



**Babička roku 2021**



Milí čtenáři,

ani jsme se nenadáli a už je tady předvánoční čas, který je i letos bohužel poznamenán touto divnou a všudypřítomnou „pandemickou“ atmosférou. S trochou nadsázky lze říct, že pokud byly v minulosti Vánoce především spojovány s koledou a koledováním, tak v dnešním čase se každý bojí, aby si někde „nevykoledoval“ nějakou ošklivou nemoc. O to více si nyní všichni uvědomujeme cenu zdraví, které jak víme nelze koupit za žádné peníze, a tak hledejme a užívejme vánoční pohodu v klidu domova a kruhu svých blízkých a zdraví si važme více než všelijakých honosných a drahých darů.

Po Vánocích nám začne rok 2022, který má v letopočtu tři stejné číslice. To se naposledy stalo na přelomu tisíciletí, před 22 a 23 lety (v letech 1999 a 2000). Je to velmi vzácná shoda, která znovu nastane až za 89 let v roce 2111.

A tak společně do tohoto „zvláštního“ roku vykročíme s vírou a nadějí, že se náš život začne zase vracet zpět do svých známých a vyjetých kolejí a že svět okolo nás brzy bude zase jako dříve.

Již brzy se v našich domácnostech rozsvítí vánoční stromečky, rozeznějí se koly a někde i na plotně zavoní purpura. Našimi domovy prostoupí vůně cukroví a my vám nyní jako malý dáreček pod váš stromeček posíláme toto číslo Zpravodaje. Dozvíte se o vítěžkách soutěže Babička roku, prozradíme, co jsme si nadělili my a co nadělíme vám, popřejeme vám a pozveme vás na akce. Nebudou chybět ani vánoční recepty na dobroty i dobrou náladu. A bohužel i dvě rozloučení...

Přejeme vám za celý realizační tým projektu Senioři v krajích krásné Vánoce a úspěšný „dvojkový“ rok 2022.





## Milena Hesová o soutěži Babička roku: Přála bych si ročník v klidné době.

Činorodá Milena Hesová je místopředsedkyní Rady seniorů ČR, předsedkyní Krajské Rady seniorů Olomouckého kraje, držitelkou ocenění Ceny Rady vlády pro seniory 2021 v kategorii Osobnost – neprofesionál. Zároveň je ale také prezidentkou celostátní soutěže Babička roku, jejíž finále se konalo 19. listopadu. Nejen o soutěži jsme s Milenou Hesovou pohovořili.



**Jste prezidentkou akce Babička roku, je složité takovou akci zorganizovat?**

Určitě to není jednoduchá záležitost a bez podpory sponzorů, tedy i Ministerstva práce a sociálních věcí ČR by akce nešla zrealizovat. Ale i tak je to složitá a dnes již nejen celorepubliková ale i mezinárodní akce. Naštěstí jsme výborný kolektiv, který mi pomáhá tuto soutěž zorganizovat. Projekt vznikl v roce 2016 a když jsem stála u jeho zrodu, tak mou základní myšlenkou bylo přispět k podpoře aktivního stárnutí a mezigeneračního soužití.

**Kdo se akce může zúčastnit?**

Základní předpoklad je věk nad 60 roků. No a pak hlavně chuť a nebát se vystoupit před publikem.

**V čem byl odlišný ročník loňský oproti letošnímu?**

Finále minulého ročníku se bohužel muselo uskutečnit pouze online. Nutno říci, že uvítání štábu ve všech krajích bylo velmi vřelé a všech 14 finalistek s nadšením a velkou radostí natočilo své vystoupení na kameru – řízený rozhovor, volnou disciplínu a módní přehlídku. Natočené medailonky všech soutěžních babiček byly následně zpracované ve studiu tak, aby mohly být odvysílány na TV Šlágr, dokonce finále vysílala i Česká televize. Letošní finále, v pořadí již třetí jsme nakonec stihli realizovat v Olomouci 19. listopadu na výstavišti Flóra a jsme tomu moc rádi. Přítomny byly jak finalistky, tak jejich doprovod i diváci, kteří museli podstoupit přísná epidemiologická opatření.

**A jak letošní finále dopadlo?**

Z rozhodnutí odborné poroty složené ze zástupců z celé ČR a musím říci i Vašich dvou kolegů z projektu Senioři v krajích se stala Babičkou roku 2021 Helena Seidlová z Olomouckého kraje, stříbrnou korunku získala Emílie Říhová z Jihočeského kraje a bronzovou Helena Pechočiaková z kraje Libereckého. Česko-slovenský titul získala mimo zlaté vítězky z Olomouckého kraje také zlatá vítězka ze Slovenska, paní Eva Arvayová. Babičku sympatie vybrala široká veřejnost hlasováním na Facebooku, nejvíce hlasů - přes 1300 likeů získala Emílie Říhová z Jihočeského kraje. To bylo velmi úctyhodné.

**Budeme moci zhlédnout finále i my, kteří jsme se jej nezúčastnili?**

Jistě, můžete jej zhlédnout na našem Youtube kanále Krajské rady seniorů Olomouckého kraje, fotografie najdete na našich webových stránkách [www.krsol.cz](http://www.krsol.cz), na našem Facebooku i Instagramu. Finále bude vysílat TV Šlágr a snad také jako loni Česká televize. I když jsme senioři, s novými médii jsme se naučili pracovat velmi rychle.

**Co další ročník?**

Součástí finále letošního ročníku byl i dotazník spokojenosti, který v tuto chvíli vyhodnocujeme a určitě se jím budeme inspirovat v příštím roce. Vždy je co zdokonalovat ať už po technické stránce, tak i po organizační. Třeba se příštího ročníku zúčastní vedení všech krajů. Mé největší přání je, aby se další ročník uskutečnil v klidné době bez omezení plynoucí ze současné pandemie.

*Václav Zatloukal, koordinátor projektu pro Olomoucký kraj*

# Babička roku 2021 FINÁLE

Olomoucký kraj



1 Seidlová Helena

Píseňský kraj



2 Chloubová Marieta

Středočeský kraj



3 Havlíčková Miroslava

Praha



4 Zálišová Lenka

# Babička roku 2021



## Cesta s jihomoravskou babičkou za Babičkou do Olomouce měla dojemnou tečku

Na svátek sv. Martina jsem se vydala do klubu seniorů v městské části Brno-Jehnice za jihomoravskou babičkou. Přišla jsem ve chvíli, kdy právě probíhala přednáška Anežky Dekanové na téma „očních zákalů, operací a prevence spojené s problematikou zrakového vnímání“. Dýchala tam příjemná atmosféra a přátelské ovzduší. Byla jsem oslovena k představení výstupů projektu Senioři v krajích v Jihomoravském kraji a ještě zpětně i mini Seniorské obálky, která se zde rozdávala. Bylo mi velkou ctí zde oficiálně před členy klubu seniorů potvrdit naši společnou cestu do Olomouce na celostátní finále Babička roku 2021.

Cesta probíhala poklidně, paní Anežka byla komplet připravená a na všechny moje doplňující dotazy typu „Máme všechno?“, „Potvrzení o očkování také?“, odpovídala s naprostým klidem „Neboj se, Danuško, jsem připravená“.

Samotný příjezd do Olomouce znamenal přenést opatrně sedm připravených krojovaných panenek, včetně stojky - „Áčka“ asi se 70 fotografiemi, které si Anežka Dekanová připravila na potvrzení svého životního příběhu. Panenky rázem učinily ještě krásnější nádhernou květinovou výzdobu pódia.



Než jsem se nadála, našla si své místo v porotě za Jihomoravský kraj a trochu se zorientovala, tak jsem už paní Anežku viděla v družném rozhovoru s ostatními finalistkami. Některým rozdávala svoje zpracované návody na cviky na židlích a stále se mi chodila nabízet typem „Neměla bych jim s něčím pomoci? Mají toho tady hodně!“.

Během celého celostátního finále Anežka Dekanová sršela radostí, aktivitou a dobrou náladou. Ta byla koneckonců vidět i v celém sále. Atmosféra byla strhující a já jako porotkyně za Jihomoravský kraj měla nelehký úkol obodovat všechny finalistky a přispět tak svými zodpovědnými body ke konečnému výsledku.

Odpoledne uteklo jako voda. Babičky roku 2021 v různých kategoriích byly vyhlášené a najednou za mnou přišla paní Dekanová, že by chtěla své krojované panenky darovat těm, kteří se



Babička roku 2021 FINÁLE

podíleli na tom, že mohla ona a další babičky prožít nezapomenutelné odpoledne. Byla jsem dojata, když jsem viděla porcelánové panenky, všechny obléknuté v pečlivě ušitých krojích z celého Jihomoravského kraje, jak putují k různým pořadatelům.

Jak hodnotím tedy Babičku roku 2021? Srdce, která oplývají láskou, radostí a obdarováním druhých, nejsou jen pro jednu chvíli. Potkáváme se s nimi, pokud jsme jen trošku pozorní, na každém kroku v životě kolem nás, ve svém okolí. Proto za sebe dávám všem babičkám z celé České republiky, a to především těm „bezejmenným“, „nepropagovaným“ i těm, kteří jsou třeba upoutány na lůžko nebo jsou od nás vzdálené „tisíc mil“ sto bodů za to, že JSOU! Za to, že dokázaly ve svém životě předat to nejcennější, ŽIVOT DALŠÍM GENERACÍM, které je nyní mohou nazývat BABIČKOU!

*Dana Žižkovská, koordinátorka projektu pro Jihomoravský kra*



Předání cen soutěže Babička roku 2021

# Babička roku 2021 FINÁLE



Absolutní vítězka - Babička roku 2021 Helena Seidlová z Olomouckého kraje



Jihočeský kraj  
8  
Říhová Emilie



Druhé místo a vítězka divácké soutěže Babičky sympatie Emilie Říhová z Jihočeského kraje.



Kraj Vysočina  
9  
Neugebauerová Marie



Bronz si odvezla Helena Pechočiaková z Libereckého kraje.



Liberecký kraj  
10  
Pechočiaková Helena



Jihomoravský kraj  
11  
Dekanová Anežka

# Babička roku 2021 FINALE



Slavnostní nástup na podiu v Olomouci, výstaviště Flóra 19.11.2021



Zástupkyně Jihomoravského kraje Dekanová Anežka a její krásné panenky v kroji



Dana Žižková v porotě Babičky roku 2021

# Nadělili jsme si pod stromeček knížku. SBORNÍK DOBRÉ PRAXE je pro všechny dobrým sluhou

Projekt Senioři v krajích si pod vánoční stromeček nadělil publikaci Sborník dobré praxe. Ta může být kvalitním pomocníkem pro zájemce o seniorskou problematiku i seniory samotné. Nabízí totiž příklady dobré praxe v péči o seniory, a to nejen tuzemské, ale také zahraniční.

*„Cílem projektu Senioři v krajích je začlenit agendu přípravy na stárnutí do stávajících strategických a rozvojových dokumentů krajů a obcí a zároveň napomáhat plnění těchto agend v praxi. A právě výměna příkladů dobré praxe z domácího prostředí - jednotlivých regionů České republiky i zahraničí a jejich sdílení je pro nás jedním z hlavních pilířů pro začleňování seniorské politiky do každodenního života. Věřím, že ke sdílení a šíření*

*dobré praxe - tedy věcí, které opravdu fungují - poslouží i tento sborník,“*

vysvětluje gestorka projektu Michaela Vodrážková.

Kniha má 107 stránek a tvoří ji šest samostatných kapitol. Ty představují témata jako například Seniorská politika a další nástroje podpory seniorů, Podpora a péče (formální a neformální), zaměstnávání a age management, Bydlení a doprava, Mezigenerační vztahy a dobrovolnictví nebo Aktivní, zdravé a bezpečné stáří.

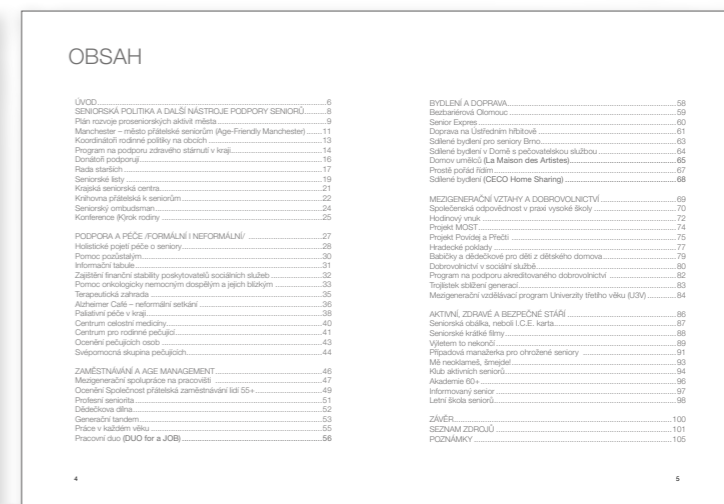
Sborník přináší čtenářům inspirativní příklady a přístupy z již zrealizovaných a dobře fungujících projektů a aktivit, které byly vybrány ve spolupráci s krajskými koordinátory a místními aktéry pří-

mo z jednotlivých regionů. Čtenář tak v knize najde konkrétní informace například o seniorských obáčkách, o mezigeneračních aktivitách, o aktuálních trendech péče o seniory, o problematice bydlení i zaměstnávání seniorů a mnoho dalším. Nechybí ani tipy a rady přímo pro seniory nebo jejich pečující. V závěru publikace najdou čtenáři praktický prostor pro poznámky.

*„Doufáme, že námi prezentované střípky z praxe ve sborníku budou i pro čtenáře inspirací a přínosem. Myslíme, že publikaci využijí nejen odborníci, pečující, rodiny se seniory, ale i studenti odborných škol nejen sociálních, samotní senioři, ale i zájemci o tato témata,“* dodala Michaela Vodrážková.

Ještě teplou tištěnou podobu knihy nyní zájemci najdou v knihovnách, na úřadech, odborných školách, v seniorských klubech a institucích a organizacích zaměřených na sociální služby po celé republice. V elektronické podobě je dostupná na webu projektu [seniorivkrajich.mpsv.cz](http://seniorivkrajich.mpsv.cz) v Souborech ke stažení. Odtud si ji můžete zdarma stáhnout a přečíst.

David Peltán, PR projektu Senioři v krajích



## Konference (K)rok rodiny rekapitulovala sociální služby a odhalila různá tabu



Ve čtvrtek 18. listopadu se konal čtvrtý ročník konference (K)rok rodiny, který měl upozornit na důležitost rodiny i její proměny v dnešní době. Konference byla určena pro odbornou i laickou veřejnost. Spolupořádají jí každým rokem nezisková organizace Síť pro rodinu, Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR a Jihočeský kraj. Konference se tentokrát účastnili lidé zejména on-line. Každoročním mediálním partnerem je Český rozhlas České Budějovice.

Konferenci zahájila Martina Štěpánková Štýbrová, ředitelka odboru rodinné politiky a ochrany práv dětí MPSV ČR. Uvedla, že se ministerstvo snaží mimo koncepčních a legislativních věcí zaměřit také na praktické aktivity, jako jsou semináře, konference a utváření prostoru pro komunikaci mezi partnery. Několik let se rovněž daří realizovat dotační program Rodina a soutěž Obec přátelská rodinně a seniorům, které pomáhají proaktivně zvedat téma podpory rodin a seniorů na obecní úrovni.

Úvodního slova v prvním bloku, zaměřeném na seniory a další generaci, se ujal Aleš Urban z odboru sociálních služeb a sociální práce, oddělení stárnutí MPSV ČR. Zmínil to, co se podařilo na ministerstvu prosadit. Například vyšší rodičovský příspěvek, novelu zákona o dětských skupinách, částečné úvazky, sdílená pracovní místa, zvýšení důchodů, posilování sociální služby, podporu sociálních organizací a realizaci projektů Rodiny v krajích a Senioři v krajích. Letos v září byl také schválen dokument Strategický rámec přípravy na stárnutí společnosti.

*„Seniorům máme být za co vděční, oni tuto zemi vybudovali, předali nám ji v tom nejlepší stavu a je na nás, v jakém stavu ji předáme další generaci,“* zakončil svůj příspěvek Aleš Urban.

### Důležitá propojení

Elena Charyparová následně představila spolek Dva Světy, který vznikl v době covidové pandemie za účelem mezigeneračního setkávání seniorů, dětí a jejich rodin. Cílem byla vzájemná podpora a pomoc. Projektem Náhradní babička - vnuče by spolek rád nahradil chybějící vazby, které některé rodiny postrádají. Záměrem je propojit rodiny natolik, aby seniora či vnuče považovali za své a rodiny si vzájemně pomáhaly. Václava Medalová Hůdová z Jihočeské vědecké knihovny seznámila veřejnost s projektem Příběhy, které spojují. Zdůraznila důležitost mezigeneračních vztahů: *„Chceme-li, aby dobře fungovaly, musíme se o ně starat a podporovat je. Jak? Třeba sdílením vzpomínek a společným dialogem o tom, čím se uplynulé zážitky jednoho mohou odrážet v přítomnosti druhého.“*

### Manželství, děti, násilí...

Druhý blok konference byl zaměřený na vztahy, manželství a rodinu. Úvodní slova patřila Viktoru Vojtkovi, náměstkovi primátora města České Budějovice pro IT, školství a sport, sociální věci a cestovní ruch. Představil základní vize, co chystá vláda v oblasti sociální politiky. Například posuzování legislativy, která bude vznikat s využitím metodiky FIA, jež by měla zvážit, jaké dopady bude mít legislativa na rodinu, dále se chystá změna financování sociálních služeb, mělo by se prodloužit stávající období na několik let. Hovořil také o podpoře a zpřehlednění poradenské sítě pro rodinu v krizi včetně primární prevence, sjednocení systému péče o ohrožené děti, vyjasnění kompetencí sociálních pracovníků či podpoře krajů v transformaci služeb pro ohrožené děti nebo deinstitalizaci péče o malé děti. Představil rovněž projekt Pomoc Jihočechům, kde je možné se obrátit o pomoc v konkrétních situacích.



Martina Fůrstová z Diecézního centra pro rodinu představila mimo jiné projekt přípravy na manželství a rodičovství s názvem Svatba na dohled, který se skládá z osmi setkání. Tématem je pohled na člověka jako na muže a ženu v jejich odlišnostech a v jejich možnostech se vzájemně obdarovat, komunikace v páru, manželství jako právní smlouva, řešení konfliktů, rodičovství, sexualita jako dar, duševní a duchovní rozměr člověka a průběh svatebního obřadu. Daria Čapková ze Sítě pro rodinu nám pak poodhalila pohled na domácí násilí ze strany oběti. Přiblížila své pocity a prožívání, při čemž se všem posluchačům tajil dech.

## Moderní technologie v izolaci

Poslední blok zahájila herečka Jihočeského divadla Dana Špilauer Verzichová, která je každoroční patronkou konference. „*Rodina je pro mne středobod života,*“ uvedla svůj pohled na hodnotu rodiny. Petr Šmíd, zakladatel a ředitel organizace Portus Prachatice, supervizor, expert na vzdělávání dospělých v oblasti kyberkriminality a garant preventivních programů pro děti a mládež, představil krátké shrnutí toho, jaké výzvy a problémy kvůli izolaci rodiny v době covidové přinesly moderní komunikační technologie. Dotknul se tématu závislosti, kybersexu či šíření dezinformací. Poslední řečnicí konference byla Veronika Benešová, speciálně školená odbornice na mezilidskou komunikaci, terapie, vyjednávání a řešení konfliktů v rámci mediace i rodinné mediace. Zabývala se především komunikací mezi partnery. „*Správná komunikace ve vztahu je klíčem k tomu, abyste si vysvětlili případné neshody a dovedli se od nedohody k dohodě. Tématem bude: jak se dostat od nedohody k dohodě aneb od nepohody k pohodě?*“ uzavřela.

Alena Bártíková, koordinátorka projektu pro Jihočeský kraj

Vtipy nakreslil Jan Heralecký





## STŘÍPKY Z KRAJŮ

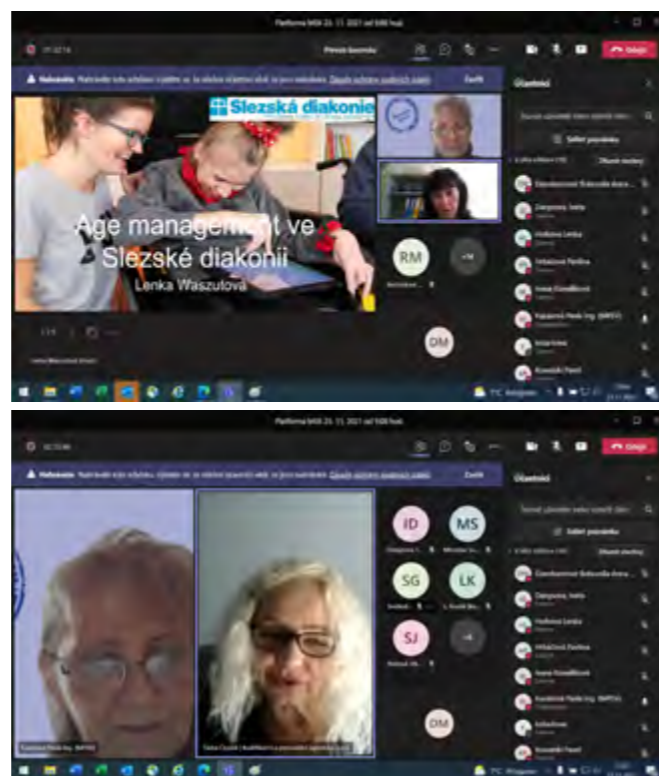
### Moravskosleský kraj

V listopadu se konalo jednání Platformy Moravskosleského kraje, kde hlavním programem jednání bylo představení Analýzy diskriminace seniorů a násilí páchané na seniorech, která byla vytvořena v rámci projektu Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň. Na analýzu navazovala témata, jež se týkala diskriminace starších zaměstnanců v organizacích na základě jejich věku a byl představen nástroj pro předcházení těmto diskriminacím – age management. Hlavní příspěvek k tomuto tématu přednesla Lenka Waszutová, vedoucí sekce řízení lidských zdrojů a tisková mluvčí Slezské diakonie, která představila příklady dobré praxe age managementu ve Slezské diakonii, kde se mu věnují již delší dobu a mají cenné zkušenosti. Také v Libertě Ostrava uplatňují age management, informace o tom sdělila Iveta Danysová, která se věnuje vzdělávání a rozvoji zaměstnanců.

Pro některé organizace je pojem age management neznámý a neví co si pod tím mají představit. Šárka Čípová, jež se zabývá managementem pracovní spokojenosti a kariérovým poradenstvím z Kvalifikační a personální agentury KaPa, uvedla, že na základě jejich zkušeností má o age management zájem zhruba polovina organizací a druhá polovina o něm nechce slyšet. Tento nástroj ke spokojenosti zaměstnanců i manažerů je schopen udržet pracovní schopnost, zaměstnanost a vložené prostředky se v dlouhodobém horizontu mnohonásobně vrátí. Myšlenky age managementu je proto nutné šířit mezi firmy a ostatní organizace v našem kraji, aby se o tomto nástroji

dozvěděly co nejvíce a měly zájem o jeho zavádění do praxe.

Ostravská městská organizace Seniorů ČR oslavila 30 let od svého vzniku. Za tu dobu odvedla velký kus práce, a dokonce se stala Klubem seniorů roku 2014. V současné době má více než 460 členů téměř ze všech obvodů Ostravy. Vycházky, zájezdy, besedy, kulturní, sportovní i společenské akce, rukodělné práce a spousta dalších aktivit nabízí ostravská městská organizace Seniorů České republiky. Jejím mottem je, aby člověk nikdy nebyl sám. A senioři se v ní cítí skvěle už 30 let.



Předsedkyně MO SČR Ostrava, tahoun organizace Anna Pinterová říká: „Největší radost mám z těch vycházek, jak my tomu říkáme turistických vycházek, protože to je opravdu veli-

ce důležité. To není jenom o tom našlapání kilometrů a nadýchání vzduchu, ale o mezilidských vztazích, o krásných kolektivech, které jsou utvořeny mezi nimi.“ K výročí srdečně blahopřejeme. Více je možno shlédnout na Ostravská městská organizace Seniorů ČR oslavila 30 let. Patří mezi nejlepší | Ostrava-Poruba | Zprávy | POLAR TV

Pavla Kasášová, koordinátorka projektu pro Moravskosleský kraj

Zdroj :  
Ostravská městská organizace Seniorů ČR oslavila 30 let.  
Patří mezi nejlepší | Ostrava-Poruba | Zprávy | POLAR TV

### Středočeský kraj

Také ve Středočeském kraji se letos uskutečnilo krajské kolo soutěže Babička roku 2021. Po loňském roce, kdy se soutěž kvůli pandemii konala bez diváků, bylo letošní zářijové klání babiček za přítomnosti povzbuzujícího publika o poznání veselejší. Také příjemné prostory Městského divadla v královském městě Slaný dodávaly na patřičné atmosféře. Deset finalistek zde bojovalo o přízeň poroty i návštěvníků. Celkovou vítězkou se stala Miroslava Havličková, učitelka z Poděbrad. Babičkou sympatie je Jaroslava Rockenschaubová z Nového Strašecí, o té hlasováním rozhodli přítomní fandící diváci. Jsem velmi ráda, že jsem se v roli porotkyně mohla tohoto příjemného odpoledne ve Slaném zúčastnit a už nyní se těším na další ročník.



Knihovna Václava Štecha ve Slaném

NÁRODNÍ PEDAGOGICKÉ MUZEUM A KNIHOVNA J. A. KOMENSKÉHO

Slaný

Knihovna Václava Štecha Slaný a Národní pedagogické muzeum J. A. Komenského pořádají výstavu

**Vzdělávání pro všechny.  
Odkaz J. A. Komenského**

Výstava představuje životní osudy J. A. Komenského, seznamuje s Komenského přelomovým pedagogickým dílem a jeho dodnes moderními učebnicemi, filozofickým odkazem a reflexí Komenského v umění. Výstava obsahuje výběr stále platných myšlenek z díla Komenského.

1.12.2021 - 5.1.2022  
vstupní chodba knihovny

Zdroj: Národní pedagogické muzeum a knihovna J. A. Komenského

V listopadu se také ve Středočeském kraji uskutečnilo další zasedání odborné platformy našeho projektu, tentokrát opět v on-line podobě. Tématem byl age management. Vzhledem k provázanosti Středočeského kraje a Prahy jsme se rozhodli o propojení i našich platform. V průběhu jednání se ukázalo, že tento krok byl a doufám, že i nadále bude, velmi přínosný. Prvním příspěvkem a pomyslným otevřením dveří do tématu byla prezentace výsledků Analýzy diskriminace seniorů a násilí páchané na seniorech, kterou pro náš projekt zpracoval Socio Factor. Dále navázala prezentace ocenění Společnost přátelská zaměstnávání lidí 55+, které také patří mezi iniciativy našeho projektu. Byli bychom velmi rádi, pokud by se podařilo udělování tohoto ocenění rozšířit do všech krajů ČR. Velkými hráči ve zmíněných krajích v této oblasti jsou například projekty Zlatá práce (Nadace Krása pomoci) a Začínáme po 50 ve Středočeském kraji (Úřad práce) nebo Unie zaměstnavatelských svazů

ČR. Jejich zástupci na zasedání promluvili o age managementu z jejich pohledu. Jako příklad dobré praxe byla představena nezisková organizace Celesta, která se zaměstnávání starších osob vůbec nebrání, právě naopak. Z prezentací a následné diskuze vyplynulo, že age management je moderní nástroj řízení, nicméně v praxi nepříliš zaběhlý. Proto se mu budeme i nadále věnovat, šířit osvětu a být nápomocni při propojování jednotlivých stakeholderů v kraji.

Martina Doupovcová, koordinátorka projektu pro Středočeský kraj

## Plzeňský kraj

Podzimní měsíce a závěr roku patří v Plzeňském kraji k těm nejrušnějším. Ani letos tomu nebylo jinak. Účast projektu Senioři v krajích na různých akcích organizovaných seniory už je brána jako samozřejmost. A naopak akce, které realizuje náš projekt, se také mohou pochlubit hojnou účastí z řad seniorů a dalších spolupracujících organizací. Velmi si vážíme například pozvání na Společenské odpoledne Krajské rady seniorů Plzeňského kraje, na které zavítal i bývalý předseda Rady seniorů ČR Zdeněk Pernes, aby pozdravil nového předsedu Krajské rady Miloslava Horu a předal Pamětní list za dlouholetou a obětavou činnost ve sjednoceném seniorském hnutí v České republice bývalému předsedovi Leoši Johecovi.



O zábavu se postaraly Dobřanské bábiniky a taneční skupina Kopretiny z Hradce. I náš projekt přispěl svou troškou do mlýna, když jsme společně se Stáňou Adamcovou provedly scénku „To máme mládež!“



Činnost koordinátora je hodně o propojování, což v Plzeňském kraji platí stoprocentně. Úplně nejhezčí akce vznikají, když se nám podaří propojit několik organizací a nejlépe když z toho ještě umícháme mezigenerační koktail. Přesně to se nám povedlo při organizování výstavy fotografií s názvem Hledání krásy v době covidové, jejíž vernisáž se konala v prostorách kavárny Security Space & Café. Dalí jsme dohromady Klub aktivních seniorů při DoRA centru v Plzni a spolek Soužití 2001, z.s., jehož činnost ve své úvodní řeči představila docentka, doktorka Milada Emmerová, která stála u zrodu spolku: „*Posláním Soužití 2001 je sdružovat všechny věkové kategorie, lidí s postižením a děti ze sociálně znevýhodněného prostředí, povzbuzovat je v umělecké tvorbě, a také přinášet jim nevšední kulturní zážitky.*“ Aby bylo mezigenerační propojení dokonalé, děti z Klubu Echo pro děti a mládež z Dobřan vyrobily pro autory fotografií srdíčko, které jsme na vernisáži předali Stáňě Adamcové. Právě ona přišla s nápadem zachytit krásu kolem nás, aby aktivizovala seniory z klubu: „*Smysl této výstavy je udržet kulturní úroveň i v této „covidové“ době, nepodléhat depresím a aktivně se podílet na vytváření krásy pro druhé.*“ Doprovodný hudební program zajistila umělec-

ká agentura Lucky Art Agency, díky níž si přítomní mohli vyslechnout skladby v podání operní pěvkyně Miriam Čížkové v doprovodu klavíristy Štěpána Slavíka a dětí jejího pěveckého kroužku ze Světa Kvítek. Byl to mimořádný kulturní zážitek.



Vánoce se blíží, a ani tentokrát nás nenechaly školky ve štychu. Děkujeme dětem a šikovným učitelkám z 50. MŠ z Plzně!



Irena Kadlčíková, koordinátorka projektu pro Plzeňský kraj

## Kraj Vysočina



Přemýšlím, o jaké informace se mám tentokrát s vámi podělit. První, co mě napadá, je covid-19 v roce 2021, ale to rychle zamítám, protože toto téma se na nás valí ze všech stran. Další náměty, co mě doslova pohlcují, jsou z osobního života, kde hlavní roli hrají vnoučata. Na jednu stranu mám obrovské štěstí a velkou radost, že za námi ráda běží, i když v ruce nemáme žádný dárek. Na druhou stranu bych si přála s nimi trávit daleko více času. Jak odrůstají dětským botičkám, tak jejich školní povinnosti a volnočasové aktivity jim zabírají čím dál více prostoru. Pomalu ale jistě se naše role obrací. Pryč je doba, kdy jsme je učili základům lidského žití. Nyní jsem to já, kdo se ptá: „...co je to zápatí? Jak to nastavím? Hele, ten počítač si dělá, co chce ...“. Už i ta nejmladší vnoučka mi sdělí, ať ji ten mobil hlavně odblokuje, protože ona si oblíbenou písničku na YouTube už spustí sama. A já žasnu, jak dítě, co na

noc potřebuje plínu a dudlík, s přehledem používá moderní technologie. Symbióza seniora s dítětem je prospěšná pro obě strany. Vůbec nezáleží na pokrevních vazbách, ale na jejich mezilidském vztahu. Vzájemně si mohou pomoci a poradit. Jeden s druhým má větší trpělivost než dospělí produktivního věku, kteří neustále někam spěchají a řeší více věcí naráz. Mnohdy i mluví jazykem, kterému ten malý ani ten výrazně starší nerozumí.

Blíží se Vánoce a s nimi i závěr roku, který svádí k bilancování, a tomu se nevyhne ani náš projekt. V toto roce jsme měli výrazně ztíženou práci. Mě osobně nejvíce zasáhlo omezení pohybu a setkávání s lidmi. Tato izolace byla velmi náročná na psychiku. Najednou se vše přeneslo do virtuálního světa. Ze dne na den i senioři se naučili používat Teams, Webex, Zoom, Skype... Když se na to dívám zpětně, přineslo to i určitá pozitiva. Dnes se kulatého stolu mohou zúčastnit lidé nejenom ze všech koutů našeho kraje, ale i celé republiky, pokud mají zájem o danou problematiku. Mohou si vyměnit své zkušenosti v širokém kruhu lidí a nemusí přitom složitě cestovat. Během roku spatřily světlo světa a rozběhly se mezi lidi analýzy, video-spoty, mini seniorská obálka, Sborník dobré praxe, Strategický rámec přípravy na stárnutí společnosti na roky 2021–2025, web projektu, ... Naší srdeční záležitostí je i Zpravodaj, který si právě čtete.

Z celého srdce vám všem přeji, aby nikdo z blízkých u vašeho svátečního stolu teď ani v budoucnu nechyběl a Vánoce byly pro všechny svátky pohody.

*Marie Kružíková, koordinátorka projektu pro Kraj Vysočina*

## Olomoucký kraj

Svým posledním příspěvkem roku 2021 bych vám chtěl přenést trošku vánoční atmosféry z Olomouce, bohužel naše kontakty se musí minimalizovat, ale atmosféra z okolí olomouckého orloje je pořád krásná. Přeji všem hodně štěstí.



*Václav Zatloukal, koordinátor projektu pro Olomoucký kraj*

## Zlínský kraj

Mohla bych zlínský střípek zahájit tím, že vyjmenuji všechny akce v našem kraji, které byly „mžiknutím covidu“ zrušeny, ale to by nebylo ani překvapivé, ani originální, ani povzbudivé. Celá naše země se zase choulí do bezpečí dobrovolné nebo povinné izolace, za monitory počítačů a sluchátka telefonů. Máme tedy jistě mnoho důvodů být smutní, rozčarování, frustrovaní a hledat kolem sebe viníky.

Ale je tu advent, čas naděje. Čas usebrání, těšení se, zklidnění a přemýšlení. Pojdme tedy společně hledat to světlo na cestě k sobě, k našim nejbližším. Připomeňme si, jaké k tomu máme zdroje. Zopakujme si pár věcí, které nám v předchozích vlnách epidemie fungovaly a zkusme je ještě zdokonalit.

Co mně osobně pomáhá? Uvědomit si, jaké štěstí mám, že žiji ve svobodné zemi, a že to tak vždy nebylo. Připomenout si, že mám kolem sebe blízké lidi, na které se mohu spolehnout a oni spoléhají na mě. Děkovat, že žijeme v míru, máme střechu nad hlavou, teplo, světlo, jídlo a ovšem – internet. Důvěru zaměstnavatele, že i bez dohledu dokážeme samostatně a zodpovědně pracovat. Kolegy, s nimiž se můžeme o mnohém poradit, naučit se, inspirovat. A naučili jsme se toho v roce 2020 a 2021 skutečně hodně.

Kdo by řekl, že budeme navštěvovat konference, přednášky a semináře na míle daleko a přitom sedět u svého počítače a pít kávu z vlastního hrníčku? Kdo by řekl, že když něco přeslechneme, nepochopíme, můžeme se k tomu i později vrátit, můžeme s dříve nedostupným odborníkem diskutovat, sdílet jeho myšlenky a tříbit je s těmi svými? Kdo by řekl, že můj téměř osmdesátiletý tatínek, který mimochodem nerad telefonuje, si zapne tablet a vyvoláním přes internetovou aplikaci si popoví s pravnučkou, jak bylo ve školce a jestli mají také sněh? Mimochodem, nám tu sněží a sněží a fotografií mohu poškádlit i bratra žijícího v Římě a zároveň se v mžiku ubezpečit, že je v pořádku.

Tak ty možnosti prosím využívejme. Dodržujme vše, co nám může pomoci podpořit snahu

zdravotníků a hasičů a policie ochránit naše životy. Šířme kolem sebe dobré zprávy a když to nejde, zatneme zuby a věřme, že bude líp. Někdy stačí donutit obličejové svaly k úsměvu a za chvíli cítíme, že se usmíváme i uvnitř. Někdy to, že potěšíme druhé, je to pravé, aby nám bylo lépe. Dělejme si radost. Připomeňme si každý večer ne to, co nás trápilo, ale to, co bylo pěkné a těšme se na nový den. Uvařme si dobrou kávu, upečme zdravé a voňavé cukroví. A hlavně, budme na sebe i na ty kolem nás hodní. Přeji vám hluboce prožitý advent – čas očekávání a radostné Vánoce.

*Eliška Piřková, koordinátorka projektu pro Zlínský kraj*

## Karlovarský kraj



Předvánoční dobu bilancování již předznamenalo slavnostní vyhlášení výsledků pátého ročníku krajské ankety Senior roku 2021, které se uskutečnilo 18. listopadu v karlovarském Grandhotelu Pupp. V anketě občané z celého regionu zaslali rekordních 82 nominací a nominováno bylo 36 osobností ve věku nad 60 let. Ceny vítězové ankety převzali z rukou hejtmana Karlovarského kraje a starostů měst i obcí regionu.

Držiteli titulu Senior roku 2021 Karlovarského kraje se stali Alois Ježek a Vanda Vlasáková

z Karlových Varů a František Uhlík z Kynšperku nad Ohří. Cenu hejtmana Karlovarského kraje získali Alena Veithová ze Sokolova, Katarina Rodinová z Karlových Varů, Helena Elízová z Rotavy, Ivan Cetl z Kraslic a Alena Nožičková z Dalovic. Všem seniorům patří velké poděkování a přání pevného zdraví.

Také se ještě vracím jednou fotografií k oslavě svátku seniorů, která proběhla v Aši. V tomto posledním letošním zpravodaji vám chci popřát hlavně hodně zdraví. Věřím, že prožijete přes všechny komplikace, které nynější složitá doba přináší, hezké Vánoce plné pohody a těším se na naše setkávání v roce 2022.

Miloslav Čermák, koordinátor projektu pro Karlovarský kraj

## Jihočeský kraj

V Jihočeském kraji se konal čtvrtý ročník konference K(rok) rodiny, který upozornil na důležitost rodiny i její proměny v dnešní době. Laická i odborná veřejnost se mohla účastnit jak prezenčně, tak i on-line. Konferenci zahájila Martina Štěpánková Štýbrová, ředitelka odboru rodinné politiky a ochrany práv dětí MPSV ČR. Hovořila například o zaměření ministerstva nejenom na koncepční a legislativní věci, ale také na praktické aktivity a na utváření prostoru pro komunikaci mezi partnery. Aleš Urban z odboru sociálních služeb a sociální práce se dále věnoval změnám, které se podařilo na ministerstvu prosadit. Celou konferencí se nesla témata mezigeneračního propojení, vztahů v rodině, manželství či moderní technologie a jejich vliv nejenom na mladou generaci.

Další akcí v Jihočeském kraji byl on-line kulatý stůl Podpora seniorů se zdravotním postižením. Přihlášení se dozvěděli jak město Písečnice poskytuje péči i podporu seniorům se zdravotním postižením. Hana Rabenhauptová poskytla velice široký repertoár praktických

ukázek toho, co vše může v této oblasti město udělat nejenom pro seniory se zdravotním postižením. Mimo jiné zmínila i důležitost samotné komunikace s cílovou skupinou a také aktivní spolupráce i v rámci výběru, příprav i organizace jednotlivých druhů podpory a péče. Dále byly představeny služby organizací Tichý svět a Anděl strážný. Prezentující zde poskytli i praktické rady v diskuzi účastníků.

Jindřichohradecká sociální služba Chráněné bydlení Naplno se přihlásila do projektu MPSV ČR „Rozvoj a podpora modelů kvality pro systém sociálních služeb“ se svým zavedeným systémem individuálního plánování. V rámci tohoto projektu byl odborníky vytvořen nástroj na oceňování dobré praxe, jenž je určen těm poskytovatelům, kteří v některých svých postupech dosáhli dobrých nebo inovativních výsledků. Lze je tedy doporučit jako vhodné a mohou být dobrým příkladem pro ostatní poskytovatele sociálních služeb. Chráněné bydlení Naplno převzalo Osvědčení za následovníhodnou a inspirativní dobrou praxi v oblasti „Individuální plánování zaměřené na člověka“.

Velice gratulujeme táborské seniorce Emilii Říhové, která reprezentovala Jihočeský kraj na letošní celostátní soutěži Babička roku 2021. Na této soutěži získala titul Babička sympatie 2021 a ve vlastní soutěži se umístila na krásném druhém místě.

Alena Bártíková, koordinátorka projektu pro Jihočeský kraj

## Liberecký kraj

Sešel se nám rok s rokem a máme tu znovu po krajských a celostátních kolech i po olomouckém finále soutěže Babička roku. Třetím rokem jsem usedla v porotě krajského kola a musím říci, že mě to velmi naplňuje a dělá velkou radost, když vidím ten elán a šikovnost všech soutěžících. Velmi mě těší, že Liberecký kraj měl mezi vítězi svou favoritku. V loňském roce nám krajská

soutěžící Růžena Haidlová získala dvě ocenění. Umístila se jako třetí a tím se stala „Bronzovou babičkou“ a získala tehdy také titul Babička sympatie 2020. Letos nás reprezentovala vítězka krajského kola Helena Pechočiaková, stejně jako loňská babička soutěžila s číslem deset, a opět nám pro Liberecký kraj získala krásné třetí místo. Stala se tak naší další „Bronzovou babičkou“, čímž nám všem udělala velikou radost. Tímto za sebe a všechny spolupracovníky v čele s Krajskou Radou seniorů Libereckého kraje ještě jednou srdečně gratuluji. Už teď se těším na další ročník a na skvělé soutěžící babičky.

Pavla Řečtáčková, koordinátorka projektu pro Liberecký kraj

## Jihomoravský kraj

Z hlavních projektových činností bylo zasedání platformy odborníků Jihomoravského kraje, která navazovala na analýzu o diskriminaci a násilí na seniorech a také na oblast age managementu. K oběma přijímala doporučení a podněty, které předloží na krajské i celostátní úrovni. Druhá aktivita projektu, realizace kulatých stolů, se uskutečňovala vzhledem k vývoji pandemie již v on-line prostředí. Témata byla tentokrát méně obvyklá a těžká. *Jak se stárne ve vězení? A jak obce reagují na návrat seniorů po výkonu trestu? Jak obce bojují se stále se rozšiřujícím fenoménem sociálních pohřbů? Jak se dostávají osoby s komunikačním handicapem do sociálních služeb?* To vše zaznívalo na regionálních kulatých stolech, které navazovaly na centrální celostátní kulatý stůl s tématem vězeňství, který jsem měla tu čest s kolegy z Pardubického kraje moderovat.

Seniorská a rodinná politika spolu velmi úzce souvisí, dá se říct, že je určitě dnes již asi lepší mluvit o rodinné politice pro všechny generace. Proto v Jihomoravském kraji neustále dochází k vzájemnému propojování. Sborník dobré praxe

projektu Politika stárnutí na krajích tak putoval v tištěné podobě do rukou povolaných, na Setkání koordinátorů rodinné politiky na obcích i na krajský úřad k rukám radní za oblast rodinné a sociální politiky.

Proběhlo několik konferencí, některé s aktivní prezenční účastí, jako například Česko-Slovenská konference Asociace U3V ČR a SR, čímž se projekt v Jihomoravském kraji zapojuje do širšího dění.

Samozřejmostí je poradenská činnost pro obce, seniory a pečující. Právě senioři se často na toto místo obrací a projekt tak napomáhá svojí součinností.

V Jihomoravském kraji také velmi dobře funguje spolupráce všech tří systémových projektů MPSV ČR z oblasti rodinné a seniorské politiky (Stárnutí, Sladování, Dětské skupiny), čemuž svědčí provázanost na akcích. Projekt „Stárnutí“ také spolupracuje v rámci svého Oddělení stárnutí a sociální začleňování MPSV ČR s kolegy na projektu „Sociální bydlení“, kde v Jihomoravském kraji, konkrétně v Brně, nabízí znalosti místních podmínek a tím i například aktivizační podporu seniorům „sousedního“ projektu.

Po malé ochutnávce listopadových činností projektu bych ráda všem čtenářům za projekt v Jihomoravském kraji popřála poklidný adventní čas, který ve většině případů vychází z našeho rozhodnutí, jak jej chceme prožít a čemu dáme své priority. Toto správné rozlišení přejí i sobě. Radost a vděčnost za to, že máme možnost žít vztahy i přes to, že nás třeba stojí mnoho sil, přemáhání, trpělivost a pokoru. Jejich ovoce je totiž omamné a životodárné a to nejen o Vánocích!

## Recept z Jihomoravského kraje, jak jinak než s vínem

### Vínové cukroví (1. dávka)

- 35 dkg hladké mouky
- 30 dkg tuku
- 6 polévkových lžic bílého vína

Smíchat v těsto, vyválet, vykrájet tvary, upéct a obalovat v moučkovém cukru s vanilkou.



Dana Žižkovská, koordinátorka projektu pro Jihomoravský kraj

## Ústecký kraj

Rok 2021 byl pro mnohé z nás plný nových životních situací a výzev. Situace spojená s pandemií covidu-19 nás již možná nevykolejila natolik jako v loňském roce, ale stále velmi silně ovlivňuje naše životy a nedovoluje nám se plně vrátit do zajetých kolejí. Na druhou stranu jsme možná prostřednictvím těchto skutečností získali novou životní perspektivu, přehodnotili si vnitřně co je a co není důležité. A já věřím, že alespoň tento aspekt lze vnímat jako pozitivní a do budoucna nám přinese jistý nadhled a schopnost vážit si věcí, jež jsme brali jako samozřejmost. S hlubokou pokorou bych nyní ráda poděkovala všem subjektům, s nimiž jsem v roce 2021 spolupracovala a všem z vás, kteří nejste lhostejní k životům lidí kolem sebe. Přeji všem krásné svátky a hlavně zdravíčko a štěstí v roce 2022.

Lenka Červinská, koordinátorka projektu pro Ústecký kraj

## Praha

Výstavy „Betlémy v pražských kostelích a chrámech“ v tomto roce neovlivnil ani covid. Všechny tyto výstavy jsou však přístupné za přísných protiepidemických doporučení.

Již po staletí patří v křesťanském světě k Vánocům jesličky zdobící jak kostely, tak četné domácnosti lidí věřících i nevěřících. Pro označení vánočních jesliček se u nás postupem doby vžil výraz betlém. První jesličky spatřili lidé o vánocích roku 1223 v klášteře poblíž Assisi v Itálii. O založení tradice se podle legendy zasloužil sv. František. Zvyk připomínat si narození božského dítěte formou jesliček se pak během staletí rozšířil do celého světa. Nejstarší dochovaný betlém, tak jak jej známe dnes, pochází z roku 1289. Postavy svaté rodiny, pastýřů a zvířat jsou vytesány z mramoru a uchovávají se v kostele Santa Maria Maggiore v Římě. V Praze byly první jesličky vystaveny v roce 1562 v kostele sv. Klimenta. I letos jsou tradičně v pražských kostelích a chrámech betlémy zpřístupněny pro veřejnost. Avšak vzhledem k mimořádným opatřením za určitých omezení, která se mohou v závislosti na vývoji epidemické situace měnit.

Kostel Pražského Jezulátka - venkovní velký, na deskách malovaný, betlém vede návštěvníky od tramvajové zastávky Hellichova až dovnitř kostela. Uvnitř najdete novodobé jesličky dozdobené od dětí, které se zúčastnily předvánočních programů. Dalším uměleckým skvostem je „Betlém“ v chrámu Matky Boží před Týnem. Tvoří ho dřevěné figurky, vzniklé v různých dobách, na stupňovitém pozadí stylizovaného města zakončeného hradbami s cimbuřím. Tento umělecký skvost můžete navštívit na Staroměstské náměstí v Praze. Umělecké dílo Františka Charváta, sochaře a řezbáře z Uměleckého závodu pro práce kostelní a dekorativní v Kutné Hoře, kde zhotovoval pro chrá-

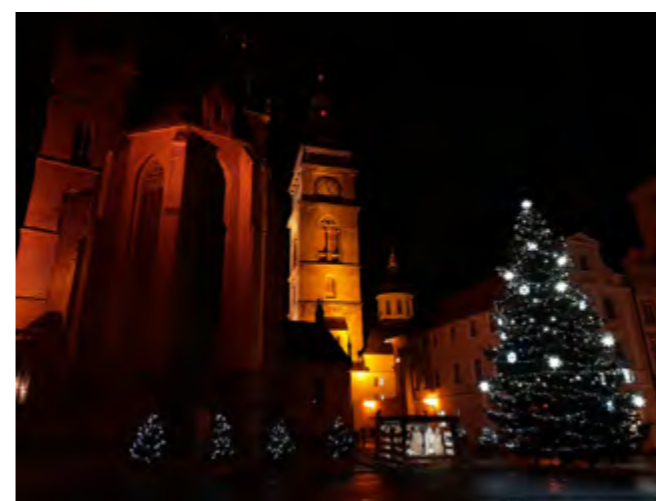
mové prostory četné sochařské práce dle jeho vlastních návrhů, můžou návštěvníci Prahy vidět u sv. Ignáce v Ječné 2. Slovanský betlém, jehož autory jsou akademický sochař Václav Cvekl a Karel Štapfer, můžete vidět na Lorentánském náměstí Praha – Hradčany. Zvláštnost díla je v tom, že je pravidelně doplňován o krojované figurky dalších slovanských národů. Zájem o toto vlastenecké pojetí jesliček se projevil v Americe, Japonsku a ve Španělsku. Před vývozem do ciziny však betlém zachránil farář Silvestr Hrnčíř, který jej zakoupil pro tehdy nově postavený kostel sv. Antonína, kde jsou jesličky umístěny od roku 1923. Betlém je jedinečný tím, že přenáší biblický příběh do naší vlasti.

Dan Andrej Bárdoš, koordinátor projektu pro Prahu

Zdroj: <https://www.praha.eu/>

## Královéhradecký kraj

Bohužel další vlna pandemie zkazila mnohým plány pro adventní čas. Nejen v Hradci Králové byly zrušeny vánoční trhy, které měly být v krajské metropoli po letech v historickém centru, na Velkém náměstí pod letos obzvláště povedeným vánočním stromem (za foto děkujeme Šárce Peškové). Krásnou vzrostlou jedli bělokorou věnovala v letošním roce seniorka z Černožic.



Muzeum připravilo alespoň virtuální adventní trh. Na virtuálním tržišti naleznete prezentace řemeslných výrobců nejen z Královéhradeckého kraje. Muzeum východních Čech v Hradci Králové v secesní budově na Eliščině nábřeží navíc nabízí novou stálou expozici. Od začátku prosince jsou připraveny pro návštěvníky interaktivní procházky po osudech Hradce Králové od raného středověku do zrodu jeho moderní podoby.

Doba covidová podporuje různé alternativní způsoby společenského vyžití včetně výstav. Senioři z Opočenska si toho jsou dobře vědomi, a proto i v letošním roce připravili výstavu betlémů v půvabných zákoutích města Opočna ve výlohách obchodů i za okny spoluobčanů.



Ať již vyrazíte na procházku po Opočně, jiném městě našeho krásného kraje či raději do přírody, přejeme vám z Podkrkonoší krásný klidný advent, veselé Vánoce a vše dobré, hlavně pevné zdraví do roku 2022!

Jana Fröhlichová, koordinátorka projektu pro Královéhradecký kraj

## Pardubický kraj

Protože nyní je ten správný čas přípravy vánočního cukroví, přináším recept na klasické vánoční perníčky, které mě vždy připomenou dobu, kdy jsem je s babičkou zdobila a těšila se na Vánoce.

## Vánoční perníčky

- 400 g hladké mouky
- 150 g cukru moučka
- 50 g másla
- 2 vejce
- 2 lžíce medu
- 1 lžička jedlé sody
- 1 lžička perníkového koření
- 1 žloutek na potřeni po upečení

### POLEVA

- bílek
- itronová šťáva
- cukr

Suroviny dáme do misky a zpracujeme měkké těsto. Těsto zabalíme do potravinové folie a necháme přes noc v chladu uležet. Z těsta vyválíme 0,5 cm vysoký plát a vykrajujeme perníčky, které potřeme žloutkem. Pečeme je v předem vyhřáté troubě na 160 stupňů asi 10 minut. Perníčky zdobíme bílkovou polevou.

Chcete si udělat zdravější cukroví bez cukru (takový vánoční oxymoron)? Vyzkoušejte zdravější verzi oblíbených bonbónů Rafaelo!

## Bonbóny Rafaelo

- 250 g mascarpone
- 30 g erythritolu (nebo jiného sladidla)
- 50 g kokosové mouky
- 15 celých mandlí
- strouhaný kokos

V mísičce smícháme mascarpone, kokosovou mouku a erythritol. Vznikne nám tuhé těsto. Z hotového těsta vytvarujeme v dlaních kuličky, dovnitř každé kuličky dáme mandli a nakonec kuličku obalíme ve strouhaném kokosu. Zdravé kokosové bonbóny jsou na světě a můžete mlsat bez výčitek.

Michaela Müllerová, koordinátorka projektu pro Pardubický kraj



MILUJI VÁNOCE ... DOKUD SE NEZAČNOU BLÍŽIT



TAKY DO EVROPY?  
NE... DO EGYPŤA!

## Adventní perník

### INGREDIENCE:

- 1 hrnek (250 ml) jemné rýžové krupičky
- 3 polévkové lžíce kakaa
- 4 lžičky perníkového koření
- 2 lžičky citrónové kůry
- 1 prášek do pečiva
- 1 špetka soli
- 100 g nasekaných pekanových ořechů
- 200 g pokrájených datlí
- 4 polévkové lžíce medu
- 4 polévkové lžíce čekankového sirupu
- 2 střední nahrubo nastrohaná jablka
- 4 polévkové lžíce slunečnicového oleje
- 4 lžíce sójového mléka
- 2 vejce

### POSTUP:

Všechny sypké ingredience smícháme dohromady a řádně promícháme, aby se ingredience společně snoubili. Postupně přidáme zbylé suroviny a promícháme. Plech nebo pekáček vyložíme pečícím papírem a vlijeme perníkové těsto. Pečeme ve vyhřáté troubě na 180°C.

A jak dlouho pečeme? No až to bude... perník hlídáme a jeho stav empiricky ověřujeme píchnutím špejlí do středu pekáčku. Empirie je důležitá nejen pro mou práci v projektu Senioři v krajích, ale i pro mou zdárnou práci v kuchyni!

## Realizační tým projektu Senioři v krajích

Nastal čas adventu, období ztišení a přemítání o našich životech. S jeho příchodem se začínáme připravovat na nejkrásnější svátky v roce, těmi jsou pro mnohé z nás Vánoce. Svě životy žijeme každý tak, jak nejlépe můžeme v dané situaci navzdory okolnostem, které se kolem nás dějí. Laskavé slovo, úsměv a milé pohlázení je elixírem do dalších dní, které budeme společně prožívat. Lásku, kterou si můžeme navzájem dát můžeme vyjádřit různými způsoby, a tak jsem pro vás všechny vytvořila a samozřejmě vyzkoušela recept na Adventní perník, jenž si můžete upéct se svými blízkými ve vašich domovech. Všechny ty, kteří tuto část roku nemohou prožívat tak, jak by chtěli nebo mohli, držím ve své mysli a věřím, že upřímná láskyplná lidská myšlenka dělá zázraky. Všem, kteří tyto řádky čtete, přeji klidné prožití adventního času. S upřímnými díky za vás všechny.

*Bohumila Anna Eisenhammer, odborná garantka analýz a studií*

## Čas loučení s...

Když mě David požádal o napsání krátkého příspěvku do našeho zpravodaje, tak mě nenapadlo, jak bude těžké najít ta první správná slova. Proto si pomohu citátem od filosofa, dramatika, básníka a politika Luciuse Annaeuse Seneci „V soukromí přítele kárej, veřejně chval“.

Prostor, který jsem dostala využiji k tomu, abych poděkovala vám, mým kolegům. Za čtyři roky našeho pracovního vztahu jsme se posunuli o míle daleko a stali se z nás kamarádi. A právě toho přátelství si vážím nejvíce. Děkuji ti Alenko, Andreji, Danko, Lenko, Mílo, Pavlo, Míšo, Venco, Eliško, Irenko, Pavlo, Martino, Jani, Maruško, Bohunko, Jiřko a Davide. Děkuji za to, že jsem s vámi mohla tvořit hodnoty a učit se od vás, protože díky našemu odhodlání se nám za tento rok povedlo dokončit Metodiku pro obce, Sborník dobré praxe, realizovat nespočet kulatých stolů a konferencí, které nejen laické veřejnosti, ale i nám rozšířily obzory v tématech zaměřených na seniorskou oblast.





Naše společné úsilí a zájem nám pomohly otevřít téma age managementu a podpořit mezigenerační dialog prostřednictvím mnoha dalších aktivit.

Zároveň bych velmi ráda poděkovala za spolupráci všem, kteří se do projektu zapojili, mám na mysli vás, zástupce krajských a obecních úřadů, zástupce příspěvkových, neziskových organizací a seniorských organizací, dále děkuji také seniorům, studentům a zaměstnavatelům, protože bez vaší ochoty a zapálení pro věc, bychom jako projekt nedošli tak daleko. Proto letošní rok hodnotím jako velmi úspěšný a do toho nového roku vám přeji mnoho dalších úspěchů, a to nejen pracovních, ale i osobních. Krásné Vánoce nám všem.

*Michaela Vodražková, odborná gestorka projektu Seniori v krajích*

Vážení čtenáři a spolupracovníci,

vzhledem k mému blížícímu se důchodovému věku opustím ke konci roku projekt „Politiky stárnutí“. Myslím ale, že přestože ukončím pracovní poměr, budu se ráda zapojovat do dalších zajímavých kulatých stolů, ale už jako senior nebo jako dobrovolník. Na to se moc těším, kdy zodpovědnost už nebude na mně, ale budu se moci dozvědět spoustu nových informací, které se týkají seniorů.



Ráda bych zde poděkovala především všem spolupracovníkům, kolegům v projektu, s nimiž jsme výborně sehraný tým, přestože každý je z jiného kraje, z jiného koutu republiky. Naše setkání v Praze a poradách bylo vždy upřímné, otevřené, přímo rodinné. Tato setkání mi určitě budou chybět.

Do projektu jsem se zapojila v polovině roku 2017, od té doby jsem se naučila spoustu nových věcí, hlavně v poslední době, kdy jsme přešli do online prostoru. Často jsem zakusila rčení, že technika je úžasná, ale když ji člověk nejvíce potřebuje, tak většinou zklame. Tehdy jsem musela hledat nová řešení, kolegové většinou pomohli a vše se nakonec vyřešilo.

Chtěla bych poděkovat také zástupcům Krajského úřadu Moravskoslezského kraje, hlavně z Odboru sociálních věcí, kteří projekt podporují a jsou mu nakloněni, především je to náměstek hejtmána Jiří Navrátil, Pavlína Hrbáčová a ostatní spolupracující nebudu jmenovat, protože za dobu projektu došlo k personálním změnám.

Také ve vedení našeho projektu došlo k personální výměně, dále ke strukturální změně na MPSV ČR, kdy jsme přešli z jednoho oddělení pod jiné oddělení, takže změn, kterým jsme se museli přizpůsobovat bylo dost. V současné době máme vedení, které nás podporuje a stojí za námi, a za to bych chtěla vedení projektu, ale také vedoucí oddělení poděkovat.

Při mém přechodu na MPSV ČR z malé neziskové organizace, kde se řešilo vše okamžitě, bylo pro mě často nepochopitelné dlouhotrvající obíhání a schvalování dokumentů od nejnižších po nejvyšší vedoucí, ale to je negativní stránka, kterou s sebou přináší práce ve velké organizaci.

Děkuji všem pracovníkům Platformy Moravskoslezského kraje, kteří se po celou dobu scházeli a se zájmem sledovali a řešili seniorskou problematiku. Nakonec bych chtěla poděkovat všem čtenářům našeho časopisu, jehož podoba se v průběhu projektu měnila k současné podobě. Závěrem bych chtěla uvést citát o stáří, který se mi líbí: „*Se stárnutím je to tak, jako bychom stoupali na horu. Čím výše vystoupíme, tím jsme unavenější a tím hůře se nám dýchá, ale o to větší rozhled získáváme.*“ (Ingmar Bergman)

*Pavla Kasášová, koordinátorka projektu pro Moravskoslezský kraj*





## Vypravte se do Třebíče na betlémy

Muzeum Vysočiny Třebíč  
vás zve na

### Vánoční výstavu betlémů

Třebíčské betlémy včera a dnes  
26. listopadu 2021 – 16. ledna 2022  
Zámek, konírna

Slavnostní zahájení  
výstavy ve čtvrtek 25. listopadu 2021  
v 17 hodin.

Muzeum Vysočiny Třebíč, Zámek 1. 674 01 Třebíč  
Otevírací doba: úterý až neděle 9-12, 13-17 hodin  
Aktuální informace na [www.muzeumtr.cz](http://www.muzeumtr.cz), tel. 568 408 890

Téma Kristova narození se v historii stalo námětem nesčetného množství výtvarných děl. Kristovo narození bývalo původně spojováno s vystavováním jeslí. Na našem území se tak poprvé stalo pravděpodobně roku 1560 v jezuitském kostele sv. Klimenta v Praze. V roce 1782 vydal císař Josef II. nařízení, kterým zakazoval vystavování betlémů v kostelech. V této době se začaly betlémy stávat součástí obydlí městských řemeslníků.

Nejstarší betlémy se na Vysočině objevují pravděpodobně zásluhou jihlavských jezuitů už před polovinou 17. století. Třebíčská tradice, jejíž počátek není zcela historicky doložitelný, vypráví o jistém vojákovi, který se na počátku 19. století vrátil z války domů do Třebíče a přinesl si s sebou dvě na papíře namalované figurky. Spojil se s místním malířem Hartmannem, který podle nich vytvořil betlém. Ten později maloval své figurky i na papírové archy, které prodával na trzích. Další významnou postavou trebičského betlemářství byl Antonín Čeloud (1839-1918). Do stavby betlému zavedl určitý řád, který se více méně udržuje dodnes.

Jak vlastně vypadá trebičský betlém? Pro trebičský betlém jsou typické figurky ručně malované na kartonu či vrstvě k sobě slepených papírů. Nejedná se jen o figurky postav, ale i zvířat, stromů či drobné flory. Jsou vsazeny do trojrozměrné scény, která připomíná skalnatou krajinu pokrytou mechem. Vznikají tak různé stráně, palouky a údolí, na kterých se pasou stáda krav, ovcí či koz, v lese najdeme jelena s laní, srnky, zajíce... Celá scénérie je doplněna trojrozměrnými stavbami zámků, zřícenin hradů, najdeme zde i větrný mlýn, někdy malou poustevnu s mnichem kapucínem. Prý odsud vedou neviditelné schody do nebe. Samozřejmě nechybí kulisa města Betléma a jeskyně Narození, která připomíná spíše polorozbořený antický chrám. K ní směřují darovníci, pastýři či tříkrálový průvod. Celou scénu na samém vrcholu ukončuje kulisa s krajinou, které se v Třebíči většinou říká „obloha“, „nebe“, „pozadí“ či „krajina“, v jiných betlemářských oblastech je to „dálina“ či „lončaft“.

Právě zmíněný Antonín Čeloud začal umísťovat větší figurky do spodních částí betlému, do horních parterů pak menší. Vznikla tak určitá perspektiva celé betlémské krajiny. Za zmínku určitě stojí fakt, že trebičský typ betlému může dosahovat délky okolo šesti metrů.

Po válce se začaly rozšiřovat tzv. skříňkové betlémy. Jedná se o zmenšeninu velkých betlémů. Skříňky byly praktičtější, betlém v nich byl vždy připraven k vystavení. Jak píše Antonín Žamberkský, v trebičském betlému nelze určit čas. Vedle kvetoucího stromu je jiný, na něj leze kluk a trhá jablka. Někteří pastýři si na cestu svítí lucernou či pochodněmi, dalším postavám asi tma nevádí. Někteří darovníci jsou oděni do těžkých kožichů, jiní na sobě mají lehké košile s vyhrnutými rukávy a roztrhané kalhoty.

Pozorný divák může v některém betlému zahlédnout i postavu čertíka. Existují dvě verze, jak se čertík do betlému dostal. První říká, že symbolizuje skutečnost, že ďábel pokoušel Ježíše už od jeho narození. Druhá pak jeho přítomnost vysvětluje tím, že peklo vyslalo zvěda, aby zjistil, z čeho se lidé tak najednou radují...

Muzeum Vysočiny Třebíč pořádá ve vánočním čase výstavu s betlemářskou tematikou. Letošním tématem jsou „Třebíčské betlémy včera a dnes“. Návštěvníkovi se tak nabízí možnost porovnat „starou klasickou“ betlemářskou tvorbu s tou současnou. Nechybí velký stavěcí betlém (i když v letošním roce „jen“ tři metry dlouhý). Na výstavu jej zapůjčilo Třebechovické muzeum betlémů a jeho autorem je Antonín Uhlíř (1860-1928), který pocházel z významného trebičského betlemářského rodu. „Staré“ betlemářství zastupují i další, menší stavěcí betlémy a více než desítky

betlémů skříňkových. Zapůjčili je jak samotní autoři, tak jejich potomci, příp. pochází ze sbírek sběratelů či různých institucí.

Současná regionální tvorba, která je na výstavě zastoupena, je velice rozmanitá. Z materiálů převládá především dřevo, ale najdeme zde i další materiály. Oslovení autoři pochází nejen z Třebíče, ale i okolních obcí. Přestože se ztvárnění betlémů v průběhu času mění, cíl je vždy stejný: zpodobnit dva tisíce let starý biblický příběh.

Vánoční výstava betlémů potrvá do 16. ledna. Běžná otevírací doba je úterý až neděle 9-12, 13-17 hodin. Otevírací doba o vánočních svátcích je: 24. prosince 9-12 hodin, 25.-30. prosince 9-12 a 13-17 hodin, 31. prosince 9-12 hodin a 1. ledna 13-17 hodin. Vstupné je 60 a 30 Kč. Více na [www.muzeumtr.cz](http://www.muzeumtr.cz)

Tomáš Hartman, Muzeum Vysočiny Třebíč

## Obec Těrlicko naděluje svým občanům kalendáře na rok 2022

V obci Těrlicko na Karvinsku se již stalo tradicí, že ke konci roku obec posílá na každé popisné nebo evidenční číslo s trvalým evidovaným pobytem malý dárek v podobě stolního kalendáře na následující rok. Loni se jeho podoba změnila a jinak je tomu i v letošním roce.

Vedení obce oslovilo Ladislava Chrobočka, který je v Těrlicku dobře znám ve spojení s historií obce. Nový kalendář čítá 54 historických pohledů, je to výsledek jeho několika měsíců mravenčí práce. V listopadu se uskutečnila také beseda s autorem kalendáře v kulturním domě. Ladislav Chroboček si připravil podrobnou prezentaci s výkladem ke každé historické fotografii, která je součástí nového kalendáře. Jeden výtisk kalendáře poputuje na každou nemovitost v Těrlicku s číslem popisným nebo evidenčním, kde je evidován trvalý pobyt.

Kalendář si můžete prohlédnout na : **Obec naděluje kalendáře na rok 2022 | Těrlicko | Zprávy | POLAR TV**

Pavla Kasášová, koordinátorka pro Moravskoslezský kraj

Zdroj: **Obec naděluje kalendáře na rok 2022 | Těrlicko | Zprávy | POLAR TV**

# S programy pro SENIORY

## UKRYTO V DEPOZITÁŘI

Programy se konají jednou za měsíc, vždy ve čtvrtek v 10 hodin v přednáškovém sále Centra tradiční lidové kultury na Cyrilometodějské ulici 48/4 v Třebíči.

V případě nepříznivé pandemické situace může dojít ke zrušení přednášky. Aktuální informace budou včas zveřejněny.

- 14. 10. **Palné zbraně ze sbírek muzea**  
*Jaroslav Bašta*
- 11. 11. **Víte, s kým bydlíte?**  
**Živočichové v našich obydlích**  
*Pavčina Peřínková*
- 9. 12. **Judaika z Třebíčska v muzejních sbírkách**  
*Milena Veselá*
- 13. 1. **Třebíčské betlemářství včera a dnes**  
(komentovaná prohlídka výstavy v zámecké konírně)  
*Tomáš Hartman*
- 10. 2. **Modrotiskové stopy v regionu**  
*Jitka Katovská, Silva Smutná*
- 10. 3. **Byliny pro zdraví a krásu**  
*Hana Houzarová, Jana Jelínková*

**Z důvodu omezené kapacity je nutná rezervace:**

Mgr. Milena Veselá, tel. 568 824 642  
[m.vesela@muzeumtr.cz](mailto:m.vesela@muzeumtr.cz)  
vstup zdarma  
[www.muzeumtr.cz](http://www.muzeumtr.cz)





**VÁNOCE TROCHU JINAK**

**24. 11. 2021**  
14:00-18:00  
**REUSE ADVENTNÍ VĚNEC**  
(WORKSHOP)

**1. 12. 2021**  
14:00-18:00  
**SWAP VÁNOČNÍCH DEKORACÍ**

**7. 12. 2021**  
14:00-18:00  
**ŠPERKY Z ELEKTROODPADU**  
(WORKSHOP)

**15. 12. 2021**  
14:00-18:00  
**VÁNOČNÍ JARMARK SE ČTYŘLÍSTKEM**  
(DÍLKY, PRODEJ, HUDBA)

**24. 11. - 23. 12. 2021**  
**VÁNOČNÍ KOLO ŠTĚSTÍ**  
(DÁREK ZA NÁKUP NAD 200 Kč)

**15. 12. - 23. 12. 2021**  
**VŠE ZA POLOVINU**  
(PŘEDVÁNOČNÍ VÝPRODEJ)

**V REUSE CENTRU OSTRAVA**

**TŘIKRÁT RYBÍ ZELŇAČKU**  
aneb Vánoce. Vánoce přicházejí...

Hudební pořad s vánoční atmosférou. Vítána autorských fejetonů i písniček bude tentokrát vonět jehličím, skořicí či rybí polévkou... S humorem i nostalgií bude číst a vyprávět moderátorka **HANA ŠVEJNOHOVÁ** a k tomu vám nejen na vánoční nocť zahráje a zazpívá **JANA RYCHTEROVÁ** se svojí kytarou.

**16. PROSINCE** OD 15.00 HOD.  
DPS STARÁ BOLESLAV, 17. LISTOPADU 1904

Volnočasové aktivity pro seniory  
Město Brandýs nad Labem – Stará Boleslav

Možnost obježdění dopravy Senior taxi  
na tel.: 778 520 721

**MĚSTSKÉ MUZEUM SEDLČANY**  
vás zve na vánoční výstavu

**Regionální BETLÉMY**

**2. prosince 2021 – 7. ledna 2022**

Vernisáž výstavy se koná  
ve **čtvrtek 2. prosince od 18 hodin.**

**MĚSTSKÉ MUZEUM SEDLČANY**  
Otevřeno:  
proslinec  
Út-Pá 9-12, 13-16  
Ne 13-16  
leden  
Út, Čt, Pá 9-12  
St 9-12, 13-16

Region Český rozhlas  
www.muzeum-sedlcany.cz

*Vánoce v muzeu*

27. 11. 2021  
6. 1. 2022

*Vánočně laděné expozice muzea české tradice betlémy*

VLASTIVĚDNÉ MUZEUM VE SLANÉM  
Slaný

Muzeum Podblanicka Benešov zve na výstavu

**Nebeské Vánoce**  
20. 11. – 31. 12. 2021

otevřeno úterý – neděle, 9 - 12, 13 - 16  
zavřeno 24. 12.  
otavřeno svátky 25. a 26. 12.

vstupné 20 Kč, děti 10 Kč, školy a S.R.  
Muzeum Podblanicka Benešov,  
Male náměstí 74, 256 01 Benešov, tel. 317 723 419  
www.muzeumpodblanicka.cz

Srdečně Vás zveme na vánoční výstavu

**BRANDÝSKÉ VÁNOCE**  
- betlémy a vše, co k Vánocům patří -

**Zámek Brandýs nad Labem**  
27. 11. – 29. 12. 2021

Otevřeno denně 9.00 - 18.00  
24. 12. zavřeno, 25. 12. otevřeno od 13.00  
Každý všední den od 8.30 - 12.00 otevřeno pouze pro školky a školy (nutná rezervace)

Vstupné 80 Kč. Děti, studenti a důchodci 40 Kč.  
Veškeré ostatní informace o doprovodném programu na webu:  
[www.navystavu.cz](http://www.navystavu.cz)

DŮM KULTURY VIZOVICÉ A MUZEUM JIHOVÝCHODNÍ MORAVY VE ZLÍNĚ VÁS ZVOU NA VÝSTAVU

**VIZOVICKÉ PEČIVO**

lidové umění v proměnách času

6. 12. 2021 – 21. 1. 2022

otevřeno: po. – pá. 8:00 – 12:00 a 12:30 – 16:30

**KULINÁRNÍ TRADICE MORAVSKÝCH A SLEZSKÝCH REGIONŮ**

7. 10. 2021 – 27. 2. 2022

Národní zemědělské muzeum, Kossuthův 44, 170 00 Praha 7, www.nzm.cz  
Zřizovatelem muzea je Ministerstvo zemědělství  
Mediálním partnerem je Rádio DAB Praha

28-31. prosince 2021  
 nový termín 17. 12. 2021 od 20 hod

# Reprezentační ples PRVNÍ REPUBLIKA v Kolíně

Městský společenský dům Kolín – Karlova náměstí – Zámecká 109, Kolín

**MELODY GETTYLEMET**

www.pierrepubliky.cz

# MARIE ROTTROVÁ KONCERT

# LADY SOUL

15. 12. 2021 VÁNOČNÍ KONCERT od 19:00 hodin – KD Karlov

KiC KULTURNÍ A INFORMAČNÍ CENTRUM BENEŠOV

www.kicbenešov.cz



Vánoční výstava se koná v podzemních prostorech v **BETLÉMSKÉ KAPLI** Praha I, Betlémské náměstí 4

ve dnech 27. 11. 2021 – 3. 1. 2022 otevřeno denně 9:00 – 18:00  
 24. 12. a 31. 12. 2021 9:00 – 14:00 25. 12. 2021 a 1. 1. 2022 13:00 – 18:00

VSTUPNÉ 100 Kč, děti, studenti a důchodci 50 Kč

VERNISÁŽ VÝSTAVY – 26. 11. 2021 v 16:30 v Betlémské kapli.

Sociální výstavy jsou různé doprovodné akce. Jejich podrobný mapu a termíny je možné aktualizovat na stránkách výstavy v sekci kalendář akcí.

www.vanocnivystava.cz

6. PROSINCE 2021 — 6. LEDNA 2022

# ZA BETLÉMY PO OPOČNĚ

Výstava betlémů ve výlohách obchodů i oknech společností.

www.vanocnivystava.cz

divadlo **LAMPION** pro malé i velké

# Kouzelná Rybouska

Jakub Jan Ryba, Matěj Forman

Premiéra 17. prosince 2021 v kostele Nanebevzetí Panny Marie v 15:00 a 18:00



Vtipy nakreslil Jan Heralický

#seniořivkrajích





# Kontakty

JMÉNO A PŘÍJMENÍ	POZICE	KANCELÁŘ	MOBIL	E-MAIL
Mgr. Michaela Vodrážková	Odborná gestorka projektu	Na Maninách 876/7 170 00 Praha 7	778 455 756	michaela.vodrazkova@mpsv.cz
Bc. Jiřina Rábíková Dzamková	Národní koordinátorka projektu	Na Maninách 876/7 170 00 Praha 7	771 121 708	jirina.rabikova@mpsv.cz
Mgr. Bohumila Anna Eisenhammer	Odborný garant analýzy a studie	Na Maninách 876/7 170 00 Praha 7	770 169 128	bohumila.eisenhammer@mpsv.cz
David Peltán, Dis.	PR a komunikace projektu	Na Maninách 876/7 170 00 Praha 7	604 974 066	david.peltan@mpsv.cz
Mgr. Andrej Dan Bárdoš	Krajský koordinátor Praha	Na Maninách 876/7 170 00 Praha 7	778 716 523	andrej.bardos@mpsv.cz
Bc. Alena Bártíková, DiS.	Krajská koordinátorka Jihočeský kraj	Žižkova 309/12 370 01 České Budějovice	770 147 923	alena.bartikova@mpsv.cz
Bc. Miloslav Čermák	Krajský koordinátor Karlovarský kraj	Závodní 152, 360 06 Karlovy Vary	731 670 007	miloslav.cermak@mpsv.cz
Bc. Martina Doupovcová	Krajská koordinátorka Středočeský kraj	5.20A, Na Maninách 876/7 170 00 Praha 7	778 455 760	martina.doupovcova@mpsv.cz
Mgr. Jana Fröhlichová	Krajská koordinátorka Královéhradecký kraj	Gočárova třída 1620/30, 500 02 Hradec Králové	728 483 919	jana.frohlichova@mpsv.cz
Ing. Eliška Piřková	Kontaktní osoba pro Zlínský kraj	Zarámí 92, MANAG spol. s r.o. 760 01 Zlín	727 868 405	eliska.pirkova@mpsv.cz
Mgr. Irena Kadlčíková	Krajská koordinátorka Plzeňský kraj	Kollárova 942/4 301 00 Plzeň	776 292 573	irena.kadlcikova@mpsv.cz
Ing. Pavla Kasášová	Krajská koordinátorka Moravskoslezský kraj	U Tiskárny 578/1 702 00 Ostrava	778 455 759	pavla.kasasova@mpsv.cz
RNDr. Marie Kružíková	Krajská koordinátorka Kraj Vysočina	Žižkova 1872/89 586 01 Jihlava	770 116 500	marie.kruzikova@mpsv.cz
Mgr. Michaela Müllerová	Krajská koordinátorka Pardubický kraj	Masarykovo nám. 1484 530 02 Pardubice	778 716 719	michaela.mullerova1@mpsv.cz
Mgr. Pavla Řečtáčková	Krajská koordinátorka Liberecký kraj	Felberova 604, 460 01 Liberec - Kristiánov	777 137 839	pavla.rechtackova@mpsv.cz
Ing. Lenka Červinská	Krajská koordinátorka Ústecký kraj	Bělehradská 1338/15 400 01 Ústí n. Labem	734 616 901	lenka.tomanova@mpsv.cz
Ing. Václav Zatloukal	Krajský koordinátor Olomoucký kraj	AB centrum, tř. Kosmonautů 989/8 779 00 Olomouc	778 716 720	vaclav.zatloukal@mpsv.cz
Bc. Dana Žižkovská	Krajská koordinátorka Jihomoravský kraj	Terezy Novákové 1947/62a 621 00 Brno	770 116 565	dana.zizkovska@mpsv.cz

OČKOVÁNÍ (chřipka, covid, tetanus atd.)		
Datum	Vakcína	Přeočkování

## I.C.E. KARTA

!!! V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI !!!

**JMÉNO, PŘÍJMENÍ** (titul) \_\_\_\_\_

**JINÉ DŮLEŽITÉ** (alergie, diabetes, epilepsie, poruchy chování a paměti...) \_\_\_\_\_

**DATUM NAROZENÍ** \_\_\_\_\_

**ZDR. POJIŠŤOVNA** \_\_\_\_\_

**OMEZENÍ** (zakřížkujte)       \_\_\_\_\_

**DATUM VYPLNĚNÍ** \_\_\_\_\_

**ÚDAJE O BLÍZKÉ OSOBĚ** (např. Jan Novák, syn) \_\_\_\_\_

**MOBIL** \_\_\_\_\_

**KONTAKT PŘÍPADNĚ PRAKTICKÉHO LÉKAŘE** \_\_\_\_\_

Souhlasím s využitím těchto údajů pro potřeby IZS v případě mého ošetření. \_\_\_\_\_

PODPIS

- 155 ZÁCHRANNÁ SLUŽBA
  - 158 POLICIE ČR
  - 150 HASIČI
  - 156 MĚSTSKÁ POLICIE
  - 112 INTEGR. ZÁCHRANNÝ SYSTÉM
- #seniorivkrajich

Projekt: Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň CZ.03.2.63/0.0./0.0./15\_017/0006207

Evropská unie, Evropský sociální fond, Operační program Zaměstnanost, MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ, MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

CHRONICKÉ NEMOCI (např. hypertenze, ICHS, astma...)	OD KDY (např. od 2013)

LÉKY (např. Prestance)	DÁVKA (např. 5 mg)	DÁVKOVÁNÍ (např. 1-0-0)





# #seniořivkrajích

Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň  
reg. č. (CZ.03.2.63/0.0 /0.0 /15\_017/0006207).

Tento projekt je financován z Operačního programu  
Zaměstnanost a ze státního rozpočtu ČR.

PROJEKT IMPLEMENTACE POLITIKY STÁRNUTÍ NA KRAJSKOU ÚROVEŇ, MINISTERSTVA  
PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ.

Projekt na podporu a rozšíření politiky přípravy na stárnutí napříč ČR, 2017–2020

Cílem projektu je začlenit agendu přípravy na stárnutí do stávajících strategických  
a rozvojových dokumentů krajů a zároveň napomáhat plnění

Projekt: Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň  
CZ.03.2.63/0.0./0.0./15\_017/0006207



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



MINISTERSTVO PRÁCE  
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

  
#seniořivkrajích