

# 4/2010



# ZPRAVODAJ

---

## Co jsme pro Vás udělali v roce 2010

**Členské schůze** - výroční - 4. března  
přednášková - 22. září  
vánoční - 1. prosince

**Schůze výboru a rozšířeného výboru MO STP** - první a druhý čtvrtek v měsíci

**Schůze a poradenská činnost ostatních neziskových organizací**

**Klubová činnost** - jaro, podzim, zima: - třetí čtvrtek v měsíci

**Městský dům Přerov** - po celý rok naši členové shlédli celkem 31 představení

**Divadlo Olomouc**- opereta J. Strausse - Vídeňská krev  
opereta R. Heubergera - Ples v opeře

**Zájezdy** - 19. 3. - jednodenní zájezd do termálních lázní Győr v Maďarsku - MO STP  
23.4. - jednodenní zájezd do termálních lázní Győr v Maďarsku - OkO STP  
14. - 16.4. - třídní zájezd do Německa - Drážďan  
4.9. - jednodenní výlet do Michalova a ornitologické stanice  
17.9. - jednodenní zájezd - Baťův kanál, vinný sklípek  
24.9. - jednodenní zájezd - Baťův kanál, vinný sklípek  
22.10. - jednodenní zájezd do termálních lázní Győr v Maďarsku - OkO STP  
12.11. - jednodenní zájezd do termálních lázní Mosonmagyórvár - MO STP

**Výstavy v INFO - Centru** - výstavka sdružení MAMMA HELP - 2 x  
velikonoční výstavka členek MO STP  
výstavka člena organizace Václava Piška  
výstavka organizace SPCCH  
výstavka „30 dní pro neziskový sektor“  
vánoční výstavka členů MO STP  
výstavka členky RNDr. Jiřiny Švarcové

**Přednášky** - Jiří Mára - Japonsko  
Iveta Buršová - STARLIFE  
Jana Kutálková - zdravotní téma  
Mgr. Halka Prášilová PhD. - sociální téma  
PhDr. Vlasta Krpcová - zdravotní téma

**Aktivizační pobyty** - Slovensko - Podhájska 2 x  
Soláň - Lúka - 3 x ( 1 x Oko STP)

**Zahraníční zájezd:** Chorvatsko - ostrov Krk - letovisko Baška

**Oblast zdraví:** masáže, relaxační centrum Adam, Euro klíč, pedikúra, permanentky na plavání pro členy s průkazem ZTP

**Zpravodaj:** periodikum 4 x ročně

**Půjčovna kompenzačních pomůcek:** mechanické vozíky, chodítka, berle, elektrický skútr adt.

**Prodej výrobků chráněné dílny Most k životu**

---

## Co pro Vás chystáme na rok 2011

### Zahraníční jednodenní zájezd Maďarsko - termální lázně Mosonmagyóvár

**Termín:** I. a II. pololetí

**Počet osob:** 45

Relaxace v krytých i venkovních sedacích bazénech s termální vodou bohatou na minerální látky - pátá nejléčivější voda v Evropě. (sedací a plavecké bazény, sauna, lehátka, masáže, terapie, bufet a další)



### Moravské divadlo Olomouc

**Termín:** I. a II. pololetí

**Počet osob:** 45

Výběr programu z nabídky divadla.



### Zahraníční 3 - denní zájezd do Maďarska - Budapešti

**Termín:** duben

**Počet osob:** 45

Prohlídka Budapešti, Citadela, návštěva tržnice, celodenní koupání v Szeczenyho lázních.



### Aktivizační pobyt na Slovensku - Podhájska

**1. termín:** 17. 5. - 22. 5.

**2. termín:** 14. 6. - 19. 6.

Zajištěna polopenze, plavání v termálních koupalištích venkovních i od roku 2011 v krytých. Ubytování v penzionu Quatro ve dvoulůžkových pokojích se sociálním zařízením.



---

## Co pro Vás chystáme na rok 2011

### Aktivizační pobyt na Soláni - hotel Lúka

**Termín:** 9. - 15. 7.

**Počet osob:** 45

Horský hotel Lúka je umístěn v krásném prostředí Beskyd ve Velkých Karlovicích na Soláni. Ubytování je zajištěno ve dvouložkových pokojích se soc. zařízením, plná penze. V hotelu se nachází plavecký bazén. Možnost turistiky, výletů, grilování a opékání.



### Aktivizační pobyt na Soláni - senioři se svými vnuky

**Termín:** 6. - 12. 8.

**Počet osob:** 45

Týdenní pobyt zaměřený na společné aktivity prarodičů se svými vnuky.



### Tuzemský jednodenní zájezd - I. pololetí

**Termín:** květen nebo červen

**Počet osob:** 45

Punkevní propast - Macocha, zámek Lysice



### Tuzemský jednodenní zájezd - II. pololetí

**Termín:** září

**Počet osob:** 45

Zámek Boskovice + prohlídkový okruh židovskou čtvrtí, pivovar Černá Hora s ochutnávkou.



## UPOZORNĚNÍ

od roku 2011 se zvyšuje členský příspěvek ze 100,- na 130,- Kč

e-mail - [centrumSTP@seznam.cz](mailto:centrumSTP@seznam.cz)

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

telefon: 581 217 082

---

## aktivizační pobyt - hodnocení dětí

### Soláň - „Veselí seniři“ - 7. 8. - 13. 8.

Ve dnech 7. - 13. srpna jsem se s dalšími 9 dětmi zúčastnila aktivizačního pobytu na Soláni v hotelu Lúka.

Tento kombinovaný pobyt babiček, dědů a nás dětí poprvé pořádala místní organizace STP Přerov.

Celý týden probíhal za velmi pěkného počasí a v dobré náladě.

Od neděle do pátku jsme každé ráno začínaly ranní rozcvičkou v bílých tričkách s nápisem MO STP Přerov a logem firmy Formel. Také jsme cvičily na židlích a od 10.30 byl bazén již jen pro nás, kde jsme se opravdu všichni vyřádily.

V neděli jsme se vydaly na túru k horské chatě Čarták. Po večeři byl pro nás připraven první úkol a to malování. Téma bylo - „nejkrásnější zážitek z procházky“. Obrázky se nám všem moc povedly. Z nich jsme pak udělaly výstavku v jídelně. Za odměnu všichni dostaly létající talíř.

V pondělí po obědě přijela městská policie z Přerova. Přednášky pro seniory jsme se také zúčastnily. Dovezli nám omalovánky a pastelky a po celou dobu přednášky jsme malovaly. Pro nás děti bylo připraveno také překvapení a to střílení z laeserové pistole. Po večeři se začal plnit další úkol nazvaný - „výroba z přírodnin“. Zaběhly jsme do lesa a nějaké přírodniny nasbíraly - např. mech, šišky, hříby, listí a dřevo. Všem se nám naše díla opravu moc povedla, byly jsme ostatními seniory moc pochváleny. Další výstavka našich děl byla na chodbě v hotelu. Za naši snahu jsme byly odměněny

odměněny velkým balíčkem sladkostí, který nám poslal poslanec Mgr. Zdeněk Boháč.

Během týdne jsme také soutěžily v různých disciplínách - v hodu míčkem, v petangu, v ruských kuželkách, v chytání rybiček a v kloboučku hop.

Na středu jsme se moc těšily, byl pro nás připraven táborák. Každý z nás dostal prut a jeden špekáček, který jsme si s pomocí babiček a dědů opekly.

Na čtvrteční odpoledne byl pro nás přichystán poslední úkol a to hledání pokladu. Za povzbuzování některých seniorů se nás 10 dětí vydalo hledat poklad do lesa. Po splnění všech určených úkolů jsme poklad našly v podobě sladkostí. Na večer byl pro nás i pro seniory připraven rozlučkový večer. Předávaly se medaile a diplomy všem vítězům, tedy i nám. My jsme si v průběhu týdne na večírek secvičily pásmo písniček a tancování. Všem se to moc líbilo a byly jsme náležitě odměněny velkým potleskem.

V pátek po snídani jsme vyjeli domů. Cestou jsme se zastavili na frgále v Hrachové a ve Valašském Meziříčí uviděli, jak se ručně tkají gobelíny.

Pobyt rychle utekl a tak bylo nutné se loučit. Škoda! Doufám, že se ještě někdy něco podobného zopakuje. Za nás 10 dětí bych chtěla poděkovat Ing. Šmahlíkovi, I. Vaculové a Ing. J. Nadymáčkové, že nám tento pobyt připravili.

Vendulka Procházková - 10 let  
účastnice pobytu

---

## aktivizační pobyt - hodnocení seniorů

### Soláň - „Veselí senioři“ - 7. 8. - 13. 8.

Tak jako v minulých letech i letos se uskutečnil šestidenní ozdravný pobyt pro 32 členů místní organizace STP Přerov na Soláni v době od 7. do 13. srpna 2010.

**Oproti minulosti byl však zvláštní v tom, že pobytu se zúčastnili prarodiče se svými vnoučaty.**

Každé ráno se začínalo rozcvičkou při hudbě. Cvičilo se v černých tričkách s nápisem MO STP Přerov a logem firmy FORMEL, která byla sponzorem těchto triček. Velkou finální měrou přispěl na tento aktivizační pobyt i KÚ Olomouc.

Následovala bohatá snídaně a po ní se již účastníci dle stanoveného programu věnovali léčebnému tělocviku na židlích, plavání a cvičení ve vyhříváném bazénu pod vedením paní Vaculové.

K ozdravení našich kloubů se postaral náš masér pan Leoš Kubela ke vši spokojenosti.

V neděli byla první procházka na „Čarták“, kde jsme navštívili krásné muzeum. V úterý se vycházka ještě zopakovala. Cestou se počasí trošku pokazilo, strhl se menší liják, ale náladu to nikomu nezkazilo. Za hodinku zase bylo pěkně.

V pondělí nás navštívili dva členové městské policie Přerov, kteří si pro seniory připravili přednášku na téma: „Senioři v silniční dopravě.“

V dalších dnech probíhala sportovní utkání jak seniorů, tak i dětí. Všichni se zúčastnili a s velkým nasazením bojovali

o vítězství. Soutěžilo se v hodu míčkem, v chytání rybiček, v ruských kuželkách, v kloboučku hop a v petangu.

Na středeční večer byl pro nás připraven táborák, u kterého jsme si společně s vnuky opekli špekáčky a zazpívali táborové písničky.

Na čtvrtek byl připraven společenský večer v místní kavárně. Pan Ing. Šmahlík spolu s paní Vaculovou zhodnotili celkový pobyt a pak již rozdávali medaile, diplomy a drobné pozornosti za účast v jednotlivých disciplínách. Při živé hudbě jsme si nejen zatancovali, ale i zazpívali.

Ač neradi, v pátek po snídani jsme se rozjeli k domovu. Cestou jsme se zastavili v obci Hrachová, kde jsme měli možnost zakoupit místní vyhlášené frgály a další speciality z pekařství.

Poslední zastávka byla ve Valašském Meziříčí. V místním závodě jsem shlédli výrobu ručně tkaných gobelínů.

Byl to krásný týden a hlavně dobrá parta.

Závěrem je třeba poděkovat hlavním organizátorům Ing. Stanislavu Šmahlíkovi, Ivaně Vaculové a také Ing. Janě Nadymáčkové, která se věnovala hlavně dětem.

Díky všem a SOLÁNI ZDAR!

účastnice pobytu Jarmila Malá

## ***Momentky z aktivizačního pobytu na Soláni***



účastníci srpnového aktivizačního pobytu na Lúce



děti na aktivizačním pobytu „Veselí seniorů“

---

## Zápis z přednáškové členské schůze MO STP Přerov

### Městský dům 22. září 2010

Ve středu 22. září přivítal předseda MO STP Přerov Ing. Stanislav Šmahlík přítomné členy organizace na přednáškové členské schůzi konané v MD Přerov.

Pro přítomné byly připraveny dvě přednášky a to na zdravotní a sociální téma.

Jako první se slova ujala paní Jana Kutálková a věnovala se tématu: „Žlázy s vnitřní sekrecí. Přednášející se v širokém záběru zabývala funkcemi lidských orgánů mající zásadní vlivy na životní algoritmy mužů i žen od nejtělejšího mládí až po seniorský věk - např. brzlík, šišinka, nadledvinky, příštítná tělíska, podvěsek mozkový, slinivka břišní, štítná žláza a jiné tělesné orgány, jejichž funkce ovlivňuje příznivý či nepříznivý chod našich životů.

Vzhledem k tomu, že převážná část členů MO STP je v průměru věkově nad 70 let, přednášející se zaměřila na jednu z častějších nemocí postihující špatnou funkci žláz s vnitřní sekrecí a to diabetu II. Tuto nemoc způsobuje slinivka břišní, která nevyklučuje dostatečné množství inzulínu. Tento typ cukrovky se objevuje především ve stáří a v konečném stádiu způsobí arteriosklerózu s průvodním onemocněním vysokého cholesterolu a dnou. Při diabetu II. typu je nutno dodržovat zásady zdravého životního stylu, tj. pohybová aktivita a omezení příjmu tučných pokrmů.

Dále se paní Kutálková zmínila o dalších onemocněních, které jsou způsobené špatnou funkcí žláz s vnitřní sekrecí - angína pectoris, srdeční infarkt, mozkové

mrtvice, poruchy prokrvování dolních končetin, zánět štítné žlázy a další.

Po zdravotní přednášce následovala malá přestávka na občerstvení.

Ve druhé polovině členské schůze se slova ujala Mgr. Halka Prášilová PhD. Pro přítomné si připravila přednášku na téma: „Životní spokojenost ve stáří“. Přednášející se zabývala psychosociální problematikou seniorského věku.

Šlo o výsledky sociologického výzkumu o životních standardech, které získala během svých vysokoškolských studií, seřazených do přehledných univerzitních skript, z nich čepala během své přednášky, určené pro seniory po sedmdesátce.

Předseda Ing. Stanislav Šmahlík zakončil „přednáškovou členskou schůzí“ a poděkoval všem zainteresovaným.

Posledním bodem členské schůze byl předsedou podán návrh na zvýšení členských příspěvků od roku 2011 ze současných 100 Kč na 130 Kč. Tento návrh byl jednohlasně odsouhlasen.

František Antonín Cigánek



---

## **nový sociální zákon**

### **Žádost na poskytnutí bytu v domě zvláštního určení - domě s pečovatelskou službou v Přerově (dále je DPS)**

#### **Základní informace k životní situaci:**

Řeší podmínky pro přijetí žádosti na poskytnutí bytu v DPS, postup při sestavování pořadníku zájemců a následné uzavírání nájemních smluv.

- DPS Fügnerova 1, Mervartova 9, Přerov
- DPS Jižní čtvrť I/25, Přerov
- DPS U Žebračky 18, Přerov
- DPS Na hrázi 2255/32, Přerov
- DPS Trávník 1, Přerov
- DPS U Strhance 13, Přerov
- DPS Tyršova 68, Přerov-Předmostí

#### **Kdo je oprávněn v této věci jednat:**

Žádost podávají občané na podkladě písemné žádosti podané na předtištěném tiskopise, způsobilí k právním úkonům, nemající žádné dluhy vůči Statutárnímu městu Přerov, kteří dosáhli věku rozhodného pro přiznání starobního důchodu, nebo jsou plně invalidní a jejich celkový zdravotní stav a sociální poměry odůvodňují potřebu pečovatelské služby nebo lze předpokládat, že tuto pomoc budou potřebovat pro dostupné ubývání soběstačnosti zhoršení zdravotního stavu.

#### **Jaké jsou podmínky a postup pro řešení této životní situace:**

Občan, který má zájem o poskytnutí bytu v DPS se dostaví na Magistrát města Přerova, Odbor sociálních služeb a zdravotnictví, Smetanova 7a kde mu bude poskytnut formulář žádosti o poskytnutí bytu v DPS. Součástí této žádosti je i tiskopis „Zproštění mlčenlivosti, a „Souhlas (dle zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů).

#### **Jakým způsobem zahájit řešení této životní situace:**

Vyplněné tiskopisy doručí občan na Magistrát města Přerov, Odbor sociálních služeb a zdravotnictví, Smetanova 7a (dvorní trakt)

#### **Jaké doklady je nutné mít s sebou:**

Platný občanský průkaz

#### **Jaké jsou poplatky a jak je lze uhradit:**

Bez poplatků u žadatelů s trvalým pobytem v Přerově. U žadatelů o nájem v DPS, kteří nemají trvalý pobyt na území města Přerova, je podmínkou, aby obec, kde má žadatel trvalý pobyt poskytla Městu Přerov jednorázovou úhradu na provoz sociálních služeb a to ve výši 1,5 násobku skutečných nákladů zřizovatele vynaložených v předcházejícím roce na jednoho obyvatele v DPS.

#### **Lhůta pro zaevidování žádosti je 30 dnů.**

#### **Další účastníci řešení životní situace - komise zdravotní a sociální pomoci.**

#### **Žadatel umožní sociální pracovníci Odboru SSaZ provést sociální řešení.**

## Fotografie z výstav v INFO - Centru



výstavka sdružení MAMMA HELP



výstavka sdružení MAMMA HELP

## **Aktivizační pobyt - OkO STP Přerov**

V letošním roce byly pro ozdravný pobyt OkO STP v Přerově vybrány přerovákům důvěrně známé Beskydy - Soláň, horský hotel „Lúka“ a termín 4. - 11. 9. 2010.

Ubytování ve dvou až čtyřlůžkových pokojích a pestrá strava domácího typu bylo základem pro spokojený pobyt účastníků. Účel pobytu pak plně naplnil i počet a škála rehabilitačních procedur - cvičení v bazénu, cvičení na židlích a též individuální masáže, což vše pečlivě zorganizovala zkušená vedoucí pobytu Irena Břečková.

Účastníci byli rozděleni do čtyř skupin a absolvovali všechna cvičení za téměř stoprocentní účasti. Do programu pobytu byly zařazeny i tři přednášky. V první velmi poutavě předvedl svou sbírku minerálů pan Čoček, druhá, v podání paní Michajlovičové měla téma Svatá země Izrael a jiná památná a poutní města. Třetí přednášku přednesla doktorka Prášilová, promovaná psycholožka, na téma „Osamění seniorů“, do které se snažila s větším, či menším úspěchem přímo zapojit i posluchače.

Volný čas byl dále zaplněn „sportovním“ zápolením. Soutěžilo se ve 4 disciplínách, jejich výsledky byly vyhodnoceny v závěrečném večeru pobytu na Soláni. Jednotlivé večery byly naplněny společným posezením se zábavou a zpěvem, nebo zhlédnutím oblíbeného seriálu.

Ve středu odpoledne byl na programu výlet do Rožnova pod Radhoštěm s návštěvou dřevěného městečka a galerií známého řezbáře p. Müllera.

Čtvrteční večer patřil tanci a humoru. Účastníci předvedli své noční košilky či apartní pyžámka v rytmu valčíku skladou Karla Rychtra. Masky ve stylu doby antiky byly vyhodnoceny.

V závěrečném večeru byly rozdány medaile ze soutěží, předány účastnické listy, přečteno hodnocení a poděkování vedoucím Ireně Břečkové a Jindřišce Víškové.

I když počasí celkově příliš nepřálo, občas sluníčko vysvitlo. V těch chvílích se někteří vydávali na procházky, z nichž si mnozí přinášeli i „úlovky“ v podobě hřibů a hříbků.

Co říci na závěr - nezbývá, než se těšit napřesrok, s nadějí, že se opět sejdeme na podobném společném pobytu.

Jana Světnická a Luděk Bočan  
kulturní a sportovní referent



## **Chorvatsko 2010 - ostrov Krk - letovisko Baška**

Po 25-ti letech jsem dostala příležitost podívat se do bývalé Jugoslávie. STP Přerov pořádal zájezd k moři na ostrov Krk do Bašky. Těšila jsem se. Odjeli jsme autobusem z Přerova od kina Hvězda večer ve 20.00 hodin, 26. srpna.

Jeli jsme celou noc s malými přestávkami směr Lubljana, Maribor, Rieka. Z pevniny jsme přešli přes krásný most na ostrov. Do Bašky jsme dorazili kolem desáté hodiny druhého dne. Poté následovalo ubytování v pěkné vilce. Únava byla značná, ale po vybalení zavazadel, osprchování a najedení se vrátila energie a vše bylo v pohodě. Druhý den bylo poměrně větrno, tak jsme se ráno rozhodly - ženy v mém pokoji, že půjdeme na výlet ke kostelíku. Cesta byla příjemná a otevírala se nám vyhlídka na celý záliv Bašky.

Po prohlídce kostelíka i přilehlého hřbitova, jsme ještě navštívily na zpáteční cestě - kostel v Bašce. Po obědě jsme šly na obhlídku moře, ale bez plavek. V přístavu nabízeli na lodi Angelina celodenní výlet po moři na ostrov Rab. Přesto, že se nám to zdálo drahé, přihlásily jsme se. Bylo to i s konzumací na lodi a také s obědem na ostrově Rab. Mělo se jet v pondělí, ale protože se zhoršilo počasí, odjíždělo se až v úterý.

Ale vyplatilo se to. Bylo krásné počasí, v moři jsme viděly delfíny. Škoda byla, že nám plavbu netlumochili do češtiny, a nebo jsme neměli český popis cesty. Po přistání na Rábu jsme měli prohlídku staré části ostrova a pak oběd v hotelu. Odpoledne jsme nasedly na loď a jely do zátoky, kde bylo možno se i koupat. Krása. Pak už plavba zpátky do Bašky a opět setkání s delfíny.

Od druhého dne již bylo stále počasí na koupání, což jsme plně využily. Ráno jsme zalehly na oblázkovou pláž a koupaly se v průzračném moři. V poledne jsme se vracely na oběd, odpoledne opalování, koupání a večer korzo, většinou se zmrzlinou.

Posledním dnem měla být u moře neděle, ale v noci se zvedl velký vítr a ochladilo se. Ing. Šmahlík po dohodě s námi všemi rozhodl o dřívějším odjezdu domů. I to bylo dobré rozhodnutí, protože jsme jeli přes Slovinsko ve dne a tak jsme viděli krásnou zelenou zemi a měli další zážitek.

Byl to krásný zájezd, jsem ráda, že jsem jej absolvovala. Budu nad fotkami často vzpomínat.

Děkuji STP Přerov za krásné prožitky.

účastnice zájezdu: E. Škubalová



---

## **Poznávací zájezd - Bařův kanál + vinný sklípek**

Na zakončení sezony připravila MO STP Přerov 2 poznávací zájezdy - plavba Bařovým kanálem a vinný sklípek. (17. a 24.9.)

V pátek 24.9. byl nádherný podzimní den, sluníčko se usmívalo, obloha jako vymetená, to byl předpoklad k úspěšné plavbě s dobrou náladou. Přijeli jsme autobusem do Spytihněva, kde jsme se nalodili. Plavba probíhala bez problémů, v pohodě, a s výhledem do nádherného okolí. Na lodi bylo k dispozici i občerstvení. Když jsme dopluli do Starého Města, přesunuli jsme se k autobusu, který nás zavezl na Velehrad. Pokračovali jsme prohlídkou baziliky Cyrila a Metoděje, což se všem velice líbilo. Blížilo se poledne a to se přiblížil čas odjezdu do vinného sklípka „U Křiváků“, který se nachází hned u Velehradu. Zde byl pro nás připravený chutný oběd, káva i malý zákusek. Majitelka nás přivítala a popřála nám příjemnou zábavu s posezením u dobrého vínka. To se stalo skutkem, neboť kde je harmonika, vínko, zpěv a tanec, tam je vždy veselo.

Účastníci zájezdu projevovali spokojenost, protože organizačně to nemělo chybu, proto paní Vaculové patří velké díky!

účastnice zájezdu: Z Štiborová

---

## **Informace z klubové činnosti**

Po ukončení úspěšné velikonoční výstavy jsme daly hlavy dohromady a začaly přemýšlet o vánoční. Každá z nás seznámila ostatní s novými nápady na výrobu vánočních ozdob a poté jsme se vrhly do práce. Ve Zpravodaji č. 3 jsem Vás informovala o spolupáci s paní Keckovou, která není naší členkou, ale opět nám přislíbila pomoc a to formou, že opět uplete ponožky pro děti z dětského domova v Přerově, abychom jim udělaly malou radost.

4. září se členky organizace zúčastnily noční vycházky do Michalova na odchyt netopýrů.

nečlenka - paní Kecková

lodička - Bařův kanál



---

## ***Doba seniorů: Špidla - vláda škrtá brutálně***

**Vladimír Špidla byl po svém odchodu z postu premiéra vlády ČR komisařem EU pro sociální věci. Nyní se na českou politickou scénu vrací. Může do ní přinést právě zkušenosti z EU. Důvod, proč jsme náš rozhovor začali na toto téma.:**

**Mohl jste srovnávat přístup k sociálním záležitostem v jednotlivých zemích. Jak si na tom v tomto porovnání stojí ČR? Ptám se i proto, že občas slyšíme, že v některých věcech jsme jaksi „nad poměry“...**

Výdaje na sociální ochranu, kterými se myslí součet všech výdajů včetně zdravotnictví, jsou u nás velmi nízké - přibližně 19,5 % HDP, což je hluboko pod evropský průměr. V porovnání se zeměmi, které jsou na tom podobně (například Polsko), si nad poměry rozhodně nežijeme - na důchody vydáváme 8,5 % HDP, Polsko 12,7 %. U nás bohužel bereme sociální ochranu jako charitu, nikoliv jako oprávněný nárok. Obecně podceňujeme lidi, zejména pokud nejsou plně výkonní.

### **Je něco, co bychom si z Evropy v oblasti sociálních mohli vzít za příklad?**

Poučení je celá řada, ale mezi ta nejdůležitější patří: za prvé pochopit sociální politiku jako investici do toho nejcennějšího, co máme, tedy jako investici do lidí, za druhé vytvářet a organizovat sociální politiku společně s těmi, kterých se to týká.

### **Jak se díváte na současná úsporná opatření v sociální oblasti u nás?**

Současný způsob konsolidace veřejných rozpočtů považuji za špatný. Likviduje veřejné služby (což je možný skrytý cíl) a přenáší nepřiměřené a nespravedlivé břemeno na ty nejslabší. Místo toho, aby se vláda pokusila zavřít díry a zvýšit příjmy mírným navýšením daňové progresse, škrtá. Rozhodnutí škrtat v sociální oblasti jsou brutální a destabilizující pro rozpočet. Jsou zkrátka ve prospěch jen malé skupiny lidí. Na druhou stranu je samozřejmě nutné zabránit neoprávněnému čerpání dávek. Mnohem důležitější je ale vypořádat se s daňovými úniky, černou prací, švaresystémem nebo neplacením pojistného - právě tam jsou desítky miliard. Až pokud by toto nestačilo, měla by se otevřít možnost škrtat v sociálním systému.

**Kandidujete do Senátu. Může změna poměru sil v této instituci vytvořit větší prostor pro širší dialog opozice s vládou? Poslanecká sněmovna může Senát nakonec přece vždy přehlasovat...**

---

## **Doba seniorů: Špidla - vláda škrťá brutálně**

Je pravda, že Poslanecká sněmovna může Senát ve většině případů přehlasovat. Neplatí to ale u ústavních zákonů, právě jimi by česká pravice mohla docílit ty nejradikálnější změny, kterými by se naše země připodobnila USA, což je dlouhodobý pravicový sen, ale bez změny ústavy ho není možné uskutečnit. Pokud chce pravice zavést víceméně americký systém zdravotnictví, který je jasně rozdělený v kvalitě péče na péči pro chudé a pro bohaté, musí změnit ústavu, a to tím, že do ní vloží slova „**rozsah péče je stanoven zákonem**“, pak už jenom stačí schválit zákon, který řekne, že z pojištění se bude hradit jenom akutní péče a revoluce je hotová. Ústavní smysl senátu je bránit revolucím, a proto musí mít jinou většinu než sněmovna.

**Jednou z velmi diskutovaných věcí je penzijní reforma. Často se o ní hovoří tak, že pokud nenastane už zítra, nebudou peníze na důchodu. Jak to vidíte Vy?**

Demografická stárnutí je objektivní jev a je třeba na něj reagovat. Tvrdit, ale že pro příští generace nebude na důchody, je lež a pustá demagogie. I Bezděkova komise konstatuje, že i kdybychom neudělali žádnou změnu, náklady na důchody nepřekročí 13 % HDP až do roku 2099. To znamená, že v nejhorsím případě se dostaneme do situace, ve které je dnes Polsko. Máte pocit, že to je katastrofa? Je jasné, že musíme postupně náš systém měnit. Heslem dne je ale evoluce nikoliv revoluce. U zdi nestojíme.

**Stárnutí populace je v Evropě obecný jev. Odráží se to i v politice, kdy jsou zřizovány různé instituce, které se tomuto problému věnují. Například zvláštní parlamentní výbory. Byl byste pro vytvoření podobného výboru v Senátu?**

Jsem pro vytvoření výboru, který by se zabýval těmito otázkami. Demografické stárnutí má komplexní důsledky. Je správné, aby se mu věnovala politická pozornost. Konec konců jsem v EU inspiroval vznik demografické platformy. Ještě jedna poznámka na závěr. Nemám rád katastrofické diskuse o demografickém stárnutí, protože je důsledkem mimořádného úspěchu. Děti narozené teď mají k dispozici 2 životy v porovnání s dětmi narozenými v roce 1900.

**Jak vnímáte spolupráci se seniorskými organizacemi při hledání řešení, která se dotýkají právě starší generace?**

Považuji seniorské organizace za neopominutelného partnera a nezbytného spolutvůrce budoucí strategie.

### Jak se s věkem měníme

Nedoceneným faktorem, který ovlivňuje funkční zdatnost organismu ve stáří, je **životní způsob**. Platí zde známé pravidlo, že „funkce posiluje orgán“, nečinnost vede nejen k atrofii svalů, ale také ke slábnutí psychických funkcí a schopností. Vzhledem k tomu, že aktivita se snáze udržuje než obnovuje, doporučují odborníci účast na **programech podporujících zdraví** podle zásad filozofie zdravého způsobu života. Jako příklad lze uvést časnou přípravu na stáří, programy pohybové aktivity, seznamování s psychohygienickými prostředky zvládání životních těžkostí, (jóga, meditace), programy zaměřené na zbavení se závislosti na nikotinu, na nadměrné konzumaci jídla apod.

Z psychologického hlediska je podstatným faktorem, který se podílí na „úspěšném stárnutí“, **subjektivní hodnocení a prožívání situace stárnutí**. I když neexistuje žádný typ osobnosti charakteristický pro stáří, určité typy rysů osobnosti mohou člověku přijetí faktu stárnutí a vyrovnání se s ním usnadnit nebo naopak zkomplikovat. V této souvislosti jsou uváděny následující typy osobnosti: konstruktivní, závislá, defenzivní, hostilní a nenávistní k vlastní osobě.

Příkladem dobrého vyrovnání je **konstruktivní osobnost**, starý člověk s tímto typem osobnosti přijal fakt stárnutí, nemá z něho obavy, těší se ze života, je aktivní a snaží se.

### K zamyšlení

Při velkých výkonech nezáleží na tělesné síle, obratnosti nebo rychlosti, ale na rozvaze, vážnosti, správných názorech, a to jsou přednosti, o které stáří nejen není ochuzeno, ale které dokonce přibývají. (Cicero)

Paměť slábne, jestliže ji necvičíš. (Cicero)

Lenošení bez vzdělání znamená smrt a hrob pro žijícího člověka. (Cicero)

Ponoříš-li se do studií, nepoznáš rozmrzelost životem, nebudeš si přát, aby byla noc, protože je ti světlo denní protivné, sám sobě nebudeš na obtíž a ostatním lidem nebudeš překážet. (Seneca)

Problémy, krize a konflikty, obavy a traumata poznamenávají všechny fáze života stejně jako šance na štěstí. Na tomto základě je pochopitelná i stáří jako šance.

**pokračování příště**

převzato z 1. ročníku Univerzity 3. věku - Doc. PhDr. Anna Petříková, CSc.



## Vánoční menu trochu jinak



### Rybí polévka s vínem (4 osoby)

**Ingredience:** 500 g rybích filetů, 2 šalotky, 3 stroužky česneku, řapíkatý celer, 4 brambory, 1 fenykl, 2 rajčata, 2 lžíce olivového oleje, 250 ml bílého vína, bylinky a koření, citronová šťáva

**Postup:** Cibuli a česnek nakrájíme nadrobno, řapíky celeru a fenykl na centimetrové kousky, brambory na kostičky. Rajčata nařizneme na špičce do kříže, spaříme a oloupeme, nakrájíme je na dílky a zbavíme semínek. V hrnci rozpálíme olej a osmahneme na něm zeleninu. Zalijeme vínem a vodou, přidáme snítky rozmarýnu, tymiánu, dobromysli, šalvěje, bobkový list a dvě špetky šafránu, osolíme, opepříme a uvedeme do varu. Stáhneme plamen a asi 10 minut vaříme na mírném ohni. Přidáme na kostičky nakrájené rybí maso a vaříme mírným varem 5 minut. Podle chuti dosolíme a dochutíme cit. šťávou a cukrem. Podáváme posypané a ozdobené zelenou natí.



### Švýcarský bramborový salát (4 osoby)

**Ingredience:** 400 g vařených a vychladlých brambor, 100 g sladko-kyselých sterilovaných okurek, 40 g cibule, 100 g tvrdého sýra typu ementál, pažitka, 3 lžíce zakysané smetany, 3 lžíce oleje, 1 lžička hořčice, půl lžíce octa, špetka cukru, sůl, pepř

**Postup:** Uvařené brambory, okurky, cibuli a pažitku velice jemně nakrájíme a nahrubo nastroháme sýr, potom vše smícháme. Zbytek ingrediencí ušlehejte do hladké hmoty, přidejte do brambor a celou směs promíchejte a dochuťte. Před podáváním nechte salát vychladit a odležet. Můžeme také přidat na malé kousky nakrájený trvanlivý salám.



### Losos na pomerančích (4 osoby)

**Ingredience:** půl lososa (lze použít i již nakrájené filety lososa podle počtu strávnicků), 4 pomeranče, 2 stroužky česneku, sůl, cukr, hladkou mouku, olej a trochu pomerančového džemu (lze použít i meruňkový)

**Postup:** Z očištěné filetované půlky lososa připravíte několik řezů, lehce osolte a pocukrujte. Porce dejte do misky a zalijte vymačkanou pomerančovou šťávou, přidejte nasekaný česnek, misku pak zabalte do alobalu a nechte přes noc marinovat. Před smažením porce obalte v mouce a krátce smažte z každé strany. Ozdobte plátkem pomeranče a kopečkem zavařeniny.

PŘEJEME DOBRou CHUŤ

---

## Stránka humoru pro zasmání



Setkají se po několika letech dvě bývalé kamarádky. „A proč jste se vlastně tak najednou s Pepou rozešli?“ „Budeš se divit, ale vlastně kvůli upřímnosti.“ „Jak to?“ diví se přítelkyně. „Já mu upřímně řekla, kolik mužů jsem měla před ním, a on mi za to upřímně řekl, kolik žen měl po mně.“

•

Nadává matka na dceru: „To je mládež, v šestnácti se tahá každé večer s někým jiným po diskotékách, a že má její máma třicáté narozeniny, na to si ani nevzpomene...“

•

Bůh tvořil život a postavil si nové tvory do řady: „Ty, osle, budeš od úsvitu do soumraku pracovat a budeš tak žít 50 let“. Osel nesouhlasil, a spokojil se s 20 lety. Psovi Bůh řekl: „Ty jsi pes, budeš hlídat lidské obydlí a budeš jíst, co zbyde po člověku. Budeš žít 30 let.“ Psovi se 30 let zdálo moc a usmlouval to na 15. K opici Bůh pravil: „Ty jsi opice. Budeš skákat ze stromu na strom a chovat se jako idiot, a budeš žít 20 let.“ Opice uprosila Boha na 10 let života. K člověku Bůh pronesl: „Ty jsi člověk, budeš vládnout zemi a žít 20 let.“ A člověk povídá: „Pane Bože 20 let je málo. Dej mi ta léta navíc od osla, psa a opice.“ A Bůh tak učinil. No, a proto člověk žije 20 let jako člověk, potom 30 let pracuje od rána do noci jako osel, pak 15 hlídá vlastní dům a jí, co zbude po ostatních jako pes. Nakonec stráví 10 let jako opice, když dělá šaška vnoučatům.

•

Píše se měsíc srpen, jedno malé městečko na Rivieře, hlavní sezóna. Prší a prší, takže město je prázdné. Všichni se zadlužují a žijí na kredit. Najednou přijede k jednomu hotýlku bohatý Rus. Požádá recepčního o pokoj, položí na pult stodolarovou bankovku a jde si pokoj prohlédnout. Hoteliér vezme bankovku a pospíchá k dodavateli masa zredukovat dluh. Dodavatel masa vezme bankovku a běží k chovateli prasat flastrovat dluh. Nyní vezme 100 dolarů chovatel prasat a běží k výrobci krmiv platit. Tento výrobce přijme s velkou radostí peníze, vezme je do ruky a pospíchá k prostitutce, kterou nedávno navštívil a přitom její služby užil na sekeru. (Je přece krize!) Prostitutka bere s radostí peníze a jde do hotelu srazit dluhy, které tam mezitím nadělala. Ve stejné vteřině přichází Rus zpět z pokoje a říká, že pokoj není dost dobrý. Vezme svoji stodolarovku a opustí město. Nikdo tedy nevydělal, ale město už je bez dluhů. Dívejte se optimisticky do budoucnosti.

•

Co je absolutní lež? Studující Cigán při zaměstnání.

---

## **Blahopřejeme k narozeninám**

### **Říjen**

Bryšková Karla  
Bryšková Libuše  
Bukvová Marie  
Čechová Jaroslava  
Červinka ml. Vojtěch  
Dosoudil Petr  
Gregovská Jana  
Hájková Ivona  
Hučinová Marie  
Hudek Stanislav  
Hurtovej Marie  
Jačková Anna  
Jankotová Vlasta  
Kolaříková Božena  
Konečná Marie  
Kretková Božena  
Kroupová Vlasta  
Kubík Albín  
Macháčková Marta  
Michalková Jitřenka  
Muchová Jana  
Novotný Jaromír  
Semencová Marie  
Skřeček Karel  
Sládečková Stanislava  
Smahelová Naděžda  
Spáčilová Eva  
Srbecká Marie  
Školoudík Josef  
Švachová Irena  
Tomčík František  
Valová Jarmila  
Vaňková Alena  
Veselý Břetislav  
Vitoulová Hana  
Vytásková Marie  
Zdráhalová Eliška

### **Listopad**

Baranová Květoslava  
Beneš Ivo  
Buličková Božena  
Burian Zdeněk  
Dašková Marta  
Flajšinger Jan  
Fleissigová Růžena  
Fraňo Stanislav  
Gajdoš Milan  
Grossmannová Milada  
Holaňa Ladislav  
Houžvová Marie  
Janiš Svatopluk  
Jemelíková Marie  
Kelnarová Marie  
Krausová Božena  
Kubela Leoš  
Kubisová Ludmila  
Kundlová Naděžda  
Kvašňáková Alžběta  
Lukáš Pavel  
Maierová Stanislava  
Motal Vladimír  
Navrátilová Jarmila  
Onderková Blažena  
Pláničková Radmila  
Pospíšil Antonín  
Rezek František  
Ryšavá Klára  
Snížková Jana  
Svozilová Stanislava  
Šikulová Ladislava  
Šmahlík Stanislav  
Šmahlík František  
Trefil Ladislav  
Turek Antonín  
Veselá Miroslava

Vyňuchal Jan  
Zdařilová Alena  
Zedek René  
Zlámalová Marie

### **Prosinec**

Bednářová Františka  
Čermák Milan  
Dudová Božena  
Gottwaldová Judita  
Horáková Marie  
Hrozová Josefa  
Konečná Zdenka  
Kotýnek Pavel  
Králíková Jitka  
Kratochvilová Jana  
Křížková Marie  
Kundl Vladimír  
Latochová Marie  
Mikulenková Marie  
Navrátilová Marie  
Odstrčil Jiří  
Pavlíková Marta  
Pěčková Olga  
Philipp Bedřich  
Stará Marie  
Stříbrná Marie  
Svobodová Alena  
Špundová Jarmila  
Tomčík Josef  
Úřednicková Zdenka  
Václavičková Jitka  
Vidlička Jiří  
Výmolová Zdeňka  
Vyňuchal Ladislav



---

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



Vážené členky, vážení členové,  
předseda organizace pan Ing. Stanislav Šmahlík a členové Svazu tělesně postižených v Přerově Vám z celého srdce přejí příjemné prožití svátků vánočních, hodně zdraví, štěstí a úspěšný nový rok 2011.