



# Povzbuzení

Vážení čtenáři,

po týdnu vám s projektem Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň MPSV opět přinášíme články a tipy na různé aktivity. Jsme velmi rádi, že řady našich příznivců rozšířily i paní učitelky, které se rozhodly využít naše pracovní listy při výuce studentů a dětí. Tím podpoří nejen mezigenerační propojování, ale i dají práci našeho týmu nový rozměr a ještě větší smysl. Velice si toho vážíme. Zároveň nám to nastavuje laťku hodně vysoko a my se budeme snažit, abychom si udrželi dobrou úroveň a abychom vám pokaždé přinesli něco nového, něco přínosného a hlavně povzbudivého. I v tomto čísle se můžete těšit na naše spolupracující partnery – Centrum sociálního a zdravotního vzdělávání, Mezigenerační univerzitu Mendelu a Akademické centrum studentských aktivit.

Nosnou linkou celého čísla bude **pohyb a činnosti na podporu aktivního duševního** života. To znamená, že v první části určené pro krajanek se vydáme do Plzeňského kraje a seznámíme se nejen s jeho charakteristikou, krásou a poetikou, ale i s Klubem aktivních seniorů působícím při Dobrovolnické regionální agentuře DoRA. Čeká vás zde i tradiční **recept, který voní vzpomínkou na dětství**. V rubrice Senioři budeme **cvíčit pro zdraví** a v rubrice Mezigenerační se můžete těšit na literární a výtvarnou výzvu. Pochopitelně nebude chybět ani rubrika Nebojím se říct o pomoc, jež vás nasměruje na důležité kontakty odborníků. Nakonec od nás přijměte **výzvu**, ať už jako jednotlivci či jako členové různých spolků a organizací. Tentokrát bude spojena s **literární tvorbou**.

Nechejte se provést krajem výborného piva, šumavských lesů a strání, Kozinova povstání a Plzně – Evropským hlavním městem kultury 2015. Symbolicky vás převedeme přes demarkační čáru a představíme vám válečné veterány, kteří se účastnili každoročních Slavností svobody. Budeme se těšit, že se někdy zastavíte na ochutnávku vošouchů a domažlických pouťových koláčů nebo budete s rodinami a s Popelkou hledat ztracený střevíček na Švihově.

*Příjemné čtení!*

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>

# Letem světem Plzeňským krajem

Než přijedete do našeho kraje, doporučuji vám prostudovat **Plzeňákovo slovníček pojmů**, abyste nám rozuměli.

Také bych vás chtěla dopředu důrazně varovat před obligátní otázkou, jestli jsme „ze z Plzně“. Opravdu nejsme. A hlavně se nikdy s Plzeňákem nepouštějte do debaty, které pivo je nejlepší, protože takové debaty považujeme za bezpředmětné. Jinak jsme ale přátelští, vtipní a velmi aktivní. Na svůj kraj jsem pochopitelně hrdá, protože se v něm nachází spousta krásných míst. A vzhledem k tomu, že dnešní vydání je především o cvičení, můžete si vyzkoušet svoji kondici na schodech **Plzeňské věže**, která dle lidové písně převyšuje kopce. Odměnou vám bude nádherná vyhlídka.

Když už jsme u té kondice, v rámci svých toulek napříč seniorskými organizacemi v kraji mi bylo například umožněno **zacvičit si na židlích**, což můžu vřele doporučit, protože to zvládne opravdu každý. Takto mě rozhýbal KAS čili Klub aktivních seniorů, se kterým velmi často spolupracuji. Dámy z tohoto klubu trénují nejenom tělo, ale snaží se pečovat i o ducha, a to i ducha kolektivního.

V době první vlny epidemie koronaviru přišla vedoucí KAS s tímto nápadem: „*Přemýšlela jsem, jak se mohou senioři ochránit před depresemi a letargií. Napadlo mě, že se můžeme pokusit vytvořit **malá literární dílka** a vybídla jsem seniorky našeho klubu, ať to zkusí. Zkusily. Zapojilo se nás šest a pokusily jsme se dát dohromady sborníček.*“ Pod názvem „*Pletem páte přes deváté*“ najdete na konci týdeníku ukázky jejich literární tvorby, abyste si mohli říct: „*To dokážu také!*“, jak v úvodu sborníčku píše Stáňa Adamcová.

Jsem si naprosto jistá, že teď ještě přemýšlíte nad tím, co je to vošouch, o kterém byla řeč v úvodu. Nebudu vás napínat. Je to docela obyčejný bramborák. S přípravou jídla mám spojeno hodně vzpomínek na dětství. Moje babička každý den vařila a já obzvláště milovala její páteční bezmasá jídla jako například skládané vdolky, šlejšky, svítek a mnoho dalších.



Ovšem mým jídlem zdaleka nejmilovanějším byla bramborová buchta se švarkama. Babička byla tak trochu lidový vypravěč a já se díky tomu dozvěděla, jak se žilo za první republiky, jak se u nás v Suchém dole za heydrichiády popravovalo nebo jak u nás bydleli američtí vojáci. Na svoji babičku, její vypravování a vůni bramborové buchty nikdy nezapomenu – tak vám ten recept posílám.

**Irena Kadlčíková**

P. S.

Kdybyste hledali, od koho tu jsou tak krásné fotky, tak vám prozradím, že jejich autorem je fotograf Milan Svoboda.



## Recept

### Bramborová buchta

#### Suroviny:

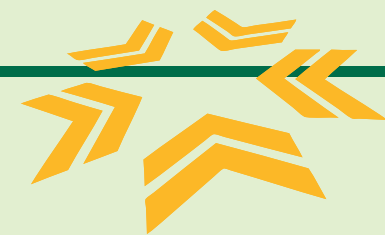
500 g syrových brambor,  
500 g hrubé mouky, ½  
1 l mléka,  
1 vejce,  
50 g droždí,  
1 lžička cukru,  
1 lžice majoránky,  
1 lžička soli, mletý pepř,  
4 stroužky česneku,  
120 g rozpuštěného sádla

#### Postup:

Brambory oloupeme, omyjeme a nastrouháme. Přebytečnou vodu z brambor slijeme. Do mísy nasypeme mouku, uděláme v ní důlek. Do něj rozdrobíme droždí, které posypeme cukrem. Zalijeme trochou vlažného mléka a necháme vzejít kvásek. Potom vmícháme zbývající suroviny.

Vzniklé těsto nalijeme do silně vymaštěného pekáče a necháme na teplém místě vykynout. Když těsto zdvojnásobí objem, vložíme ho do vyhřáté trouby a pečeme na 180 °C zhruba hodinu. Podáváme jako samostatný pokrm s čerstvě vyškvařenými švarky nebo třeba s kyselým zelím.

# Zajímavosti z kraje

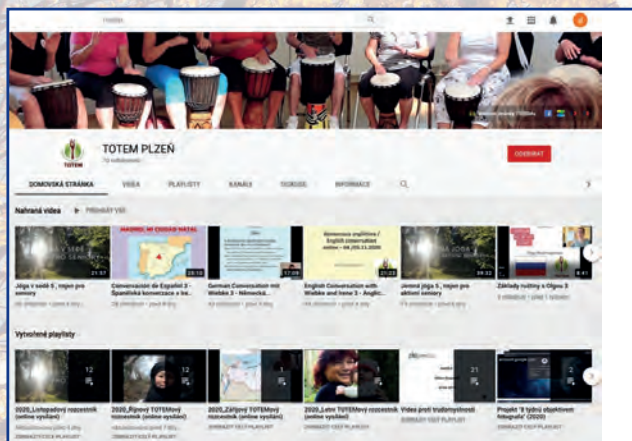


Informace získáte na těchto odkazech:

<https://www.slavnostisvobody.cz/>

Slavnosti svobody Plzeň

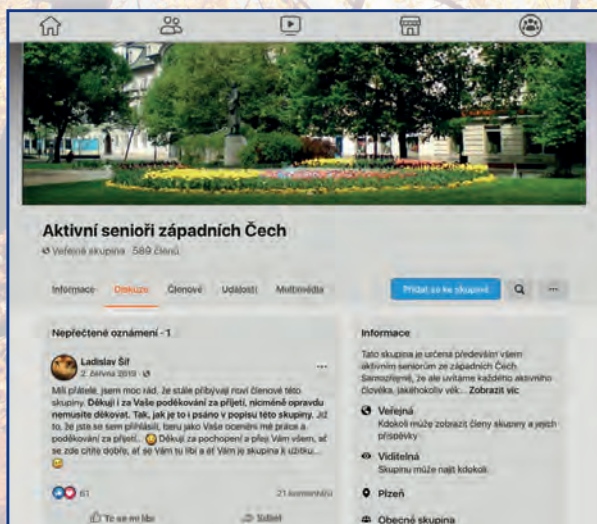
**Totem Plzeň – Totemový YouTube kanál - v sekci Playlists najdete cestovatelská promítání, pravidelné cvičení jógy, jazykové lekce, výtvarné dílny a další.** <https://1url.cz/@totemplzen>



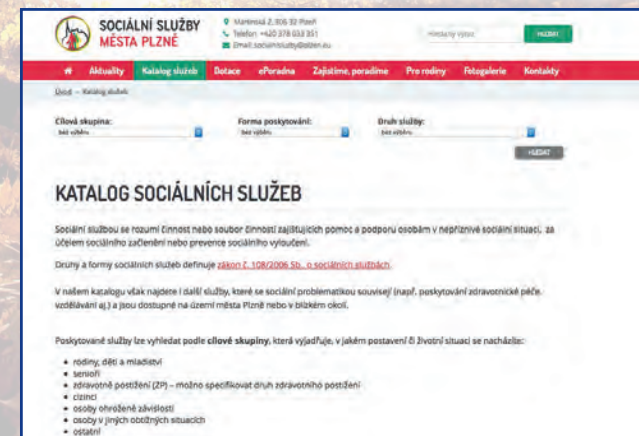
**Plzeňský kraj – bezpečný kraj. Užitečné brožury si můžete stáhnout zde.** <https://krizoverizeni.plzensky-kraj.cz/brozury-v-elektronicke-verzi>



**Aktivní senioři západních Čech. Zajímavé tipy můžete nejen nalézt, ale i sdílet na této FB skupině.** <https://www.facebook.com/groups/592949441114346/>



**Sociální služby města Plzně – Katalog sociálních služeb.** <https://socialnisluzby.plzen.eu/katalog-sluzeb/>



# Ergonomie sedu

Kolik hodin denně vlastně prosedíme? Při práci u počítače, při jídle, při sledování televize. Je to hodně času. A když k tomu vezmeme v potaz, že většinou nesedíme správně, jsou nasnadě různé zdravotní problémy. Příčinou problémů jsou:

- přetížení meziobratlových plotének, bederních obratlů a krční páteře;
- tlak meziobratlových plotének na nervy;
- stlačování trávícího a dýchacího ústrojí;
- tlak na žíly na spodní straně stehna a porucha prokrvení v podkoleních jamkách;
- poruchy oběhu krevních tekutin.

Výsledkem jsou pak bolesti hlavy, krční, hrudní i bederní páteře, poruchy trávení a vylučování, vznik křečových žil atd. Ruku v ruce s rozvojem těchto problémů jde i zhoršení psychického stavu.

## Co je důležité pro správný sed:

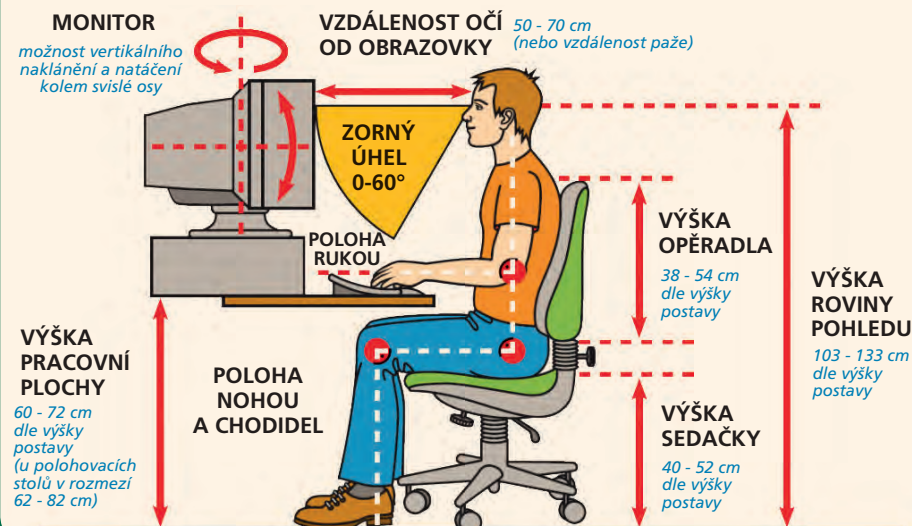
- správné nastavení židle
- správné nastavení pracovní plochy
- vhodná poloha monitoru
- střídání sezení s rovnými zády a relaxační polohy opřením o opěrku židle
- sed s rozkročenými nohama
- rotace celým tělem (např. neotáčet jen hlavu, ale celé tělo od monitoru k poznámkám)
- časté drobné změny polohy
- donutit se často vstát ze židle (např. nemít vše na pracovním stole, ale vstát a podat si pracovní pomůcku z jiného stolu)

A jak tedy nastavit židli, pracovní plochu a monitor? To je názorně zakresleno na pracovním listu. Výška pracovní plochy a nastavení židle určují úhel v kolenou, kyčelním kloubu a v lokti (ne méně než 90°). Poloha monitoru určuje vzdálenost očí od obrazovky (na vzdálenost paže) a zorný úhel (0-60°, ne více). Podrobně viz pracovní list.

## Pracovní list

S využitím návodu na obrázku si nastavte co nejlépe své pracovní prostředí.

Hlavní zásady jsou: výška pracovní plochy a nastavení židle určují úhel v kolenou, kyčelním kloubu a v lokti (ne méně než 90°). Poloha monitoru určuje vzdálenost očí od obrazovky (na vzdálenost paže) a zorný úhel (0-60°, ne více).



Zdroj: www.kancelarske-sluzby.cz

# Společně



V současné době procházíme mnohými výzvami, z nichž ty nejzásadnější jsou zřejmě spojeny s koronavirovou pandemií. Jako zásadní je nám doporučováno **pravidlo 3 R: ROUŠKY – ROZESTUP – RUCE**. Ano, fyzický odstup od druhých, důsledná hygiena rukou a neméně důsledné nošení roušek nám může zachovat fyzické zdraví. Co ale zdraví duševní a sociální? Jak se v této době udržet v psychické a sociální pohodě? Možná by i zde mohlo pomoci pravidlo **3 R: RODINA – ROZHOVORY – RADOST**. I v dnešní době je pro nás rodina velkým zdrojem jistoty a pomoci. Skrze rozhovory s jejími členy, ať již mladšími či staršími, prostřednictvím různých technologií, si můžeme do života vnést radost. Zkuste se (znovu a zase) spojit se svými blízkými, zavzpomínat na společné zážitky nebo mít rovnou společně nové.

Tohoto vašeho „společně“, ať již v podobě rodinných historek, vzájemné pomoci nebo přání pro členy rodiny, si velmi ceníme a přáli bychom si, aby bylo inspirací pro ostatní. Budeme tedy velmi rádi, pokud se zapojíte do naší **malé literární a výtvarné soutěže**.

- **Literární část:** Napište nám na téma „Společně“ v jakémkoli literárním žánru text v rozsahu cca 1800 slov (1 normostrana).
- **Výtvarná část:** Znázorněte nám téma „Společně“ jakoukoli výtvarnou technikou.

**Vaše díla nám zašlete nejpozději do neděle 14. prosince 2020.** V elektronické podobě na e-mailovou adresu [mgu.mendelu@gmail.com](mailto:mgu.mendelu@gmail.com) (u výtvarného díla v podobě jeho fotografie). V tištěné podobě na adresu Mezigenerační univerzita MENDELU, Institut celoživotního vzdělávání, Zemědělská 5, 613 00 Brno. **Soutěžní práce prosím nezapomeňte čitelně označit jménem autora a kontaktem.**

Nejlepší literární a výtvarná díla zveřejníme v prvním vydání týdeníku Povzbuzení nového roku, které dostanete do vaší e-mailové schránky 4. ledna 2021. Stačí kliknout **ZDE**

# Pletem páté přes deváté

Na této stránce bychom se s vámi chtěli podělit o ukázky ze sborníčku Pletem páté přes deváté, o kterém jsme hovořili na začátku. Matkou myšlenky a autorkou několika básniček byla Stáňa Adamcová z KAS, která přesvědčila i ostatní členky, aby přispěly buď básní, zamyšlením, ilustrací nebo fotografií. Velký dík za to, že toto společné dílko mohlo spatřit světlo světa, patří DoRA Plzeň, protože jeho koordinátorky se podílely nejen na konečné grafické úpravě, ale i sehnaly peníze na jeho vydání.

*Pletem páté přes deváté*



DoRA  
PLZEŇ

Klub  
aktivních seniorů

**Přejeme, aby vám byly  
inspirací k literární výzvě  
Mezigenerační univerzity  
MENDELU! Pěkné tvoření!**

## **Bláto**

*Stanislava Adamcová*

Jednoho dne táta  
upadl do bláta.

Maminka ho zvedla,  
celá hrůzou zbledla.

Pak ho dala do pračky  
na vysoké otáčky.



## **Vzpomínka na maminku**

*Alena Herinková*

Mámo, maminko, je mi líto, velmi to bolí!  
Jako děti, šest nás bylo, lítaly jsme jako moli  
a nestaraly se, co tě sužuje, co tě bolí.  
Až nyní chápu, co vše udělat bylo třeba,  
abys alespoň někdy bez starostí a šťastná z nás byla.

Ne, nechci vzpomínat, jak jsi žila,  
to ani nejde pochopit, to nikdo ani nepochopí.  
Jen a jen pro nás jsi byla. Mnohdy též hrůzou jatá  
co jíst bez prostředků, peněz bys dětem dala,  
. . . a kde byl jejich táta!?

Ve výši svých let musím říci onu větu:  
„Je mi líto, velmi líto a při vzpomínce bolí,  
že i když nám se zdálo, vše jsme ti daly,  
za vše bylo to málo, málo, málo,  
drahá maminko,

drahá mámo!”

## Zastavení třetí...

...tři zdroje a základy životní rovnováhy. Ke všemu, co člověk na světě dělá, se váže nějaký soubor rad, jak to dělat, aby se to povedlo, aby to dobře dopadlo. Takovou činností, na kterou je potřeba být rovněž nějak vybaven či připraven je samo bytí. Jde o to, aby si člověk i v nesnadných situacích a složitých časech zachoval dobrou mysl, rovnováhu a nadhled, a já vám právě k tomu několik dávno vyzkoušených rad přinesu. Můžete si to všechno skoro hned vyzkoušet, protože ony životní postoje určitě znáte a je potřeba si je připomenout i s jejich nepostradatelností.



CHCIPOMOCT.CZ LINKA POMOCI SENIORŮM: 777 778 538

### kontakt:

Ing. Jaroslav Švec  
ředitel

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



chcipopomoc.cz



Chceš krátkým hovorem zpříjemnit dlouhé chvíle osamělým lidem?

Chceš pomoci v nemocnicích nebo v sociálních službách?

Chceš pomoci lidem co to potřebují?



Chceš pomoci jako odborník na jakoukoliv činnost?

Chceš pomoci a máš auto, které k tomu můžeš využít?

Pro dobrovolníky  
bezplatný  
jednodenní kurz  
Základy  
ošetřovatelství!

Odověď/a jsi aspoň jednou ano, registruj se a pomáhej!

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


[www.facebook.com/ACSA.CZ](https://www.facebook.com/ACSA.CZ)


604 229 529


[www.instagram.com/chcipopomoc.cz\\_ACSA](https://www.instagram.com/chcipopomoc.cz_ACSA)








 To je výborné s tím časopisem. Můžete mi prosím napsat odkaz, kde najdu předchozí čísla? Uveřejnila bych to v našem místním periodiku a na webu města. Předem děkuji. I.U., Moravskoslezský kraj


 Mockerát děkuji za časopis Povzbuzení. Určitě ho budu šířit dál. Pro náš klub to vytisknu, protože s počítačem nepracují. V letošním roce jsem koupila pro náš svaz tiskárnu, i když černobílou. Nemůžeme se scházet, a tak jim to aspoň dám do schránek. A.L., Moravskoslezský kraj


 Dobrý den, Váš časopis jsem ihned rozeslala členům našeho klubu a známým, myslím si, že je to bezvadný způsob, jak nás potěšit a informovat. Udělali jsme si i s vnukem rodokmen. Těšíme se na další číslo časopisu. E.V., Moravskoslezský kraj

 Dobrý den, mnohokrát děkuji za zasláný časopis, který bude přeposlán našim posluchačům U3V. Také přeji pevné zdraví a jsem se srdečným pozdravem. I.K., Moravskoslezský kraj

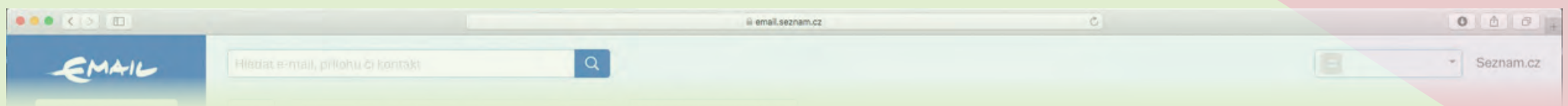
 Vaše skvělé „Povzbuzení“ je nasdíleno na našem FB rodinné politiky, jednotlivé strany byly využity i na nástěnky našeho sociálního odboru a našeho Family a Senior pointu na Lesné. Dále zasílám jednotlivá čísla vedoucím našich klubů seniorů k rozeslání svým členům a pro náš měsíční zpravodaj městské části Brno-sever, Severník, jsem z tohoto prvního čísla pro naše prosincové číslo vybrala vánoční inspiraci. Váš pozdrav z jižní Moravy se mi opravdu velmi líbil. Přeji krásné podzimní dny. A. K., Jihomoravský kraj

 Dobrý den, moc děkuji za týdeník, na který se vždycky ráda podívám. Jak jsem měla možnost, zatím, jen „projet“ 2.podzimní vydání, hned jsem zjistila, že bude opět poučný, zajímavý a přiznám se, že se zvědavostí čekám na recept. Mrkvánky určitě vyzkouším. Už je rozesláný na pečovatelskou službu, do seniorských i občanských klubů městské části Brno-střed. Mějte se zdravě. Za odbor sociální a zdravotní E.M., Jihomoravský kraj

 Dobrý den, dnes jsem dostala přeposlaný email Povzbuzení. Je to dobře a zábavně udělaný projekt. Byla bych ráda, kdybyste mě zaregistrovali a posílali emailem další týdeník Povzbuzení (je mi 73 roků a to povzbuzení moc potřebuji). Děkuji. S pozdravem H. W., Jihomoravský kraj

 Dobrý den, děkujeme za týdeník Povzbuzení. Naším seniorům ze Skupinové aktivizační služby pro seniory CRSP Brno Povzbuzení posíláme s ostatními materiály k trénování paměti a jsme s nimi v kontaktu i v této době, kdy není možné se setkávat v našich prostorách. Za organizaci M. O., Jihomoravský kraj

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





■ Další číslo vyjde **23. 11. 2020**

Právě jste dočetli třetí 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, 23. 11. 2020. Už teď prozradíme, že v něm zamíříme do Moravskoslezského kraje.

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

### Kontaktní místa v regionech

Příjmení, jméno	krajský koordinátor/ka v kraji	Kancelář	Mobil	E-mail
Mgr. Andrej Dan Bárdoš	Praha	Na Maninách 876/7, 170 00 Praha 7	778 716 523	andrej.bardos@mpsv.cz
Bc. Alena Bártíková, DiS.	Jihočeský kraj	Žižkova 309/12, 370 01 České Budějovice	770 147 923	alena.bartikova@mpsv.cz
Bc. Miloslav Čermák	Karlovarský kraj	Závodní 152, 360 06 Karlovy Vary	731 670 007	miloslav.cermak@mpsv.cz
Bc. Martina Doupovcová	Středočeský kraj	5.20A, Na Maninách 876/7, 170 00 Praha 7	778 455 760	martina.doupovcova@mpsv.cz
Mgr. Jana Fröhlichová	Královéhradecký kraj	Gočárova třída 1620/30, 500 02 Hradec Králové	728 483 919	jana.frohlichova@mpsv.cz
Mgr. Zuzana Gašková	Zlínský kraj	Zarámí 92, MANAG s.r.o., 760 01 Zlín	737 931 390	zuzana.gaskova@mpsv.cz
Mgr. Irena Kadlčíková	Plzeňský kraj	Kollárova 942/4, 301 00 Plzeň	776 292 573	irena.kadlcikova@mpsv.cz
Ing. Pavla Kasášová	Moravskoslezský kraj	U Tiskárny 578/1, 702 00 Ostrava	778 455 759	pavla.kasasova@mpsv.cz
RNDr. Marie Kružíková	Kraj Vysočina	Žižkova 1872/89, 586 01 Jihlava	770 116 500	marie.kruzikova@mpsv.cz
Mgr. Michaela Müllerová	Pardubický kraj	Masarykovo nám. 1484, 530 02 Pardubice	778 716 719	michaela.mullerova1@mpsv.cz
Mgr. Pavla 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