

3/2011



ZPRAVODAJ

Veřejný závazek Svazu tělesně postižených v ČR, os. - místní organizace Přerov

ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

Poslání

Posláním naší organizace je poskytovat sociální služby prostřednictvím dvou zaregistrovaných služeb:

- odborné sociální poradenství
- sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením

Nejen uživatelé, ale i zájemci o službu poskytujeme sociálně - informační servis (rady, návody, kontakty, tiskopisy a osobní pomoc). Chceme přispět ke zlepšení nebo udržení jeho nepříznivé sociální situace a také zprostředkovat kontakt se společenským prostředím.

Cíle

Hlavním cílem naší organizace je prezentace odborného sociálního poradenství. Naše zařízení chce rozšířit poskytování odborného sociálního poradenství na větší okruh zájemců a osob. Předpokládáme propojení obou služeb. Na jednotlivých akcích bude také sociální pracovník, který bude zodpovídat dotazy a připomínky z odborného sociálního poradenství.

Zásadní cíle odborného sociálního poradenství:

- přístup k aktuálním informacím v oblasti sociální péče
- poskytovat podporu v nepříznivých životních situacích
- zachování či zlepšení kvality života
- využívání návazných doplňujících služeb
- flexibilita sociální služby

Cíle z pohledu půjčovny kompenzačních pomůce (KP)

- okamžité řešení potřeby KP
- zlepšení podmínek rekonvalescence
- usnadnění péče pečujícími osobám

Veřejný závazek Svazu tělesně postižených v ČR, os. - místní organizace Přerov

ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

Cílová skupina (dle registračního listu)

- osoby s tělesným postižením
- senioři
- osoby pečující o imobilního člena rodiny
- informovanost uživatele

Poskytované služby

- I.** Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím - uživatelům služeb přede dáme informace a kontakty na další organizace, instituce a společnosti, které mohou využít při řešení svých situací. Informace poskytujeme formou letáků, internetem a kabelovou televizí.
- II.** Sociálně terapeutická činnost - sociálně terapeutické činnosti, jejich poskytování vede k rozvoji nebo udržení osobních a sociálních schopností a dovedností (sociální práce, motivační rozhovor, zapůjčení KP)
- III.** Pomoc při uplatnění práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí. Pomoc při vyřizování běžných záležitostí.

Provozní doba

Odborné sociální poradenství	po - pá	10. 00 - 12. 00	
Všeobecné sociální poradenství	po - pá	9. 00 - 12. 00	13.00 - 16.00
Půjčovna kompenzačních pomůcek	po a st.	9. 00 - 12. 00	13.00 - 16.00

Kontakt:

Ing. Stanislav Šmahlík -	sociální pracovník
telefon:	581 217 082
mobil:	737 272 958
E-mail:	centrumstp@seznam.cz

aktivizační pobyt - „Aktivní senioři“

Soláň - hotel Lúka - 9. 7. - 15. 7. 2011

Ve druhé dekádě července 2011 se uskutečnil již tradiční ozdravný pobyt pro 40 členů MO STP Přerov.

Šestidenní pobyt se uskutečnil již po páté v horském penzionu Lúka - Soláň v krásném, kouzelném prostředí Velkých Karlovic v nadmořské výšce 720 m. Ubytování jsme byli ve čtyřlůžkových pokojích rozdělených na dvě samostatné ložnice se společnou předsíňkou a sociálními zařízeními. Strava byla formou plné penze - snídaně ve stylu švédských stolů, oběd i teplé večeře v jednotném menu.

Na hotel Lúka jsme přijeli v sobotu v avizovaných jedenáct hodin a prvním společným programem byl téhož dne seznamovací večírek. Po úvodním přivítání nás vedení MO STP Ing. Stanislav Šmahlík a I. Vaculová seznámili s denním programem celého pobytu. Při seznamování jsme se dozvěděli, že někteří jsou na pobytu již po několikáté a naopak jsme přivítali ty, kteří přijeli poprvé.

Hned druhý den pobytu byl v neděli společný turistický výlet k horskému hotelu Čarták, při kterém jsme ušli necelých pět kilometrů. Těm, kterým zdravotní stav nedovolil jít po svých, byli dovezeniauty a tím umožněno vidět Čarták, kde jsou i velmi pěkné vyřezávané dřevěné sochy, větší, než v životní velikosti.

Když ozdravný pobyt, tak se všim všudy. Každé ráno jsme před rozcvíčkou začínali zpěvem - naší soláňskou hymnou, která se zrodila v minulém roce a následující příjemnou rozcvíčkou. Poté byly v dopoledních hodinách dvě akce po skupinách. Rehabilitační cvičení v bazénu, kde nám jak při rozcvíčce, tak i v bazénu předcvičovala Ivana Vaculová. Dále následovalo plavání v bazénu a i dokonce společný zpěv.

Druhá skupina se zúčastnila zajímavého a pro některé i poměrně dosti náročného cvičení na židlích, při kterém se procvičovaly zejména horní a dolní končetiny. Navíc v průběhu dne každý z nás mohl využít služeb maséra pana Leoše Kubely.

V odpoledních hodinách, po polední siestě, byly připraveny různé aktivity. Po již zmíněném nedělním turistickém výslapu na Čarták, bylo v pondělí první a ve středu druhé sportovní odpoledne. Soutěžilo se v petangu, v ruských kuželkách, v kloboučku hop, v hodu míčkem na cíl (do koše), v chytání rybiček, ve „střelbě do mini kuželek a i v literární soutěži.

Tak jako každoročně, tak i letos jsme přivítali hosty. V úterý odpoledne nás navštívila ředitelka ČČK paní Alena Stárkova, která nás i se svou lektorkou seznámila s první pomocí při různých situacích - úrazech, tonutí, zástavě srdce atd. Např., jak je to u dospělých - napřed masáž srdce a pak dýchání z úst do úst a u dětí je tomu přesně naopak, začíná se dýcháním z úst do úst a poté následuje masáž srdíčka.

aktivizační pobyt - „Aktivní senioři“

Soláň - hotel Lúka - 9. 7. - 15. 7. 2011

Ve středu večer po večeři byl táborák u kterého jsme si pochutnali na opečeném špekáčku. K táboráku samozřejmě patří i zpěv, do kterého se za doprovodu harmonikáře Jirky Kolka zapojili prakticky všichni přítomní dle hudební výzvy - pokynu - přání - „Pějme píseň dokola“. S panem Kolkem jsme si prakticky každý večer mohli zaspívat při klávesách a harmonice ve společenské restaurační místnosti penzionu, kde byla samozřejmě možnost občerstvení nealko nápoji, kávou, čajem, několika druhy nanuků, pivem, vínem i alkoholem, např. Beskydskými kapkami nebo Valašským penicilínem atd.

Na poslední večer pobytu byl připraven již tradiční rozlučkový večírek, na kterém po úvodním přpitku bylo vyhodnocení jednotlivých sportovních soutěží. Ti nejlepší převzali od vedoucích diplomy a velmi pěkné zlaté, stříbrné a bronzové medaile. V literární soutěži byly letos pouze dva příspěvky a oba obdržely uznání poroty.

Večer zpestřily scénkami přítomné vnučky Aneta, Kateřina a Vendula, která navíc předvedla velmi pěknou náročnou taneční kreaci. Po vyhodnocení soutěží a vystoupení tří děvčat, jsme si při vínečku zaspívali a dokonce i v rámci zdravotních možností zatančili.

V pátek jsme se s penzionem Lúka rozloučili a při zpáteční cestě v Rožnově pod Radhoštěm navštívili „Svět kamenů“, kde se prodávají drahé kameny - růženín, křišťál, granát, achát a jiné. Dále společnost nabízí šperky, minerály a bižuterii z polodrahokamů a drahé kameny a šperky z celého světa. Někteří z nás lákadlům podlehli a něco si koupili.

Při cestě domů jsme se ještě zastavili v předměstí Valašského Meziříčí v Hrachovci, kde jsme si nakoupili v Cyrilově pekařství vyhledávané frgály.

Přestože letošní léto nebylo moc příznivé, tak nám počasí přálo a myslím si, že se pobyt libil a odjžděli jsme spokojeni.

Co napsat na závěr. Určitě sem patří poděkování těm, kteří se na přípravě a organizaci pobytu podíleli a umožnili nám tak pobyt v krásném beskydském prostředí - ing. Staňovi Šmahlíkovi a Ivaně Vaculové a přání dalšího setkání při dalších akcích MO STP Přerov.

Tato akce byla spolufinancována z prostředků KÚ Olomouc - z projektu „Podpora aktivit pro seniory, osoby se zdravotním postižením a podpora rodinných aktivit - C.

Tímto moc děkují všichni účastníci pobytu.

účastník pobytu Jiří Vidlička

aktivizační pobyt - „Veselí senioři“

Solaně - hotel Lúka - 6. 8. - 12. 8. 2011

Je sobota 6. 8. 2011 a náš autobus v 9. 30 hodin odjíždí na týdenní ozdravný pobyt na Lúku do krásného prostředí Solaně v Beskydech. Tentokrát jde o druhý ročník pobytu prarodičů s vnoučaty. Je obdivuhodné, kolik se nám tu sešlo dětí. Nepočítala jsem to, ale myslím si, že dětí bylo skoro tolik, co dospělých.

Ubytování a stravování bylo, jak účastníci dřívějších pobytů znají, na obvyklé, velmi dobré úrovni.

Denní program se nijak nelišil od zvyklostí v předchozích pobytech. Dopoledne osvěžující rozcvička, vydatná snídaně a pak zase trocha pohybu - plavání a cvičení na židlích. Na plavání měly vymezeny svůj čas i děti. Dospělí si užívali možností masáží ochotného maséra pana Kubely. Odpoledne jsme trávili vycházkami nebo sportovními hrami.

Organizace činností s dětmi byla díky paní Janě Nadymáčkové prostě úžasná. Kdo si hraje, nezlobí, a to platilo v plné míře. Děti i dospělí soutěžili ve sportovních disciplínách. Děti (trochu s pomocí dospělých) vyráběly indiánské čelenky k táboráku, jindy zase krásné výtvary z přírodnin, které si nasbíraly v lese. Jiné odpoledne hledaly v lese dobře ukrytý poklad. Prostě, bylo to na jedničku.

Ve středu dopoledne nás navštívili příslušníci Městské policie z Přerova, kteří nám předvedli spolu se zkušeným figurantem a svými pejsky, tedy pořádnými německými ovčáky, výcvik poslušnosti a

ukázky zákroků psů při zadržení pachatele i při napadení pachatelem. Pejsci se nebáli petard ani výstřelů z pistole a předvedený výcvik jsme odměnili zaslouženým potleskem. Když už psi měli volno, jeden z pejsků, ten nejmladší, černý, přes náhubek dokázal slupnout svačinku našemu Šimonkovi - to se dětem moc libilo.

Večer nám počasí dopřálo táborák. Na nástup malých „indiánů“ v krásných čelenkách za volání „Luka-Luka-Hu-Hu“ nezapomenou děti ani my dospělí. Trochu se u táboráku zazpívalo a protože se ochladilo, špekáčky a diskotéka (na které se děti do únavy vyřadily) byla v budově.

Dospělí si poslechli a hodnotili čtvrtelní dopolední besedu našeho poslance pana Mgr. Zdenka Boháče o Afgánistánu, a o tom, proč je tam nezbytná i naše vojenská mise. I když technika selhala, i bez projekce záběrů z této oblasti byla beseda, vedená také o dalších souvisejících tématech, bezprostřední a přínosná. Následovala ještě, jako obvykle, společná fotografie a tentokrát v zelených tričkách, za které sponzorům ozdravného pobytu, Olomouckému kraji a TK plus, děkujeme.

To se náš pobyt pomalu chýlil ke konci. Odpoledne se ještě někteří z nás procházkou rozloučili s Čarťákem a připravovali se na závěrečný večer. Ten nám v úvodu zpeřtily Lucka a Terka moc pěkným tanečkem na motivy naší rozcvičkové hymny. Čekalo nás malé pohoštění, připitek v silvestrovském duchu dětským šampusem a hodno-

aktivizační pobyt - „Veselí senioři“

Soláň - hotel Lůčka - 6. 8. - 12. 8. 2011

cení celého pobytu a vyhodnocení soutěží. Nejdříve medaile obdržely děti, pak dospělí vítězové jednotlivých disciplín, jako např. chytání rybiček, hod míčkem do koše či Kloboučku hop. Z medailí jsme měli všichni radost.

Následovalo tančení dětí, vláčky a podobné řádění. Nemohu jinak než připomenout i krásný soulad mezi dětmi a seniory a mezi staršími dětmi a těmi nejmladšími. To jak se Lucka s Terkou staraly o malošky, tančily s nimi „Zajíček ve své jamce“, „Zlatá brána otevřená“ nebo „Chodí pešek okolo“, nás seniory bralo za srdce. V pátek ráno, po snídani - odjezd, se zastávkou v Hrachovci u Cyrilů na vyhlášené frgály. Pobytu jsme si užili, počasí nám převážně přálo, i nějaké hříby jsme nasbíraly.

Mezi účastníky jsem patřila k nejstarším, jsem babička a prababička. Spolu se dvěma vnučkami a čtyřmi pravnoučaty jsme zde

měli hned třígenerační zastoupení. Proto si dovolím, spolu s vnučkami a jejich dětmi hodnotit přínos těchto pobytů, organizovaných naším STP, z pohledu více generací. Děti odjízdeš nadšené s dotazy, zda příští rok pojednou znovu, což je přáním i nás ostatních.

Domnívám se, že právě na takových pobytech dochází přirozenou cestou k utužování dobrých rodinných vztahů, k výchově příkladem k lásce a toleranci mezi dětmi a seniory a navzájem mezi dětmi. Škoda, že se tyto hodnoty dnes pomalu vytrácejí.

Na závěr chci moc poděkovat organizátorům, ing. Stanislavu Šmahlíkovi, Ivaně Vaculové a paní Nadymáčkové za vše, co pro nás připravili a jak se o nás starali. Takže díky a přání, aby se podobné pobyty příště vydařily stejně jako nám.

Marie Mikulenková s vnučkami a pravnoučaty



Slovensko Podhájska - červen 2011

Ve dnech 14. až 19. června se konal druhý pobyt na Slovensku u termálního koupaliště v Podhájské.

Z Přerova jsme odjízděli v 6.30 hodin s dobrou náladou a pomalu ve stejné sestavě jako loni.

Po menší zastávce na občerstvení jsme po 10 hodině dorazili na koupaliště, kde jsme si užívali termální vody až do 16. hodin.

Ubytování i strava byla výborná, tak, jako každý rok. Večer jsme mohli posedět při sklénce vína a zazpívat si při harmonice s panem Kolkem.

Počasí nám přálo a 5 dní uteko jako voda. Poslední večer jsme si nakoupili domácí sýry, klobásky, oplatky, koření a připravili se na zpáteční cestu domů.

Poslední den nám ale počasí moc nepřálo - déšť a ochladilo se. Proto se rozhodlo o dřívějším návratu domů.

Celý pobyt se vydařil a tímto děkujeme paní Vaculové, Ing. Šmahlíkovi a také panu řidiči za bezpečnou jízdu a těšíme se na další akce v tomto roce.

účastnice pobytu Jana Podušelová



40 účastníků aktivizačního pobytu na Podhájské

užívali jsme si tepla, sluníčka
i léčivou termální vodu



Poznávací zájezd - Macocha, Lysice, modrotisk

Ohlédnutí za zájezdem do Moravského krasu, zámek Lysice a výrobou modrotisku

Pěkné slunné počasí 3. června všechny účastníky zájezdu příjemně naladilo na naši cestu autousem, směr Blansko, Moravský kras a okolí. Do autobusu jsme nastoupili v očekávání pěkných zážitků.

Během cesty nás paní Ivana pěkně přivítala a seznámila s programem na celý den. Každý účastník dostal písemný informační leták s tímto programem.

První zastávka byla Skalní mlýn, zde jsme vystoupili z autobusu, protože dále se jede na Macochu zdejším minivláčkem. Vláček má jízdní řád a do odjezdu zbývalo asi půl hodiny, využili jsme té doby k občerstvení a prohlídce krajiny.

Jízda vláčkem byla velice příjemná a kochali jsme se nedotčenou krajinou. Dovezl nás až před Punkevní jeskyni. Na recepci před jeskyní byla výstava vzácných kamenů s přednáškou o jejich účincích s možností koupě. Následně se nás ujal průvodce a prováděl nás Punkevní jeskyní. Během prohlídky jsme viděli přírodní úkazy a přírodní útvary krápníků, „no bylo to překrásné“. Prohlídka jeskyně trvala asi 50 minut, a to jsme se dostali až na samé dno propasti Macocha, kde nás průvodce seznámil s pověstí, která se s propastí spojuje. Pomalu jsme došli až k podzemní říčce Punkva, zde nás čekaly lodičky s lodivodem. Zde jsme se zatajeným dechem nastoupili a pečlivě poslouchali instrukce lodivoda. Ten nás odvezl zpět na pevninu. Chvilí jsme počkali na zpáteční jízdu vláčkem, který nás odvezl zpět do Skalního mlýna k autobusu.

Protože hodiny ukazovali 12 hodin, byl čas na oběd. Jídlo bylo zajištěno v zámecké restauraci v Lysicích. Můžu za všechny říct, že všichni byli s obědem spokojeni a mohli jsme pokračovat prohlídkou zámku Lysice. Byli jsme překvapeni, když nás přivítala paní průvodkyně v dobovém kostýmu a seznámila nás s historií zámku. Zámek byl překrásný.

Plní dojmů jsme nastoupili do autobusu a odjeli na poslední zastávku. Byla to Olešnice u Kunštátu, kde je nejstarší ruční výroba modrotisku. Pan majitel nás seznámil s historií dílny a různých starých tkalcovských strojů a výrobků. Po malém občerstvení v místní restauraci, jsme se vydali na cestu k domovu unaveni, ale velmi spokojeni.

Za všechny účastníky zájezdu chci poděkovat paní Ivaně Vaculové a panu Ing. Stanislavu Šmahlíkovi za vzornou organizaci zájezdu a perfektní program.

Vřelé díky.

účastnice zájezdu Marta Moravčíková

Stránka pro seniory

OSVČ a předčasný starobní důchod

Pokud by OSVČ upřednostnila výplatu předčasného starobního důchodu před účastí na nemocenském pojištění OSVČ a tedy i před účastí na důchodovém pojištění OSVČ, musí se z nemocenského pojištění OSVČ včas odhlásit.

Odhlásit se z nemocenského pojištění nelze zpětně. Jestliže tedy OSVČ nepodala do 31. 12. 2010 odhlášku osobně nebo prostřednictvím pošty, její účast na nemocenském pojištění trvá i v následujícím měsíci a i když bude trvat jen jediný den, v daném měsíci bude její činnost posouzena jako hlavní samostatná výdělečná činnost a nárok na výplatu předčasného starobního důchodu za tento měsíc nebude náležet.

Zákon o nemocenském pojištění také stanoví, že nemocenské pojištění zaniká prvním dnem, za který nebylo ve stanovené lhůtě nebo výši zaplacen pojištění.

Pokud tedy OSVČ, která nechce být účastna nemocenského pojištění v roce 2011, nezaplatila platbu na nemocenském pojištění za leden 2011 nebo platba nebyla připsána na účet příslušné správy sociálního zabezpečení nejpozději dnem 21. 2. 2011, zanikla této OSVČ účast na nemocenském pojištění dnem 1. 1. 2011 a v lednu 2011 a následujícím období výplata předčasného starobního důchodu této OSVČ náleží.

JUDr. Zdeněk Hájek

převzato z časopisu Doba seniorů

Momentka z akce



účastníci aktivizačního pobytu na Soláni - červenec

Psychohygienu ve vyšším věku

(RNDr. Josef Tillich, CSc.)

Psychohygienu, duševní hygienu

- systém pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy

- v širším smyslu slova umožnění optimálního fungování duševní činnosti, duševní zdokonalování a růst, hledání a nalézání efektivního způsobu a optimální životní cesty, harmonický rozvoj osobnosti

Duševní zdraví - stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody (definice Světové zdravotnické organizace).

Z hlediska krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé se psychogygienu zabývá:

- řešením aktuálních psychických stavů (zvládnutí emocí, stresu, práce s nefunkčním svalovým napětím, rozhodovací procesy apod.)

- řešením současných problémů z hlediska perspektivního (metodika přístupu k opakovanému stresu, odstraňování nežádoucích návyků, otázky volného úsilí apod.)

životní filosofií, hledáním a naplňováním smyslu života

Ve vyšším věku jsou problémy, které by měla psychogygienu řešit, ovlivněny specifickými rysy procesu stárnutí, k nimž patří např. snižování fyziologických rezerv (spojené se zvýšením rizika úrazů, zhoršováním paměti, omezováním smyslového vnímání apod.), což bývá spojeno s konzervatismem, lpěním na zaběhnutých zvyklostech a obavami ze všeho nového.

Ve středním věku (kolem 45 let) by se člověk měl věnovat

-biologickým otázkám (správná životospráva-výživa, aktivní odpočinek, odstraňování škodlivých návyků, dostatek pohybu.)

- duševním záležitostem (zásady psychogygieny, vzdělávání se, přijímání stáří jako součásti života apod.)

- sociálním souvislostem (pěstování mimopracovních a zájmových aktivit, udržování a rozvíjení vztahů apod.)

pokračování příště

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

Momentky z akcí

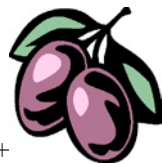


společná momentka před krásným zámekem v Lysicích



malí „indiáni“ v ručně vyrobených čelenkách

sladká tečka za ukončením léta



Švestkový bochník s mákem

Ingredience: 175 g másla + na vymazání, 200 g polohrubé mouky + na vysypání, 500 g švestek, 175 g cukru, 3 vejce, 100 g mletého máku, 1 lžička pečicího prášku, 2 lžice lískových oříšků

Postup: předeřhřejeme troubu na 180 C. Kulatou formu vymažeme máslem a vysypeme moukou. Švestky vypeckujeme, několik jich ponecháme stranou a zbytek nakrájíme na kousky. Ušleháme máslo s cukrem dohladka a postupně do něj přidáme vejce jedno po druhém, mouku a mák smíchaný s práškem do pečiva. Nakonec vmícháme kousky švestek a těsto rozprostřeme do formy. Navrch rozmístíme půlky zbylých švestek a nasype nasekané ořechy. Bochníček vložte do trouby a po 45 minutách zapichněte do koláče špejli. Neulpí-li na ní žádné těsto, vytáhněte ho z trouby. V opačném případě ho pečte ještě chvíli, dokud nezůstane špejle suchá. Švestkový bochníček podávejte vychladlý.

Oboustranné jablečné řezy s mandlemi a skořicí



Ingredience: 125 g másla, 125 g moučkového cukru, 1 vanilkový cukr, špetku soli, 175 g hladké mouky, 2 lžičky kypřicího prášku, 50 ml mléka, 2 vejce (jedno do těsta, druhé na potření), 100 g mandlových plátků a 1 skořicový cukr

Jablečná náplň: 400 g jablek, 300 ml, vody, 50 g cukru, 1 skořicový cukr, šťávu z půlky citronu a 1 vanilkový pudink.

Šlehačková náplň: 300 g jogurtu, 20 g moučkového cukru, 1 skořicový cukr, 250 ml smetany na šlehání, 1 sáček želatinového ztužovače a 100 ml vody

Postup: Takže vzhůru na těsto: máslo ušleháme s oběma druhy cukru do pěny a přidáme špetku soli. Zvolna vmícháme mouku smíchanou s kypřicím práškem a v mléku rozšlehaným vejcem. Vymíchané těsto rozetřete na plech s plátem papíru, povrch potřete rozšlehaným vejcem a posype směsí mandlových plátků se skořicovým cukrem. Plát pečte zhruba 12 minut při 200 C. Po vyjmutí z trouby rozdělte ještě teplý plát na dva stejné díly. Oloupaná a jadrinců zbavená jablka pokrájená na kostky poduste v kastrolu pod pokličkou asi 7 minut s vodou, cukrem, skořicí a citrónovou šťávou. Zvlášť smíchejte pudink s trochou vody nebo jablečné šťávy, přidejte jej do ne zcela rozvařených a rozšřouchaných jablek a za stálého míchání vše asi 1 minutu provařte. Jeden díl upečeného plátu obraťte mandlovými lupínky dolů, jablečnou náplň na něj rozetřete a nechte ji vychladnout. Zvlášť promíchejte ručně jogurt s cukrem včetně skořicového, vmíchejte ušlehanou smetanu a dle návodu připravený ztužovač. Rychle promíchejte a ihned hmotu rozetřete na jablečnou náplň. Náplň přiklopte druhým plátem, mandlovými lupínky nahoru. Nechte vše v chladu ztuhnout a prokájete na řezy.

PŘEJEME DOBRU CHUŤ

Stránka humoru pro zasmání



Hádají se Marx Engels a Lenin, zda je lepší manželka nebo milenka. Zásadně manželka, říká Marx. Aby mohl člověk dělat revoluci, potřebuje mít jisté zázemí. Manželství je buržoazní přežitek. Jedině nejistota s milenkou udrží revolučního ducha v pohotovosti, tvrdí Engels. Co ty o tom soudíš, Lenine? No, nejlepší je mít manželku i milenkou. Manželka si myslí, že jsi u milenkou, milenka si myslí, že jsi u manželky a ty můžeš být v knihovně a učit se, učit se, učit se.

•

Povídá černoch bělochovi: „černý se my už narodíme, černý jsme ať je nám zima nebo horko, černý jsme i když je nám špatně a černý umřeme. Kdežto vy se narodíte růžový, když je vám zima jste fialový, když je vám blbě jste zelený, když jste nemocný, jste žlutý, když nemůžete dechat, jste modrý, když se vztekáte zrudnete a teprve až mrtví máte barvu bílou. Tak, kdo je tady sakra barevnější!“

•

Jaký je rozdíl mezi mužem a ženou? Žena chce jediného muže k uspokojení všech svých potřeb, muž chce, aby všechny ženy uspokojovaly jeho jedinou potřebu.

•

Říká předseda parlamentu: „Ze svého posledního usnesení jsme nic nesplnili. Přesto je toto konstatování úspěchem, neboť v minulosti jsme nezjistili ani toto...“

•

Cikán čte v novinách: „Hledá se muž, který běhá v parku, obtěžuje ženy a ukazuje jim přirození“. Cikán říká: „Eržika, myslíš, že by mě do ty práce vzalí?“

•

Žena přijde na policejní stanici: „Prosím, vás pomozte mi, můj manžel se ztratil“. Policista založí papír do stroje a povídá: „Můžete nám ho popsat?“ „No měří asi 150 cm“ začne žena „váží 95 kg, má pleš, velké břicho, falešné zuby... Víte co? Zapomeňte na to“.

•

V pokročilém komunismu nebudou v ložnicích postele. Proč?

1. sportovci budou spát na vavřínech
 2. umělci budou mít na růžích ustláno
 3. komunisté budou bdít
 4. ostatní budou sedět
-

Japonské pojmy: ředitel - nemako, sekretářka - omako, mistr - mako jako, dělník - mako jako pako.

Blahopřejeme k narozeninám

Červenec

Adámková Anna
Baranová Svatava
Berečková Naďa
Bočan Luděk
Boucníková Iva
Cedidlová Marta
Cigánek Luděk
Čapinská Marta
Dlouhá Božena
Dohnalová Libuše
Dorazilová Bohuvěra
Hudečková Marie
Kábelová Ivanka
Kolková Jana
Koplíková Marta
Krcánková Anna
Kusáková Marie
Maňáková Zdeňka
Mořkovská Stanislava
Navrátilová Livia
Nečesaná Vlasta
Pěčková Anna
Pekárková Marie
Rozsypalová Františka
Sedláčková Květoslava
Skřečková Marie
Skýpalová Jaroslava
Světnická Jana
Svozílek Rudolf
Šínová Jitka
Školoud Antonín
Špunda Josef
Šumberová Miluše
Trefilíková Emilie
Turková Hana
Uherková Miroslava
Višková Jindřiška
Vlček Jiří
Zamazalová Anna

Bočan Břetislav
Burdíková Anna
Dobišková Helena
Fedorko Jozef
Flajšarová Jarmila
Harzogová Ludmila
Hlobilová Věra
Holubová Marie
Hudečková Svatava
Hynková Libuše
Chytilová Zdeňka
Jančová Božena
Jančová Eva
Jiříčková Miroslava
Kelnarová Věra
Kociánová Jana
Koplíková Eva
Koplíková Jarmila
Kouřilová Libuše
Kučera Karel
Kučerová Marie
Kusák František
Matyášová Věra
Müllerová Věra
Nakládalová Marie
Navrátilová Drahomíra
Nováková Ludmila
Pavlíková Hana
Philippová Věra
Pluhař Miroslav
Římnáčková Miroslava
Skopalíková Jiřina
Smékalová Miluše
Srovnalíková Eva
Stratilová Věra
Suchánková Ladislava
Ševčíková Božena
Šimoník Karel
Šmidová Marta
Štěpán Karel
Tomanová Růžena
Vinklářková Božena
Vlčková Marie

Zahradníková Věra

Září

Bakalík František
Bartáková Věra
Červek Antonín
Dohnalová Miroslava
Doleželová Ludmila
Faltová Jarmila
Koryčanová Božena
Kubíková Jarmila
Kučová Marie
Kuchtová Alena
Lüttmerding Tibor
Morys Alan
Müllerová Danuše
Nadymáčková Bedřiška
Navrátilová Marie
Nejmetová Anna
Neradilová Hana
Ondrušková Anna
Pavelková Anna
Plšek Václav
Podušelová Jana
Sobotová Věra
Stávková Vlasta
Šmahlíková Anna
Štefanec Martin
Švábová Bernardina
Uličná Vladislava
Vacula Lubomír
Válková Ludmila
Vozáková Marie
Vyňuchalová Irena
Zalabová Vlasta
Zamazalová Marie
Zmeškalová Marie
Žouželková Jana

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

Srpen

Blatáková Ludmila
Blatáková Milada

Jak vznikly české názvy měsíců

Červenec

Červenec je měsíc, ke kterému se váže poměrně málo pranostik. Možná je to proto, že červenec je nejteplejším měsícem roku i když s častými bouřkami.

Latinský název tohoto měsíce je Julius a z tohoto názvu také nepochybně pochází název německý Juli nebo anglický July.

Český název červenec prý znamená malý červen.

Srpen

Srpen je osmým měsícem roku gregoriánského kalendáře. České jméno pochází nejspíše od slova srp, tedy od názvu nástroje na sečení, například při sklizni obilí. Žně obvykle končí právě v tomto měsíci. V římském kalendáři se původně nazýval sextilis („šestý“) a měl 29 dní. Při reformě kalendáře Gaiem Juliem Caesarem rok 46 př. Kr. byl přidán navíc jeden den. Při Augustově opravě tohoto kalendáře roku 8 př. Kr., kdy byla upravena určitá nepřesnost v počítání juliánského kalendáře římskými pontifiky, navrhl Senát, aby byl měsíc sextilis přejmenován na Augustus na počest reformátora kalendáře. Říká se, že z důvodu, že se nepovažovalo za dostatečně uctivé, aby měsíc pojmenovaný po současném císaři měl méně dní než měsíc pojmenovaný po Juliu Caesarovi, dostal i měsíc augustus navíc jeden den, který byl následně ubrán z měsíce února, který od té doby má jen 28 (nebo v přestupném roce 29) dnů. Ale jsou některé indicie napovídající, že srpen měl 31 dní už po juliánské reformě.

Září

Září se latinsky nazývá September, protože dle starořímského kalendáře bylo září měsícem sedmým. Toto označení se ujalo i v dalších jazycích. Naše české září dostalo své jméno pravděpodobně od říje nebo října. Vzniklo asi ze slova „záříjen“, tedy něco jako malý říjen. Uvádí se také možný vznik ze slov „za říje“, proto již v září začíná období jelení říje.

Ze statistik vyplývá, že září má velice nízkou průměrnou oblačnost. S výjimkou ranních mlh a rosy bychom mohli očekávat i poměrně suché období a průměrné teploty kolem 15 C. Od poloviny září obvykle začíná období velmi krásného a nejstálějšího počasí v roce - takzvané babí léto.