanová	Ústecký kraj	Bělehradská 1338/15, 400 01 Ústí n. Labem	734 616 901	lenka.tomanova@mpsv.cz
Ing. Václav Zatloukal	Olomoucký kraj	AB centrum, tř. Kosmonautů 989/8, 779 00 Olomouc	778 716 720	vaclav.zatloukal@mpsv.cz
Dana Žižkovská	Jihomoravský kraj	Terezy Novákové 1947/62a, 621 00 Brno	770 116 565	dana.zizkovska@mpsv.cz

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

Můžete se těšit na další číslo, které bude vydáno, jako vždy v pondělí, 16. 11. 2020. Už teď prozradíme, že v něm zamíříme do Plzeňského kraje.

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

