

2/2009



STP v ČR



ZPRAVODAJ

informace z výboru místní organizace

AKTIVIZAČNÍ POBYT PRO SENIORY A JEJICH VNUKY

Ve zpravodaji č. 1/2009 jsme Vás informovali o přípravě nového aktivizačního pobytu - pobyt našich členů se svými vnuky, nazvaný „Veselí senioři“ v termínu od 3.8. - 7.8.2009 v Loučce u Choliny. 16. dubna byl výbor organizace zjišťovat vhodnost lokality pro tento pobyt, a konstatoval, že lokalita vhodná není. Z Vašich ohlasů jsme zjistili, že o tento aktivizační pobyt je zájem a proto pro Vás tento pobyt připravíme, ale až v srpnu roku 2010. Pobyt se uskuteční v horském prostředí Beskyd ve Velkých Karlovicích na Soláni v hotelu Luka. Ubytování bude zajištěno ve dvouúžkových pokojích se soc. zařízením, plnou penzí. V hotelu se nachází plavecký bazén, je možnost turistiky, výletů, grilování a opékání. Přesný termín pobytu bude ve Zpravodaji 3/2009.

Další zájemci se mohou hlásit v INFO - Centru STP .

Telefonní kontakt: **581 217 082**

MASKOT MO STP Přerov

Členové výboru místní organizace Přerov se dne 5. 2. 2009 usnesli vyhlásit soutěž pro naše členy nazvanou: Maskot naší organizace“. Návrhy budou přijímány pracovnící Ivanou Vaculou v INFO - Centru v pracovní době. Uzávěrka soutěže bude 30. 10. 2009.

Výběr nejlepšího maskota bude posuzovat výběrová komise ve složení:

- Ing. Karel Skřeček
- Božena Kolaříková
- Milada Blaťáková
- Václav Plšek
- Květoslava Kolářová

Vítěz bude vyhlášen na vánoční členské schůzi dne 2.12.2009. Odměnou pro vítěze bude 50% sleva na vybranou akci, kterou si vítěz sám vybere.

Prosíme, aby maskot byl vyrobiteľný, měl naše logo a byl etický.

Podzimní Maďarsko - Győr - 9. října

UPOZORNĚNÍ

Žádáme všechny členy, kteří se hlásí na připravované akce naší organizace, aby se o akce zajímali z důvodu plateb a také z ohledu na ostatní přihlášené zájemce!

Zápis z bilanční členské schůze MO STP Přerov

Městský dům 12. 3. 2009

Letošní bilanční členská schůze MO STP Přerov zahájil ve 14.00 hodin jeho předseda Ing. Stanislav Šmahlík uvítáním přítomných členů, zejména však pracovníky RV STP Praha Ing. Vlastimila Birčáka a Ing. Alenu Řihovou, dále pak poslance PS ČR Mgr. Zdeňka Boháče, zástupkyni sociálního odboru a zdravotnictví města Přerova paní Janu Žouželkovou a Blanku Hrubou. Závěrem uvítal členy expedice „Na vozíku na rovníku“ pana Jiřího Máru s manželkou Alenou a jejich šestnáctiletého syna Jirku - upoutaného na invalidní vozík.

V úvodu jednání požádal předseda MO STP plénum o odhlasování prodloužení mandátu současných volených orgánů do roku 2011. Hlasování se uskutečnilo veřejně a en bloc. Výsledek hlasování - jednomyslně přijato.

Dle podpisových listin se dnešní bilanční členská schůze zúčastnilo přes 200 členů, takže nejvyšší orgán byl označen za usnášenišchopný.

Hodnocení činnosti organizace za loňský rok provedla Ivana Vaculová, která přednesla plénu i plán činnosti na letošní rok. Kompletní texty obou zpráv jsou uvedeny v samostatné kapitole minulého Zpravodaje. Za oblast členské základy STP přednesl vyčerpávající zprávu Ing. Karel Skřeček. Předsedkyně revizní komise E. Treflíková sdělila přítomným, že v únoru 2009 byla provedena kontrola hospodaření organizace a nebylo shledáno žádných závad. Ing. K. Skřeček posléze přednesl návrh rozpočtu Svazu na rok 2009 a sdělil plénu, že je

vyrovnaný. Oba návrhy byly jednomyslně přijaty.

V rámci programu schůze vystoupili se svými pozdravnými poselstvími hosté z RV STP Praha. Ing. Birčák potvrdil, že ze 180 organizací STP na území ČR lze přerovský Svaz hodnotit jako velmi úspěšný co do realizování společensko-sociálních akcí, ale také z hlediska úspěšnosti při využití rozpočtových finančních prostředků. Ing. Řihová vyzdvihla Přerov jako příkladný, zvláště co se týče spolupráce s krajskými orgány STP.

Obě zástupkyně sociálního odboru paní J. Žouželková i I. Hrubá tlumočily plénu přerovských „tělesňáků“ poděkování za dlouholeté dobré vztahy mezi jednotlivými odbory města Přerova. Pozitivní vztahy mezi těmito orgány kladně zhodnotil i poslanec PS ČR Mgr. Z. Boháč.

Po pozdravných poselstvích hostů vyhlásil předseda čtvrthodinou přestávku s malým občerstvením a potom následovala přednáška manželů Márových.

František Antonín Cigánek



Ekvádor a Galapágy - poutavá cestopisná přednáška manželů Márových - 12. 3. 2009 v MD Přerov

Po přestávce se manželé Márovi věnovali své přednášce o jejich loňské expedici, tentokrát do prostoru Karibského moře. Střídali se ve svých výkladech o životě na Bonaire (souostroví Nizozemských Antil - ráji potápěčů) a následně o životních podmínkách na dalších třech ostrovech Holandského království ve 21. století - zejména v oblastech Ekvádoru. Svě tématické přednášky demostrovali na velkoplošném audio-video záznamovém plátnu, umístěném na pódiu MD.

Na přelomu prosince 2008 a ledna 2009 křížem-krážem úspěšně zdokumentovali zdejší pestrobarevný kolorit bonairské flóry a fauny - obdivovali křišťálově čistou mořskou vodu souostroví, obrovská hejna růžových plameňáků, živé ploty, vytvořené kolem místních obydlí vysokými kaktusy, na jižním „ještěřčím“ ostrově Bonaire zaregistrovali těžbu mořské soli (bílého zlata oblasti), Lac Bay - pravý ráj „Zátoky surfařů“ bělostné pláže, ležící pod kokosovými palmami a po moři se prohánějícími windsurfovými nadšenci...

Kromě dobývání mořské soli zabývají se Bonairané rafinací venezuelské ropy, pěstováním kaktusů a agáve různých proveniencí. Fantastická příroda souostroví láká k návštěvě obdivovatelů z celého světa, zvláště obyvatel USA, Holandska, Španělska, Portugalska a Francie. Zdejší „světa kraj“ je předmětem zájmu svými romantickými liniemi mezi mořem a pevninou. Nejnavštěvovanější oblastí v Karibském moři je Národní park Washington - Slagbaai, reprezentuje šestici ostrovů, které kdysi byly součástí Nizozemských Antil...

Další trasou našich cestovatelů za poznáváním byl přelet směrem do Ekvádoru s mezi-
přistáním až do hlavního města Quito. K přepravě použili oboustrannou pravidelnou linku Amsterdam-Bonaire-Quito-Guayaguil a zpět. Po dobu měsíce se stal Ekvádor přechodným pobytem z celého „expedičního plánu“ rodiny Márových - v jihoamerickém koridoru.

Pořídili zde plejádu foto-záběrů a kamerových dokumentů v „zemi na rovníku“ (Mitad del Mundo) a byli na ně nesmírně pyšní. Ekvádor je totiž jedním ze třinácti zemí světa, které se smí svou výjimečnou polohou na glóbu chlubit - nejvyšším bodem na rovníku je vulkán Cayambe, dosahující výšky 5 790 m, na východ se rozprostírají výběžky horského masivu And, nazývajících se Sierra, navazující na nedotčenou džungli a tichomořské pláže. V Ekvádoru žije t.č. 13 755 680 obyvatel - mestiků (z větší části potomů evropských kolonizátorů).

Aby se rodina Márových lépe vyznala v tomto teritoriu, přihlásili se za „období dešťů“ do třítydenní výuky španělštiny - s kolegiem cestovatelů z USA, Kanady, Švýcarska, SRN a ze zemí skandinávských. Po absolvování kurzu španělštiny si mohli (se znalostí němčiny a angličtiny) troufnout zvládnout komunikaci až na úroveň dostatečného dorozumění se na území Ekvádoru a jeho karibského souostroví (pomocí vtipných gestikulací rukou-nohou). Mezi výukou španělštiny a zlepšením počasí se Márovi zajímali o dominantní kuriozity a pikantnosti podhůří Kordilier. Velkou pozornost museli věnovat stávajícím meteorolo-

gickým a geologickým poměrům, jímž se museli podřídit při průzkumech regionů v nadmořských výškách mezi 3 636 a 4 082 metrů. Po zvládnutí výuky španělského jazyka se dohodli s dopravcem turistů Marcelem, kterého si najali k „terénním převozům“ - navštívit indiánské trhy v městečku Otavalo a okolí lázeňského města Maños. Pokračovali pak po slavné Panamerické dálnici do Guayllabamby, města s grandiósními skleníky, kde se pěstují květiny - hlavně proslulé růže - po celém světě žádaný obchodní artikl. Věhlas této oblasti podtrhuje třetí nejvyšší hora Ekvádoru Cayambe (5 790 m), dominující svým elegantním tvarem jako japonská Fudži, mexický Popocatepl, či ekvádorská Cotopaxi. Z vod mělkého jezera San Pablo se zdvihá další úžasná sopka Imbabura (4 609 m). Sopka Cayambe má svou nezastupitelnou kuriozitu: z cca 40 m vydlážděného kruhu se tyčí mohutný sloup, označený třemi nulami - O O O. V geografické terminologii to znamená, že se zde nachází rovník, z něhož je stejně daleko jak na severní, tak na jižní pól.

Místní Otavalové jsou tradičními výrobci nástěnných kobereců, pletených svetrů a klobouků jipi-japa - tzv. panama hat. Pracují na tkalcovských stavech, typizovaných před několika tisíci lety.

Na další pouti „za tramtárií“ byli Márovi svědky řadě dalších, dávnověkých sopek s přídomkem „Malé peklo“. S obdivem shlíželi do obrovského kaňonu, který se zařezává mezi horská úbočí, zdobená četnými vodopády s bouřlivými kaskádami vod...Pro cestovatele, libující si v „adrenalinových sportech“ se nabízí přechod lanovkou přes kaňon. Nejznámější vodopád El Manto de la Novia („Nevěstin závoj“) je stejného jména, obdobně jako na Novém Zélandu - ale nejpůsobivějším vodopádem je Pailón del Diablo („Děblův kotel).

pokračování příště



Cestovní dokument vypráví o kapecké cestě životního stylu seškoláckého útlupce utvářeného na evropské vlně. Jitka Mláka se spojila se svým náleži štěstím. Ze starobylé historie naší civilizace pro předpoklady život, k němuž patří Holá a evropská cestovatelská expedice.

Spatřila se podivná do Karibského moře a šibolně proslavené ostrovy Bolívar. Tělo je pokrývá úlev rubežní i senka, a jasně vidět, nejdříve o skvělé pohy. Navštívila společně Havel mluví Ekvádoru Ostrovy a podíval se do staré španělské. Společně se o Havelky nejdříve rozšířil palácové zakomponoval, jeho štěstí souze na rovníku. Zastavte se na rovníku tří do Otavalo, dleboží ochranné pevné moře.

Z této asociace se evropské obdivy, kde budete kouty pravěcích lidí. Zjistíte, jak nejdříve nás mohou otvřít, jako je se nejdříve otvřít obdivy potřívout na Evropské vlně. Na dleboží proslavené Havelky - šibolně proslavené Bolívar. Holá, ne na zrak, tak jsou nejdříve otvřít, na rovník vlně. Dleboží evolutní teorie. Z Havelky nejdříve rozšířil palácové zakomponoval, jeho štěstí souze na rovníku. Zastavte se na rovníku tří do Otavalo, dleboží ochranné pevné moře.

Všimněte si vlně 2017. Arktiky, rozšířené v rovníku, přiblíží také Evropské a kapecké svých vlně. Holá, ne na zrak, tak jsou nejdříve otvřít, na rovník vlně. Dleboží evolutní teorie. Z Havelky nejdříve rozšířil palácové zakomponoval, jeho štěstí souze na rovníku. Zastavte se na rovníku tří do Otavalo, dleboží ochranné pevné moře.

Délka filmu 42 min / stereo / PAL / formát 16:9 / Kontakt: jirkamara@seznam.cz

www.jirkamara.cz

Otomoucký úřad PRÁVO ÚSTŘEDNÍ KOWA spol. s r.o. dleboží evolutní teorie

HOLA EKVÁDOR! & GALAPÁGY

HOLA EKVÁDOR! & GALAPÁGY



Slovensko Podhájska 2009

Stává se již velmi příjemnou tradicí, že v některém z květnových týdnů se koná aktivizační pobyt na Slovensku v Podhájské.

Tentokrát byl stanoven termín pobytu od 5.5. do 10.5. a účastnilo se ho 47 členů - maximální počet na obsazení autobusu. Snad jen pro ty členy, kteří ještě neměli možnost se pobytu zúčastnit nebo se neseznámili s referáty o těchto pobytech v našich Zpravodajích, je vhodné uvést, že v Podhájské se nachází svého druhu ojedinělé termální koupaliště s vodou o teplotě až 38 stupňů a navíc s vysokým obsahem minerálních solí. Tyto faktory mají pozitivní vliv zejména na léčení nebo alespoň zmírnění potíží z chorob pohybového ústrojí a některých kožních chorob. Zájemcům o více informací jak z pohledu možnosti využívání služeb na koupališti, jejich cen a pod., tak o samotné obci Podhájska, lze doporučit internetové stránky www.obecpodhajska.sk.

Smyslem aktivizačního pobytu bylo pochopitelně maximálně využít termálního koupaliště, k tomu také směřovala veškerá organizace pobytu, počínaje včasným ranním odjezdem z Přerova tak, aby bylo možné hned po příjezdu plně využít času ke koupání a to ještě před vlastním ubytováním ve známém penzionu Quatro I. - majitelů Bogáňových. Obdobně tomu bylo i v den odjezdu.

Ve jmenovaném penzionu bylo zajištěno i stravování a to formou polopenze (snídaně a večeře), vše na velmi dobré úrovni. Bezproblémové stravování bylo možné i v samém areálu termálních lázní. Pozoruhodné bylo, že i při velké návštěvnosti koupaliště nebylo nutné stát dlouhé fronty na občerstvení. I výběr jídel byl velmi zajímavý, převážně tradiční slovenská kuchyně. Ve srovnání se situací na našich koupalištích v nadcházející sezoně bude asi co závidět. Velmi nás také zaujal velký počet vystavovaných řezbářských děl v areálu koupaliště, které také můžeme shlédnout na zmíněné internetové adrese.

Potěšující zprávou také bylo, že v areálu lázní začínala v letošním roce výstavba dalších velkých a hlavně krytých bazénů.

Pěkné počasí má neodmyslitelně patřit k pobytu na koupališti. I v letošním roce se nám počasí vydařilo, až na jeden den, kdy se trochu ochladilo, ale ostatní dny se počasí natolik vylepšilo, že přišly na řadu i opalovací krémy a bílé čepice s logem naší organizace, které obdrželi všichni účastníci pobytu od vedení naší výpravy.

Celodenní pobyt na čerstvém vzduchu a navíc z velké části strávený v horkém bazénu jistě leckterého unaví, nicméně bylo dosti takových, kteří po večeři setrvali v jídelně a rádi si zazpívali při harmonice. A předposlední večer nás mile překvapili naši členové, manželé Šimoníkovi s dcerou a maminkou, kteří zde byli také za zdravím, ale soukromě. Ten večer došlo dokonce na kytaru, klávesy, vtipy a sem tam i na taneček.

Nelze se nezmínit o tom, že k příjemnému pobytu přispěla i spolehlivá doprava a to jak díky profesionalitě řidiče, tak disciplínou všech zúčastněných. Při zpáteční cestě, kvůli

uzávěrkám silnic kolem Uherského Hradiště se cesta protáhla o neplánovaný výlet přes Velehrad, Bunč, vlastně přes celé Chřiby.

Závěrem možno konstatovat opět úspěšný průběh již v pořadí čtvrté Podhájské a věřit tomu, že vedení naší organizace STP Přerov učiní vše proto, aby se opět rozdávaly čepičky bez ohledu na barvu, avšak s logem „PODHÁJSKA 2010“

manželé Řeháková

Touto cestou bychom také chtěli velmi poděkovat KÚ Olomouc, za jehož finančního příspěvní mohl být tento aktivizační pobyt realizován.

UPOZORNĚNÍ

Z důvodu velkého počtu zájemců o tento aktivizační pobyt výbor organizace naplánoval na rok 2010 - 2 tyto pobyty, v těchto termínech:

11.5. - 16.5.2010

8.6. - 13.6.2010

Zájemci se mohou hlásit v lednu 2010.



účastníci aktivizačního pobytu 2009

Ohlédnutí za relaxačním dnem v Györu

Győr 10. dubna

V loňském roce připravila MO STP Přerov pro své členy novou kapitolu do své kroniky - celodenní výjezdy do termálních lázní v Maďarsku Györu. Protože měly tyto odpočinkově - relaxační zájezdy velký ohlas, rozhodl výbor organizace, že v těchto výjezdech budeme pokračovat i v letošním roce. První se uskuteční na jaře a druhý opět na podzim - **9. října**.

V pátek 10. dubna nasedlo 45 účastníků do autobusu a vyrazilo směr Maďarsko - Győr. Již během cesty jsme věděli, že zájezd se vydaří - sluníčko totiž již svítilo od rána. Na 13. dubna vyšly v letošním roce Velikonoce a jak u nás, tak i v Maďarsku měly děti v pátek velikonoční prázdniny a proto bylo koupaliště plné rodičů a dětí, ale nám to vůbec nevadilo. Někteří se mohli koupat jak ve vnitřních tak i ve venkovních bazénech. Většina z nás byla venku, protože sluníčko již v dubnu hrálo tak, že jsme se

mohli v plavkách opalovat a „chytat“ první bronz.

Aby byl dodržován pitný režim dne, tak si někteří z nás zašli na výbornou maďarskou kávu a nebo čepované pivo do vodního baru. Ti mlsnější se mohli osvěžit studenou zmrzlinou a nebo si pochutnat na pohárech. V místní restauraci někteří z nás ochutnali maďarské speciality a zeleninové saláty. Ostatní členové pojedli a popili z dovezených zásob.

Čas velmi rychle uběhl a přiblížila se 16 hodina, kdy byl pomalu čas připravovat se na odjezd domů.

45 členů naší organizace se mohlo po dobu 7 hodin zrelaxovat, pobavit a něco málo udělat pro své zdraví.

Jednodenní zájezd se vydařil ke spokojenosti všech zúčastněných a již se těšíme na další.



nový sociální zákon

Úprava bytu pro občany s těžkými vadami nosného nebo pohybového aparátu

Výše příspěvku na úpravu bytu se určí se zřetelem na příjmy a majetkové poměry občana a jeho rodiny, a to až do výše 70 % prokázaných nákladů účtovaných fyzickými nebo právnickými osobami za materiál a práce spojené s nezbytnými výdaji, včetně projektových prací, nejvýše však 50 000 Kč nebo 100 000 Kč u příspěvku na stavební úpravy spojené s instalací výtahu, který je poskytován z toho důvodu, že nelze použít šikmou schodišťovou plošinu.

Po podání žádosti o poskytnutí příspěvku na úpravu bytu bude požádán posudkový lékař úřadu práce o vyhotovení posudku o zdravotním stavu žadatele. Tento posudek je závazným stanoviskem. Z tohoto důvodu bude přerušeno správní řízení. Po obdržení zmíněného posudku oznámí správní orgán žadateli, že pokračuje v řízení ve věci jeho žádosti, bude provedeno ohledání místa úpravy před jejím provedením. Po provedení úpravy a předložení celkových prokázaných nákladů bude znovu provedeno sociální šetření v místě bydliště, kdy bude ohledáno zda úprava proběhla v rozsahu, který je účtován. Poté bude vydáno správní rozhodnutí, kde bude stanovena výše příspěvku. Po nabytí právní moci rozhodnutí dojde k vyplacení příspěvku.

Jakým způsobem zahájit řešení této životní situace:

Podáním žádosti u příslušného obecního úřadu obce s rozšířenou působností. Žádost musí obsahovat:

- a) jméno, rodné číslo a adresu žadatele
- b) předpokládané či skutečně vynaložené náklady na úpravu bytu
- c) projektovou dokumentaci, pokud se jedná o úpravy bytu, které ji vyžadují
- d) předložení dokladů k ověření totožnosti
- e) jméno a sídlo ošetřujícího lékaře
- f) druh pobíraného důchodu
- g) ke zhodnocení majetkových poměrů příjmy žadatele a osob považovaných podle zákona o důchodovém pojištění za osoby jemu blízké, které s ním žijí v domácnosti

Kde, s kým a kdy životní situaci řešit:

Osobní jednání je možné na Magistrátu města Přerova, odboru sociálních dávek, oddělení pro staré a zdravotně postižené občany, v budově Smetanova 7. V pondělí a středu od 8.00 do 17.00 hodin. V úterý a čtvrtek v době od 8.00 do 11.15 hodin. (Irena Žušková, Smetanova 7, přízemí dveře č. 13)

„Zdraví z ALOE VERA“ přednáška v INFO - Centru



Již po staletí, je Aloe Vera považována za zázračnou rostlinu, a proto je náležitě chráněna. Už ve starém Egyptě byl **gel z této rostliny** známý svými léčebnými účinky na zdraví, krásu a dlouhý život. Sám Hippokrates o ni pronesl moudrou větu: „Lékař léčí, ale příroda uzdravuje“. Kryštof Kolumbus neuskutečnil jedinou svou cestu lodí bez Aloe Vera, kterou označil za zdraví z květináče.

Dnešní trh přináší Aloe Vera ve všemožných podobách. Výrobci se předhánějí s přípravky obsahující zmíněnou Aloe. Je však opravdu každý produkt na trhu, který se honosí touto zázračnou léčivou rostlinou tak kvalitní, zdraví prospěšný? Podle čeho má obvyčejný pacient, či zákazník poznat, jedná-li se opravdu o kvalitní přípravek, který pomáhá při zdravotních potížích. Dnes je známo přes 300 druhů Aloe, ne však každý vykazuje speciální léčivé účinky. Lékaři a vědci po svých zjištěních poukazují na nejlepší tzv. **Aloe Vera Barbadensis Miller**. Aby tato vysoce léčivá rostlina mohla splňovat léčivé účinky pro lidský organismus, musí její pěstování splňovat určité zásady.

Aloe Vera Barbadensis Miller je doma v Mexiku, v Africe, v Brazílii, tedy v zemích s extrémně horkým létem, kde nepromrzá půda a po dlouhé měsíce nezaprší. Díky tomuto podnebí a složení tamní půdy může ve svých listech vytvářet dužinu, která obsahuje kolem 200 vysoce hodnotných, biologicky aktivních látek. Kromě jiných to jsou enzymy, vitamíny, minerální látky, cukry a esenciální aminokyseliny. Právě seskupení zmíněných účinných látek přináší léčivé účinky pro lidský organismus. Proto Aloe Vera pěstovaná u nás nemůže vykazovat vysoce léčivé účinky. Naše Aloe Vera na zahrádce a za oknem v truhlíku slouží pouze jako dobrý pomocník např. při popáleninách či řezných ranách.

I proces zpracování a výroby hraje velmi důležitou roli pro požadované léčivé účinky zmírněné dužiny z listů Aloe. Slupka listů je silně projímavá a toxická. Pokud tedy výrobce usuší celé listy, potom je rozeleme, či rozdrtí a upraví v požitelný produkt, veškeré projímavé látky se dostanou do těla. Díky tomuto zpracování mohou nastat průjemové nebo zažívací potíže.

pokračování příště

Nápoj z Aloe Vera a kiwi:

1 kiwi, 3 pomeranče, 50 ml. šťávy z Aloe Vera.
Kiwi oloupeme, nakrájíme na kousky,
pomeranče odšťavníme, a šťávu společně
s kousky kiwi a šťávou z aloe vera
rozmixujeme. Nalejeme do sklenice
a podáváme



KRIMINALITA PÁCHANÁ NA SENIORECH

Všeobecný názor, že kriminalitou nejohroženější skupinou obyvatel jsou u nás starší občané, potvrzuje i Ústav zdravotnických informací a statistiky v Praze, který disponuje údaji o počtu zemřelých po napadení. Starší lidé jsou nejčastějším terčem pro nejrůznější podvodníky, zloděje a zločince. Potvrzuje to i policejní statistika. Jsou pachatelé, kteří záměrně volí oběť v seniorském věku. Jsou přesvědčeni, že tak zvyšují svoji šanci na bez-trestnost. Spoléhají na to, že starší člověk nebude klást tak intenzivní odpor, počítají u něj s horší pamětí, slabším zrakem a obecně pomalejším vnímáním a reakcemi. Senioři se stávají obětmi nejčastěji tří trestných činů - prostě krádeže, podvodů a loupežného přepadení.

K prostým krádežím dochází většinou z důvodu naší vlastní nepozornosti. Všichni to dobře známe, z kabelky při nákupu zmizí peněženka, na tržnici při výběru ovoce chceme platit, přitom zjistíme, že nám kabelku někdo prořízl břitvou. Lákadlem je i odložená taška v nákupním vozíku v obchodních domech, kdy jsme zaujati nabídkou sortimentu a vozíku nevěnujeme pozornost.

Podvod je druhým nejčastějším trestným činem páchaným na starších lidech. Co si budeme povídat, starší lidé jsou většinou důvěřiví, hlavně slušní, nepředpokládají, že jim chce někdo ublížit. Každého z nás potěší vidina výhry v podobě zdarma získané deky, případně levné sady kuchyňského nádobí. Ovšem nikdo z nás si už neuvědomí, že se žádné soutěže nezúčastnil a tudíž nemůže nic vyhrát. Ani přílišná ochota se v dnešní době nevyplácí. Senior si pustí do bytu zcela cizí osobu s tím, že této vypomůže v tísní, uhasí její žízeň nebo rozmění bankovku. Jaké však následuje překvapení po odchodu? Většinou zjistění, že se důchodci ztratily veškeré celoživotní úspory.

Nejzávažnějším trestným činem je **loupežné přepadení**, které sice není tak časté, ale je nejnebezpečnější. Jde o případ, kdy se chce někdo zmocnit vašeho majetku, ale musí přitom překonat váš odpor. Říkáte si, co bude následovat? Samozřejmě již mnohokrát opakované a často medializované rady. Pokud máte názor, že jsou již všeobecně známé a není nutno je stále propagovat, pak se mýlíte. Dokazují to každodenní příklady z policejní praxe. Záminek, pod kterými se lze dostat do bytu oběti, je nespočet. Nejčastěji jde o prohlášení za obchodní zástupce firem, pracovníky podniků, nebo různé smyšlené lži. **A proto:**

- **nepouštějte do bytu cizí osoby, ani ji neotvírejte**
- **komunikace s nezvanými hosty může probíhat přes zavřené dveře**
- **každý zaměstnanec firmy má u sebe průkaz a návštěvu musí dopředu ohlásit**
- **při pochybnostech zavolejte do příslušného podniku a ověřte si to**
- **čekáte-li opraváře či jiného řemeslníka, může být v době opravy s vámi doma někdo ze známých, sousedů nebo příbuzných**
- **nenechávejte doma cizí osoby samotně ani pohybovat se po bytě**
- **nedávejte cizím lidem žádné peníze**
- **pokud se cítíte ohroženi, zavolejte sousedy nebo policii**
- **je vhodné mít u telefonu zapsaná všechna důležitá telefonní čísla**

fotografie z výstav v INFO - Centru



velikonoční výstavka našich členek



velikonoční výstavka sdružení MAMMA HELP

letní zeleninové a ovocné saláty



Letní ovocný salát ze zahrádky

Ingredience: 100 g malin, 100 g velkých jahod, 50 g vypekovaných višňi, 200 g letních jablek, 1 citron, 50 g medu, 1/2 lžičky mleté skořice, několik jader ořechů nebo mandlí

Postup: Nejprve uvaříme sirup. Med smícháme s 0,5 dl vody, přidáme skořici, kolečko dobře omytého citronu a šťávu z citronu. Povaříme 5 minut, sceďíme a vlažné použijeme jako zálivku na salát. Omytá jablka zbavíme jadřinců a příčně nakrájíme na kroužky. Višně, jahody a maliny omyjeme. Odkapané ovoce dáme střídavě do pohárů, zalijeme vlažnou zálivkou, ozdobíme ořechy a necháme vychladit.



Letní zeleninový salát

Ingredience: 6 rajčat, 1 salátová okurka, 1 zelená paprika, 1 červená paprika, 1 kedlubna (ředkvičky), 20 dkg tvrdého sýra, 15 dkg měkkého salámu, 3 natvrdo vařená vejce, 1 bílý jogurt, 1 majolka, 1 lžička citrónové šťávy, 1 lžička ostré hořčice, sůl, pepř, špetka cukru.

Postup: Rajčata, okurku, papriky, kedlubnu, sýr a salám nakrájíme na drobné kostičky, vařená vejce nastrouháme. Přidáme majolku smíchanou s jogurtem, cukrem, pepřem, solí, cit. šťávou a hořčicí. Nalijeme na nakrájenou zeleninu, sýr, salám a nastrouhaná vejce, dobře promícháme a necháme v chladu uležet. Podáváme na talířích s rozloženými listy hlávkového salátu a zdobíme jahodou.



Ovocný salát

Ingredience: 2 oloupané pomeranče, 5 mandarinek, 2 banány, 4 kiwi, sáček rozmražených jahod i se šťávou, sklenička kompotovaných broskví, vanilkový cukr, 3 lžice moučkového cukru, šťáva z 1 grepu.

Postup: Pomeranče a mandarinky nakrájíme na stejně velké kousky, banán na kolečka, kiwi na kostičky, kompotované broskve nakrájíme na kousky. Pokrájené ovoce dáme do větší mísy, přidáme rozmražené jahody i se šťávou, prosypeme cukrem, dobře promícháme a na konec smícháme se šťávou z grepu, necháme v chladu proležet. Pokud se nám zdá ovocný salát bez šťávy, přidáme trochu perlivé vody. Pro dospělé místo perlivé vody můžeme přidat rum. Pro vůni také kousek vanilky. Proleželý salát naplníme do širokých šampusek, zdobíme šlehačkou a prosypeme strouhanou čokoládou nebo pokapeme karamellem, popřípadě vaječným koňakem.

PŘEJEME DOBROU CHUŤ

stránka humoru pro zasmání



Policajt zastavil auto. „Pane řidiči, nesvíí vám heligon. To bude za 500,- Kč.“ „Snad halogen, ne?“ „Á tak pán je ještě suterén...“

„Slečno, vy máte nohy jako laň. Óóóh moc děkuji. No, úplně jako laň, chlupatý a špinavý od bláta...“

„Obžalovaný, vzhledem k nedostatku důkazů jste volný. Přepadení banky Vám nemůžeme dokázat.“ „Znamená to tedy, že si peníze mohu nechat?“

Žena smaží volské oko, když v tom momentě do kuchyně vtrhne muž a začne křičet: „POZOR !!! POZOR!!! POZOR!!! POTŘEBUJEME VÍC OLEJE!!! POZOR!!! OTOČIT, OTOČIT, OTOČIT, RYCHLE!!! POZOR!!! ZBLÁZNILA SI SE??? TEN OLEJ!!! PROBOHA, SŮL!!! NEZAPOMENĚ NA SŮL!!! Žena už to nevydrží a úplně vynervovaná se ptá: „Co tak řveš?! Myslíš si, že neumím udělat volské oko?“ Muž klidným hlasem odpoví: „To jen aby si měla představu, jaké to je, když mi kecáš do řízení.“

Psychiatr sedí u sebe v ordinaci. Pacienti nechodí, nikdo nevolá. Zkrátka nuda. V tom se otevřou dveře a do nich vlezou po čtyřech muž s drátem mezi zuby, v rukou má zvláštní předměty a ještě za sebou po chodbě něco táhne. Doktor na něj: „Óóó, kdopak se nám to plazí na návštěvu? Není to snad maličký hádek? Tak se doplaz a vítěj malý hádku, dotkor Ti pomůže.“ Osoba na čtyřech však zakroučí nesouhlasně hlavou. „Ááá, tak ty jsi tedy malá želvička, která se sem vleče na slovíčko?“ Osoba na čtyřech opět nesouhlasně zakroučí hlavou. „Tak kdopak tedy jsi? Že by snad malý červíček?“ Muž pustí z pusy drát a povídá: „Jděte do prdele doktore. Já jsem váš informatik a natahuju vám tu síťový kabel.“

Čech vysvětluje Američanovi, co znamenají barvy na naší vlajce: „Naše vlajka představuje naše daně. Když o nich mluví-me, tak se červenáme, když nám finanční úřad napíše, že máme nedoplatky na daních, tak zbledneme, a když zaplatíme, tak zmodráme.“ „U nás je to to samé.“ povídá Američan, „akorát při tom ještě vidíme hvězdičky!“

Blahopřejeme k narozeninám

Duben

Balcárková Věra
Benešová Milada
Bočinská Vladimíra
Červinka Vojtěch st.
Heckelmoserová Františka
Hostašová Božena
Houžva Antonín
Hrubá Irena
Chytilová Ludmila
Ivorová Jiřina
Janalíková Ivana
Janišová Dagmar
Jaremejko Petr
Jašová Helena
Jurčák Ladislav
Jurčáková Božena
Kaprál Jaroslav
Kašpárková Milada
Kochová Magdalena
Kolář Milan
Kolářová Květoslava
Krpčová Vlasta
Latocha Jaroslav
Mlčochová Libuše
Možíš Jaroslav
Pavelka Jiří
Pelantová Miloslava
Pírková Marcela
Pokoráková Jana
Rejzková Miluše
Sivíková Ingeborg
Skácelová Anna
Skyvová Jana
Spalová Marie
Svobodová Alena
Štalmachová Marie
Třetilová Anna
Velešíková Marie
Vodičková Eva
Vrtělová Marie
Vykopalová Anna
Zimčíková Marie

Květen

Černá Ludmila
Černocký Daniel
Červinka Alois
Derková Jana
Dostál Miroslav
Fastrová Marie
Kačalková Marie
Kavková Růžena
Kolařík Jindřich
Kopecká Pavla
Krauzeová Alena
Krbcová Drahomíra
Kutálková Jana
Lüttmerdingová Věra
Malá Emílie
Malátková Dagmar
Paták Jaroslav
Pliska Květoslav
Plisková Květoslava
Pluhař Jiří
Pokorný Jan
Rašková Ludmila
Sedláčková Anna
Sedláčková Libuše
Spala Augustin
Ševečková Květoslava
Šimoníková Marta
Štibora Rudolf
Štiborová Zuzana
Telaříková Juliana
Umrianová Martina
Urbánková Ludmila
Valenta Ludvík
Výhlídal František
Výhlídalová Jarmila
Výtásek Alois
Zavadilová Dobroslava

Červen

Břečková Irena
Burešová Marie
Dorazil Zdeněk
Dorazilová Miroslava

Frankovičová Drahomíra
Hiltscherová Marie
Hradilová Anna
Janoušková Zdenka
Kamenčáková Helena
Koplík Josef
Krumpholc Zdenek
Kubelová Jarmila
Kutálek Jan
Malá Jarmila
Meisselová Anna
Mojžíšová Marie
Mořkovský Cyril
Moučková Irena
Nepokojová Libuše
Rejhon Jaroslav
Roháčová Pavla
Skalická Libuše
Smítalová Miroslava
Soušková Františka
Škubalová Eugenie
Šoupal František
Špačková Božena
Švarcová Jiřina
Tomčíková Drahomíra
Tvrdý Jan
Vaculová Ivana
Weigelová Jitka
Weintritt Jaroslav
Záhorská Věra
Zaoralová Františka
Zavadil Emil
Zdařil Pavel
Živný Jiří

**Výbor MO STP přeje
všem členům mnoho
zdraví, štěstí a rodinné**



Léto - úpal nebo úžeh?

Ukázaly se první jarní paprsky slunce. Lidé se radují, konečně je zima pryč! Nesmíme ale zapomínat, že jarní sluníčko je zrádné! Ačkoli mírný větřík chladí, nezmírňuje intenzitu slunečního záření. A proto musíme počítat nejen se spálenými nosy, ale i s úpalem nebo spíše úžehem? Jaký je mezi těmito podobnými slovíčky rozdíl?

ÚPAL

Úpal lze definovat jako reakci těla na nadměrné působení tepla. Příčinou bývá pobyt osoby v příliš vlhkém prostředí s teplotami nad 35 C, tedy v místnostech, kde je nedostačující odvod tepla. Někdy se **úpal** objevuje při sportu či při práci vlivem nadměrné tělesné námahy nebo při poruchách štítné žlázy. Nejčastěji se však jedná o kombinaci všech uvedených příčin - tedy nevhodného prostředí s nadměrnou aktivitou.

Příznaky

- . bolest hlavy, závrať
- . nevolnost až zvracení
- . zrychlené dýchání a tep
- . horečka
- . někdy bezvědomí s křečemi až šokový stav

ÚŽEH = sluneční úpal

Úžeh vzniká jako následek přímého působení slunečních paprsků na nekryté části těla (hlavně hlavu), a tím se podráždí mozek a jeho blány.

Příznaky:

- . obdobné jako u úpalu, dominuje však bolest hlavy a **zvracení**
- . navíc se objevuje omezení ohnutí hlavy
- . příznaky se mohou objevit se zpožděním - např. v noci po slunění

Většinou nevznikne sám o sobě, ale jedná se spíše o obojí - **úžeh i úpal** společně

Prevence

Dostatek tekutin (minimum pro člověka je 2,5 l za den - v horku je vhodné pít i více) pokrývka hlavy a zvlhčování vlasů, vhodné je i střídavé **ochlazování kůže** například pomocí **koupání či sprchování**. Na tato opatření myslíte především u dětí a **seniorů!**

První pomoc

- . postiženého umístíme do chladné, dobře větrané místnosti, nebo alespoň do stínu či jiným způsobem zajistíme přerušení působení horka na nemocného
- . nemocnému uvolníme oděv a zbavíme ho nadbytečného oděvu
- . postiženého je nutné chladit a to především hlavu - studené obklady na hlavu, dále opakovaně **zvlhčování kůže** sprejováním vodou s následujícím prouděním vzduchu při pokojové teplotě, vlažná sprcha, případně zábal, ledové obklady do třísel postiženého
- . opatrně můžeme začít s náhradou tekutin. Malé množství, není však vhodná čistá voda, spíše **iontový nápoj**, osolit vodu, studený oslazený čaj s citronem.
- . **nemocný by měl být vždy vyšetřen lékařem, hrozí řada komplikací**

