

Povzbuzení

Vážení čtenáři,

je před námi pro mnohé ten nejkrásnější čas, kdy jsme včera na adventním věnci zapálili poslední svíčku a přejeme si klidné a pohodové vánoční svátky. Jsme velmi rádi, že můžeme být s vámi v tento krásný adventní čas. Za tři dny se v našich domácnostech rozsvítí vánoční stromečky, rozezní se koledy, budeme cítit vůni skořice, pečených kaštanů a cukroví a my pro vás nyní máme malý dáreček v podobě týdeníku Povzbuzení.

V tomto vydání časopisu se vydáme tentokrát do **jižních Čech**. Do kraje po staletí spravovaným lidmi v souladu s nároky přírody. Uvaříme si kapra na modro a objevíme krásy tohoto kraje. V rubrice **Krajánci** si navodíme vánoční atmosféru. V rubrice **Senioři** si představíme netradiční taneční metodu, tanec v sedě, který je určen především seniorům nebo těm, kteří se nemohou účastnit párových nebo jiných tanců. V rubrice **Mezigenerační** se můžete těšit na vánoční rodinné tradice a zvyky. Velice zajímavý je i vánočně zpracovaný „záznamník“ pro rodinné tradice, které jistě potěší nejen vás, ale i vaše děti, vnoučata, pravnoučata. Rubrika **Pomoc** přinese několik hřejivých slov i konkrétní pomoci.

Končí nám celorepubliková iniciativa **Děti malují seniorům, tentokrát k Vánocům**. Pojďme se ale rozhlédnout kolem sebe a potěšme přáním ty, které máme ve své blízkosti. Přáním vytvořeným ze srdce, jež na tváři vykouzlí úsměv. Nemusí ho vytvářet děti seniorům, ale můžete ho napsat i vy své rodině, přátelům, známým, ale třeba i sousedům nebo lidem, o kterých víte, že jsou na Vánoce sami.

Nyní se zkuste s námi zastavit v předvánočním shonu a pojdte se podívat do kraje krásné přírody, rybníků, lesů, starobylých měst plných života a kultury, majestátných gotických kostelů, zasněžených renesančních zámků, i klášterů. Do kraje památek lidového stavitelství, zajímavých technických staveb včetně důmyslných rybníčních systémů.

Přejeme vám Vánoce plné pohody, klidu a lásky.
Vánoce strávené ve zdraví a duševní pohodě.

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>

Jihočeský kraj

kraj rybníků a lidové architektury



Jižní Čechy oplývají velkým množstvím vyhlášených chráněných území. Jižní Čechy jsou krajem nespočetných rybníků, borových lesů i rozsáhlých rašelinišť. Krajem oživeným siluetami měst i venkovských kostelů, které skvěle harmonují s bělavými blatskými statky. Toto je na jedné straně obraz typické jihočeské krajiny v okolí Českých Budějovic, Třeboně či Veselí nad Lužnicí. Jižní Čechy nám ale mohou ukázat i drsnější horskou krajinu majestátní **Šumavy**, Novohradských hor a Blanského lesa, kterou já osobně přímo miluji. Bezpočet krás skrývá však i kraj jihovýchodně od Jindřichova Hradce. Díky málo narušené přírodě, hojným volně roztroušeným žulovým blokům, vysokým vrchům i velkým rybníkům bývá právem nazýván **Českou Kanadou**.

Na severu je kraj ohraničen malebným Píseckem v povodí řek Vltavy a Otavy a Táborskem, které je známé zejména díky svému husitskému období. Současné hranice mezi jižními Čechami, Rakouskem a Německem rozdělují krajinu, jejíž historie byla mnohdy svázána s jedním šlechtickým rodem a se stejnými mocenskými zájmy. Poloha kraje před-

určuje i jeho kulturní bohatství – kulturní vlivy drsného germánského a anglosaského severu se zde střetávaly s vytříbeným uměním italských renesančních mistrů.

Jižní Čechy jsou i krajem brambor, piva, ryb a zelí. Typickým jídlem jsou horké koblihy, na kterých se rozpouští cukr, bramborové speciality na stovky způsobů a ryby, v čele s kapry. Z Prácheňska pochází například speciální slaná buchta bramborka, jejíž obdobě se na Plzeňsku říká báb. Bramboráku se u nás říká zase cmunda. Mezi polévkami je typickou klasikou jihočeská kulajda, v které se snoubí smetana s vejci a čerstvými houbami. Zapomenout nesmíme ani na jindřichohradecký rum s plachetnicí Tuzemák, pikador – „budějovický“ párek v rohlíku a zelňáky, placky ze zelí. A dezerty? To jsou vdolky, koblihy, hnětýnky, které se připravují při poutích a masopustech.

A víte, co to je žahour? U tohoto jídla se mi vybaví krásné vzpomínky z dětství. Žahour je omáčka z rozvařeného ovoce, cukru a smetany. Nejčastěji se k přípravě tohoto pokrmu používají borůvky. Podává se k různým druhům knedlíků, lívancům a vdolkům.



O mně:

Kromě tradičního třeboňského kapra a procházek kolem Třeboňských rybníků, kde jsem vyrůstala, mám Vánoce spojené s pokrmem Jihočeský maňas. Znáte ho? Je to tradiční jihočeské jídlo připravované k obědu na Vánoce. Jsou v něm brambory, kroupy, houby, škvarky atd.

Naše rodina dodržovala i další vánoční zvyky, které se teď já snažím předávat svým dvěma dcerám a které je milují.

Jsou to tradiční věci jako například, že nesmí být pověšeny prádlo na Štědrý den, krájíme jablka pro hvězdičku, lijeme olovo, pouštíme lodičky, dáváme šupinu kapra pod talíř při štědrodenní večeři nebo navštívíme na Štědrý den kostel, ze kterého si odnášíme **Betlémské světlo**.

Přeji vám poklidné vánoční svátky
Alena Bártíková

**Recept****Kapr na modro***Suroviny:*

600 g kapra podkovy,
150 g kořenové zeleniny,
menší cibuli,
divoké koření
– bobkový list,
nové koření,
celý pepř,
tymián,
sůl,
cukr,
ocet

Postup:

Porce kapra předem trochu osolte a můžete ho nechat dvacet minut odležet. Poté ho vložte do silného zeleninového vývaru a nechte 5-7 minut velmi pozvolna vařit. Zvláště v rendlíku si svařte trochu octa a cukru. Uvařené porce kapra pak opatrně vyjměte a při podávání je přelijte ještě vroucím octem s cukrem a trochou vývaru. Doplňte plátkem másla, posekanou petrželkou a obložte kousky zeleniny z vývaru.

Zajímavosti z kraje

Informace získáte na těchto odkazech:

Sociální portál Jihočeského kraje

<https://socialniportal.kraj-jihocesky.cz/>

Jihočeský pakt zaměstnanosti.

Ocenění „Společnost přátelská zaměstnávání lidí 55+“

<https://www.jcpakt.cz/oceni-spolcnost-pratelska-zamest>

Jihočeská centrála cestovního ruchu:

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



Jihočeská centrála cestovního ruchu



Město České Budějovice. Senioři.

<http://rodina.c-budejovice.cz/seniori>

Krajská rada seniorů Jihočeského kraje

http://www.rscr.cz/2020/11/4-rocnik-souteze-senior_foto-ma-sve-viteze/

První pomoc

Znalost základů první pomoci je předpokladem pro správnou a rychlou reakci, pokud se do nějaké kritické situace dostaneme, nebo jsme jejím svědkem.

U první pomoci zajišťujeme základní životní funkce, tj. vědomí, dýchání, krevní oběh.

Něco se stalo – co mám dělat?

1. Zachovat klid
2. Zhodnotit situaci (zjistit, zda nejsem ohrožen já sám, co se stalo, kdo další nám může pomoci)
3. Zavolat 155 – záchranná služba
4. Zajistit základní životní funkce

Záchranná služba od nás potřebuje co nejpřesnější určení polohy a základní informace o události. Po zavolání záchranné služby provádíme život **zachraňující úkony v tomto pořadí**:

- zástava závažného krvácení (tepenné krvácení – krev má jasně červenou barvu – nejrychleji tlakem prstů přímo v ráně)
- poloha postiženého (při resuscitaci – poloha na zádech se záklonem hlavy)
- průchodnost dýchacích cest (stačí záklon hlavy)
- nepřímá masáž srdce (uprostřed hrudníku, na hrudní kosti, do hloubky cca 5 cm, frekvence 100 stlačení za minutu, paže propnuté v loktech)
- protišoková opatření – 5T – teplo, ticho, tišení bolesti, tekutiny (smáčíme jen rty kvůli tlumení pocitu žízně, nikdy nedáváme pít!!!), transport

Akreditovaný kurz **Základy první pomoci v praxi – simulační nácvik úkonů v situacích ohrožení života** poskytuje účastníkům znalosti a dovednosti formou modelových situací.

Skvělým pomocníkem při zajištění první pomoci je **APLIKACE ZÁCHRANKA** do chytrých mobilů. Urychlí první kontakt se záchrannou službou, určí přesnou polohu události, může obsahovat zdravotní údaje o majiteli telefonu (např. záchranář předem ví, že jde o kardiaka), pomůže zjistit polohu nejbližší lékárny atd. Podrobnosti najdete v pracovním listu.

Pracovní list

První pomoc – aplikace ZÁCHRANKA



- <https://www.zachrankaapp.cz/>
- jednoduchá instalace na každý chytrý mobil
- celostátní pokrytí pro záchrannou službu i horskou službu
- pomoc i v zahraničí (Rakousko, Maďarsko, Slovensko)
- u ostatních zemí EU vytáčí linku 112 bez údajů o poloze
- urychlí první kontakt se záchrannou službou a určí přesnou polohu události
- může obsahovat zdravotní údaje o majiteli telefonu a tím urychlit zásah (např. záchranář předem ví, že jde o kardiaka)
- pomůže zjistit polohu nejbližší nemocnice, lékárny atd.
- obsahuje interaktivní návod první pomoci v různých situacích



Rodinné vánoční tradice

aneb výroba rodinného tradičníku

Čím více se blíží Vánoce, tím více si je připomínáme a prožíváme prostřednictvím různých tradic a zvyků. U nás patří k nejznámějším zdobení vánočního stroměčku, lítí olova, pouštění lodiček ze skořápek oříšku s hořící svíčkou, krájení jablíček, uložení kapří šupiny pod talíř na štědrovečerní tabuli. Na té je pak nejčastěji kapr s bramborovým salátem. Jak se ale Vánoce či jim podobné svátky slaví ve světě?

V severských zemích je nejen zimní období neodmyslitelně spjata se saunováním. Tato tradice nechybí ani na Štědrý den. Poté se rodina a blízcí sejdou u slavnostní tabule, na které lze vidět nejen pokrmy z ryb, především z lososa, ale také vepřovou šunku, kachnu či husu. Vánoční dárky pak přináší trpaslíci – pomocníci Santy Clause. V Anglosaských zemích se lidé rovněž setkávají v kruhu rodiny u slavnostní časné večeře, při které se podává pečený krocan s nádivkou, bramborami a zeleninou. Vánoční dárky zde nosí Santa Claus do punčoch připravených ideálně na krbové římsce. Jejich rozbalování přichází až druhý den, tedy na Boží hod vánoční ráno. V Portugalsku a Španělsku, tradičně katolických zemích, jsou vánoční tradice a zvyky podobné těm u nás. Rodinná štědrodenní večeře

s rybou, bramborami a zeleninou. Ozdobený stromeček s dárky v podvečer Štědrého dne. Věřící navštěvují o půlnoci, nebo na Boží hod vánoční ráno tzv. Kohoutí mši. Ve Španělsku pak propuká veselí i v ulicích měst, a to zejména 28. prosince, který je pro místní obyvatele obdobou našeho 1. dubna, kdy si na apríl vtipně utahujeme z ostatních.

Každá rodina má své vybrané či originální tradice a zvyky, které do držuje. Jaké jsou ve vaší rodině? Aby se zachovaly pěkně pohromadě, připravili jsme pro vás inspiraci v podobě rodinného tradičníku, který si můžete sami originálně vytvořit i dozdobit. Základem jsou pracovní listy, které si vytisknete a pak jednoduše ručně svážete. Podobně jako u předchozího rodinného receptáře můžete i nyní tvořit jak společně se svými vnoučaty, tak můžete takový malý zápisník připravit jako jedinečný vánoční dárek vy sami pro své nejbližší. Ani tentokrát se ve fantazii meze nekladou – jednotlivé listy si můžete vytisknout v jakémkoli množství a doplnit je kresbami, fotografiemi nebo příhodami a zážitky, které tyto tradice a zvyky v minulosti provázely.

Kompletní podklady, vč. pracovních listů a videonávodu k mezigeneračním aktivitám, naleznete na stránkách Mezigenerační univerzity MENDELU.

Stačí kliknout [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.

*Rodinné
vánoční zvyky*



*Rodinné
vánoční zvyky*



Náš vánoční zvyk

Náš vánoční zvyk

Zastavení osmé...

Jak je dobré krotit i svá přání a že v receptech nemusí být všechno. Říká se, že pohádka o zlaté rybce je pohádkou každého člověka. Je známo, že kdo chce moc, nemá nic, ale to nám nejlépe vysvětlí pohádka o zlaté rybce. A také se vám stane, že vám někdo sděluje recept, a to na cokoliv, od bábovky až na to, jak si máte zařídit život. Tam hrozí velké nebezpečí – to nejdůležitější vám ten člověk neřekne, protože to je přece úplně samozřejmé! Jenže, jak pro koho.



CHCIPOMOCT.CZ LINKA POMOCI SENIORŮM: 777 778 538

kontakt:

Ing. Jaroslav Švec
ředitel

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

chcipomoc.cz

A jak prožívají svou misi naši dobrovolníci?

Přinášíme vám příběh naší dobrovolnice Jany, která pomáhá spojovat pacienty na COVID oddělení v nemocnici s jejich rodinami pomocí videohovoru.

Sraz ve 13 hodin, budově Q. Nervozita? Určitě! Vrhát se zcela dobrovolně do prostředí s vysokým výskytem COVID? Vidět nemocné lidi, smutné lidi, plno přístrojů a hadiček? To není jen tak pro třasořítky. Instrukce předány a vzhůru do "práce". Dnes začínám v budově F. Neurologie. Mám tam přeci toho staršího pana M., který se chce spojit po dlouhé době se svým synem. Oblékání, tyvek – ochranný oblek, vždyť už to známe. Potkávám doktora, ten mi sděluje, že pan M. je na tom hůř.

Věděla jsem, že budu čelit nelehké věci, ale plna odhodlání, už oblečená, odcházím za pány na pokoj, usmívám se přes roušku a zdravím pana M. Dnes budete volat se synem, pane M. Spouštím skype a nejdříve se do videohovoru krátce představím. Syna vidím a s údivem spolu s ním snad celou jeho rodinu. Všichni byli vyskládaní v obrazovce a těšili se na spojení s dědou. Neuvěřitelné. Otáčím tablet na pana M. a vidím jeho slzy v očích. Nečekal, že uvidí tolik svých příbuzných. Ptal se „a jak se má Standa?“, Standa vykoukl na obrazovku a pana M. pozdravil, byl to jeho dobrý kamarád. Byl tam totiž také. Nenechal si ujít okamžik, kdy uvidí svého dobrého přítele. Pan M. žasl a po tváři se mu sklouzla kapka slzy.

Byl velice vyčerpaný a neměl sílu mluvit, tak prostě mával a všichni jeho blízcí také mávali. Spokojeně zavřel oči, bylo vidět, že ho to neskutečně potěšilo. Byl to velice emotivní zážitek, který se nedá popsat ani do pár řádků. Rozloučím se, usmívám se a věřím, že alespoň oči, ta část těla, která mi je vlastně jenom vidět, předává pozitivní energii. Obcházím oddělení, většina pacientu spí. Neruším je a odcházím sundávat tyvek.



Amatérská fotografická soutěž seniorů Senior_Foto 2021

Vážené seniorky, vážení senioři, neváhejte a pojďte změřit své síly s vašimi vrstevníky.

Krajská rada seniorů Jihočeského kraje (KRS JČK) vyhlašuje již pátý ročník amatérské fotografické soutěže Senior_Foto, nyní je vyhlášena pod názvem Senior_Foto 2021.

Do letošního ročníku senioři zaslali 482 soutěžních snímků, což bylo nejvíce v historii této soutěže.

Často slyšíme obavy, aby se účastník nezesměšnil, což jsou obavy liché, všichni soutěžící jsou amatéry. Soutěže se zúčastnili soutěžící z celé republiky. Jedině, co do soutěže musíte nezbytně investovat, to je váš čas k fotografování či k výběru snímků ze svých archivů.

Zaujala-li vás možnost zúčastnit se soutěže, pošlete nám e-mail se žádostí o zaslání proposit a přihlášky na adresu: krsjc@seznam.cz.


My vám podklady pro účast v soutěži velmi rádi e-mailem zašleme. Tato soutěž má tu výhodu, že senioři mohou být aktivní i v době přijatých omezení. Těšíme se na vás a na vaše soutěžní snímky.


**SENIOR
FOTO**


Mgr. František Kubák
za KRS JČK








 Vážená paní magistro, děkujeme za zajímavé informace. Máme zájem o časopis zdarma. Informace jsem poslala všem našim starostům z ORP Dobruška a našim sociálním službám. Věřím, že se takto dostanou co k největšímu množství potřebných lidí. Přeji Vám hodně sil ve Vaší práci. S. D., Královéhradecký kraj


 Díky za Povzbuzení – vytištěno a putuje na naši Domovinku. Jsou tam moc pěkné – i pro práci s našimi klienty Domovinky ideálně použitelné věci. V této době to je skvělá aktivita a inspirace. Zvládneme to. H. V., Královéhradecký kraj


 Zdravíme z Unie pečujících v Brně! Děkujeme za zaslání Povzbuzení. Všechny díly posíláme hned „dál“, tedy pečujícím a dokonce i bývalým pečujícím. Právě Povzbuzení je jim v této době opravdu třeba! Pár výtisků vytiskneme a rozneseme těm, o kterých víme, že nemají připojení na email. Máme velmi kladné ohlasy od pečujících jak na obsah (někteří si část Povzbuzení vytisknou a posílají svým známým nebo rodině nebo společně celá rodina „pracují“), tak na samotný nápad – tak tuto pochvalu rádi vyřizujeme. Pěkné dny, Z. M., předsedkyně Unie pečujících z. s., Jihomoravský kraj

 **Za redakční radu:** *Děkujeme za ohlas z tak důležité oblasti, jaká je práce neformálních pečujících! Přidáváme k dispozici **dokument**, vydaný MPSV pro podporu neformálních pečujících v souvislosti s covid-19.*

 Pomalu se začínám těšit na pondělí, to dostanu Váš časopis. Při těch hrůzách, co se na nás valí z televize, internetu, tak je Váš časopis pohazením na duši, pastvou pro oči a poučením i zábavou. Prostě báječný Relax. Děkuji moc za Vaši práci, přeji Vám hlavně zdraví, chuť do práce a hodně inspirace. A. D., Moravskoslezský kraj

 Časopis mi poslal můj spolužák z vysoké školy a já ho přeposílám kamarátkám z Moravy a Čech ale aj ze Slovenska, (omluvte můj prapopis). Přeji Vám mnoho úspěchů v další práci. Zdraví J. K. (z Bratislavy)

 **Za redakční radu:** *Jsme rádi za tuto první mezinárodní odezvu od našich sousedů ze Slovenska!*

 Dobrý den, dostala jsem na vás kontakt od pana G., který nám posílá pravidelné dávky testů a hádanek na procvičení paměti. Na obecním úřadě je vytiskneme a jedna obětavá seniorka je rozváží našim seniorům. Chtěla bych Vás poprosit o zaslání Povzbuzení, které bych seniorům zasílala e-mailem. A mám dotaz, mohla bych něco z toho časopisu použít i v našem Zpravodaji, samozřejmě s náležitým odkazem na zdroj? Děkuji moc za odpověď. S přáním hezkého dne J. K., kulturní referent, Obecní úřad Prušánky, Jihomoravský kraj


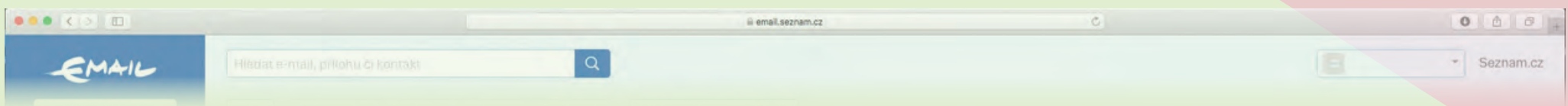
 **Za redakční radu:** *To nás velmi těší a bude nám ctí, když se týdeník Povzbuzení dostane do Zpravodaje obce! Děkujeme. Zadrželi jsme e-mail do adresáře odběratelů.*



foto: Vlasta Kazikova,
Veselí nad Moravou



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





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



■ Další číslo vyjde **28. 12. 2020**

Právě jste dočetli osmé zimní 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 setkáme
ve Středočeském kraji 28. 12. 2020

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