

3/2012



ZPRAVODAJ

ozdravný aktivizační pobyt

Slovensko - Podhájska - Červen

Je časně ráno, úterý 12. června. Na parkovišti před kinem Hvězda se shromažďují účastníci ozdravného aktivizačního pobytu, mířícího do slovenských termálních lázní Podhájska.

Nálada není příliš optimistická, protože nebe je zachmuřené a ani meteorologové neslibují na příští dny ideální počasí. A tak vzhlížíme k nebičku, zda se sv. Petr nad námi nesmiluje. A přece jen se nálada pozvedla - to, když se objevilo sluníčko v podobě paní vedoucí - Ivany Vaculové, která nám slibuje, že se určitě vše vylepší. A tak tedy vyjíždíme. Z deštíku do deště a z deště do lijáku. Dojeli jsme do Podhájské a spěchali se ohřát v teplé koupeli. A představte si, poslední mraky, poslední slejvák a sv. Petr se nad námi skutečně smiloval a přichystal nám tak nádherné počasí, že bychom se ani u moře neměli lépe.



Ubytování nádherné, jídla nad hlavu, kuchař skvělý, dokonce pravá „zabíjačka“ - pečené selátko. Náladu nám také pozvedlo vítězství našeho fotbalového mužstva na ME, které jsme s nadšením sledovali v televizi.

Klouby se nám nádherně vyhřívaly a uzdravovaly, společnost velmi příjemná, nálada skvělá o což se také zasloužil náš předseda pan Šmahlík.

A tak týden uplynul jak voda a my se osvěženi a s dobrou náladou vrátili šťastně domů.

účastnice zájezdu

Irena Navrátilová
Květoslava Steigerová



exkurze do minulosti na Přerovském zámku

Sešli jsme se pod lipami. A možná proto, že 21. červen 2012 byl opravdu horkým prvním letním dnem. Někteří z nás si uvědomovali, proč byla lípa našimi předky tak milovaným stromem, a dokonce se později stala lípa stromem národním. Od pradávna se pod lípou lidé scházeli, odpočívali ve stínu, opojeni sladkou vůní lipových květů a bzukotem pracovitých včel.

My jsem se ve čtvrtek 21. června sešli na Horním náměstí, historickém jádru města, abychom navštívili pozdně gotický zámek, stojícím na místě původního hradu. Město Přerov zámek koupilo v roce 1918 a přistoupilo k jeho důkladné obnově. V současné době v něm sídlí Muzeum Komenského, náš dnešní cíl. Ve 14 hodin se skupinka 15 členů odebrala do muzea, kde náš přivítala naše průvodkyně paní Olga Halusková.

Prohlídku jsme začali v suterénních prostorách muzea - pravěkem. Paní Halusková nás výrazným hlasem zkušeně „provedla“ Moravskou branou po stopách mamutů a jejich lovců, přes dobu kamennou, bronzovou, železnou, až do zámecké kuchyně pánů Žerotínů. Nad různým nádobím a výkladem o používání kuchyně se někteří zamýšleli, zda už rytíři uměli slivovici!? Příjemně ochlazení, poučení i pobavení jsme se přesunuli do horních pater, kde jsou umístěny stálé expozice národopisu Hané, entomologie, mineralogie, rekonstruované školní třídy, život a dílo J. A. Komenského a J. Blahoslava.

Příjemným bylo zastavení ve třídě z doby, kdy zde působil J. A. Komenský. Pěkně usazení na lavicích jsme jako žáci vyslechli přehledný výklad o průběhu vyuuky (i používání metličky), přehled života J. A. Komenského a jeho působení v Přerově. Zdůrněn byl jeho přístup k novátorství ve školství. Prosazoval, aby školu mohl navštěvovat bohatý i chudý, chlapec i děvče. Důraz kladl na názornost vyuuky, používání obrazů. Byl autorem školních učebnic, psal didaktické knihy, divadelní hry. O tom jsme se mohli přesvědčit v další expozici věnované tomuto velikáši našeho národa a dalším slavným mužem naší historie (Jan Blahoslav, František Slaměník - zakladatel muzea). Se zájmem jsme prošli i další instalované třídy z Rakouska-Uherska a z 1. republiky. Také kabinet se školními pomůckami, z nichž některé se používají na školách dodnes. Zastávkou byla třída 50. let s učebnicemi na lavicích, na které se mnozí pamatovali. Paní Halusková nám zarecitovala některé básničky ze starých čítanek a my se na chvíli vrátili do svého mládí. Dobře naladěni, ale trochu unavení, jsme se vydali na další prohlídku sálů věnovaným entomologii, mineralogii, národnímu odboji, národopisu Hané, každý podle svého zájmu a sil. Při odchodu mě na chodbě zaujala výstavka vyhlášení výsledků dětské výtvarné soutěže „Jak se dělá láska“. První místo získala kresba žáka ZŠ „Můj milovaný děda“. Pěkné rozloučení, nemyslíte?

Závěrem prohlídky nás ještě paní Milada Blaťáková, která pro nás návštěvu muzea zajistila, zavedla do pěkného prostředí Galerie města Přerova, kde byla instalována výstava MUSIC MADA ON VINYL. Také nás upozornila na příjemné posezení v Divadle mezi hradbami, kde je připraven Program letní divadelní scény.

Opravdu poučné a příjemně strávené horké letní odpoledne. Díky všem, kteří se o ně organizačně zasloužili.

Marie Matějů

aktivizační pobyt - z pohledu seniorů

Soláň - hotel Lúka - 4. 8. - 10. 8. 2012

V sobotu 4. srpna začal náš aktivizační pobyt v hotelu Lúka na Prostředních Bečvách. Na sobotní odpoledne byla naplánována relaxace a po večeri následoval seznamovací večírek, na kterém jsme se nejen všichni seznámili (i děti), ale dostali jsme také informace o průběhu celého pobytu. Také jsme obdrželi poukaz na jednu masáž a upomínkový předmět v podobě modré kšiltovky, na které byl vyšíť nápis Lúka 2012 a také **logo Olomouckého kraje, který byl zároveň i finálním sponzorem tohoto pobytu.** Každý náš den začínal venku ranní rozcvičkou, při které jsme si nejdříve zazpívali naši Soláňskou hymnu a poté si protáhli tělo. Po snídani jsme byli rozděleni do skupin a účastnili se různých aktivit - cvičili jsme na židlích (horní a dolní končetiny), protáhli si tělo při cvičení a plavání v bazénu a děti měly svoje cvičení při hudbě. Na nedělní odpoledne bylo pro všechny účastníky nachystáno překvapení v podobě kouzelníka, ze kterého byly velmi nadšeni především děti, ale pobavili si i senioři. Pondělní odpoledne většina z nás vyrazila na túru na Čarták, kde jsme si udělali u vyřezávaných soch společnou fotku a děti se vyřádily skákáním na trampolíně. Příjemně unaveni jsme se vrátili k večeru zpět na hotel.

Úterý a středa byla ve znamení sportovních utkání. Na úterní odpoledne byla naplánována utkání v tréninku paměti, v hodu míčkem a v kloboučku hop. Ve středu jsme pokračovali v chytání rybiček, v ruských kuželkách a ve střelbě z pistole. V dopoledních hodinách za námi zavítala milá návštěva v podobě náměstkyně Olomouckého kraje Mgr. Yvony Kubjátové a vedoucí sociálního odboru PhDr. Markéty Čožikové. Na večer jsme měli připravený táborák s opékáním buřtů a zpíváním táborových písniček. A pomalu se nám přiblížil předposlední den pobytu - čtvrtek a s ním rozlučkový večírek. Dospělí si na ukončení pobytu připili skleničkou vína a pro děti bylo připraveno dětské šampaňské. Poté následovalo vyhlášení sportovních soutěží. Všechny děti dostaly diplomy a medaile za účast ve všech disciplínách. A na závěr společná fotografie. Nezapomnělo se ani na seniory, i těm byly rozdány „pravé“ medaile s diplomy. V průběhu celého pobytu jsme si užívali krásné okolní přírody, ať už při houbaření, procházkách, či při relaxu u šálku dobré kávy. Za všechny bych chtěla moc poděkovat za skvělou organizaci Ing. Stanislavu Šmahlíkovi, Ivaně Vaculové a Janě Nadymáčkové.

účastnice pobytu Marie Kořínková

aktivizační pobyt - z pohledu vnuků

Soláň - hotel Lůka - 4. 8. - 10. 8. 2012

Začalo to tak, že jsme jeli docela velkým autobusem, který byl přeplněný hlavně dětmi, protože dětí bylo 23 a dospělých bylo 32. Protože dětí bylo docela dost, neustále řvali, hlavně ti malí.

Hned jak jsme přijeli na chatu, tak jsme se byli naobědvat, zrovna jsme měli maso s rýží. Hned potom jsme se byli vybalit a pak jsme seděli venku a dělali s dětma blbosti. Večer jsme šli na seznamovací večírek a všichni až do jednoho jsme se představovali a všichni jsme dostali kšilty.

Druhý den ráno jsme šli na rozvíčku, některé děti necvičily, ale to tak moc nevadilo a hned po rozcvičce jsme šli na snídani. Po snídani jsme se seznamovali s dětmi a pak jsme šli na oběd a po obědě ve 3 hodiny na Čarták. Skoro všechny děti si daly nanuky a pak jsme s dětmi šli na trampolínu, kde jsme si pořádně zaskákali, až nás bolela záda, ale byla to legrace. Pak jsme šli zpátky do hotelu, našťěší z kopce. Večer jsme dostali trička a na ně jsme malovali, všichni měli něco jiného, ale to nevádí, alespoň nás od sebe rozeznali a nakonec jsme dostali velké balíky sladkostí, které pro nás **zakoupil pan poslanec Boháč**. Pak jsme si je oblékli a vyfotili se s balíčkami.

Druhý den po snídani nás napínali, že přijede překvapení a to překvapení byl kouzelník. Přijel po obědě a ukazoval nám, jak se dělají kouzla a skoro na konci vykouzlil dvě hrdličky a králíka. Z nafukovacích balónků všem udělal zvířátka. A pak jsme do večera dělali tři sportovní disciplíny a po večeri jsme hráli na honěnou. Přijeli na návštěvu spoustu dětem tatínci, sestry nebo tak podobně. Po večeri jsme vyráběli svíčky a pro babičky a dědečky náhrdelníky z těstovin.

Čtvrtý den po snídani jsme se šli podívat do lesa a našli jsme hodně hřibů. Po obědě jsme dělali další sportovní disciplíny. Po večeri jsme šli na táborák a u táboráku jsme dostali špekáčky a pak jsme hráli na honěnou. Další den po snídani jsme šli na hřiby a pak na oběd a po obědě jsme hledali v lese poklad, který nám schovali skřítkové - byla to sladká odměna. Pak jsme šli na večeri a po večeri byl rozlučkový večírek. Všechny děti dostaly medaile a diplomy, i někteří dospělí. Děti také dostali pexeso a pastelky. Ráno po snídani jsme už jeli domů, hurá domů.

Děkujeme Vám za nádherný pobyt.

Anetka Bryjová (11 let)

František BAKULIE

Dne 18. května 1877 se v Lidmovicích u Vodňan narodil jeden z největších českých pedagogů a sociálních pracovníků František Bakule. Vystudoval gymnázium v Písku, učitelský ústav v Příbrami a v roce 1897 nastoupil na své první místo ve Vrapicích u Kladna. Od začátku byl pracovitý a aktivní, ale také přísný, používal i tělesné tresty. Po prvním roce praxe a po prostudování Pedagogických statí L.N. Tolstého si však uvědomil, že tudy cesta nevede. Na svém dalším působišti v Družci u Kladna už nikoho fyzicky netrestal. Žáky si získal laskavým přístupem a poutavým výkladem. Obsah učiva přizpůsoboval budoucím potřebám žáků a využíval osobitých, netradičních metodických postupů. Ve třídě vyhlásil žákovskou samosprávu, děti si založily vlastní časopis. Kromě školního působení se Bakule snažil ovlivňovat i rodiče žáků a v místní hospodě přednášel na různá témata, včetně škodlivosti alkoholu, kouření a karbanu.

Bakule zavedl ve svém bytě „klub“, kam mohly děti po škole přijít trávit svůj volný čas. Převážně tu hrály šachy a četly si z Bakulovy knihovny. Měl problémy se svým nadřazeným, který odsuzoval vedení diskusí při výuce i přátelské vztahy s žáky. Bakule zde začal experimentovat s uměleckou výchovou. Zavedl volné kreslení (žáci kreslili podle paměti, nebo se pokoušeli o karikatury), volný sloh a vícehlasý sborový zpěv. S žáky také psal a nacvičoval satirické divadelní hry. Snažil se o zavedení tzv. volné kázně, tedy výuky diskusí a rozhovorem. Jako jeden z prvních učitelů poučoval mládež o sexuálních otázkách. Krátce také redigoval časopis Krásné čtení, kde publikoval práce svých žáků.

Dalším místem Bakuleho působení byl Jedličkův ústav v Praze. Prof. Rudolf Jedlička mu nabídl místo ředitele v tomto nově zřízeném zařízení pro zmrzačené děti. Před nástupem do ústavu cestoval Bakule po německých ústavech a sbíral zkušenosti. V roce 1913 nastupuje do ústavu a postupně je zde přijato 12 chovanců. S dětmi se snažil aplikovat výchovu manuální prací, ale dostával se kvůli tomu do častých sporů s představenstvem ústavu. Po roce 1914 vzešla nutnost zřídit při škole také školu pro vojny - invalidy. Bylo zřízeno takzvané literární oddělení, různé řemeslné dílny a přírodovědná laboratoř. Bakule se snažil povzbuzovat dospělé invalidy a inicioval jejich setkávání s postiženými dětmi, které jim dodávaly optimismus.

Postupně však ztratil místo ředitele i ředitele výchovného oddělení a po osobních rozporech s Prof. Jedličkou z ústavu v roce 1918 odchází. Všechny postižené děti za ním z Jedličkova ústavu odešly a nazývaly se Bakulova družina. Postupně začal budovat vlastní plán na vytvoření „Bakulova ústavu pro výchovu životem a prací“. Cílem bylo: „buzení a rozvinutí vloh v postiženém dítěti v takové míře, aby bylo jednou schopno žít se vlastní prací.“

V roce 1917 vzniká z bývalých žáků Jedličkova ústavu Dětské výrobní družstvo. Vyráběli dětské hry, nábytek (skříňky, ozdobné kazety), betlémy a figurky. Postupem času se stali jednotkou dorostu červeného kříže, kde se setkávali s Miss Harrison, která jim finančně vypomáhala. Neměli trvalé bydliště a hodně cestovali po celé republice. Dočasně si dokonce vydělávali loutkovým divadlem. V roce 1933 pro nemoc ukončil svou činnost. Bakulův ústav byl zrušen a budova prodána v dražbě. Bakulovy pedagogické zásady, které měly velký ohlas např. ve Francii, byly u nás znovuobjeveny až po roce 1989. Umírá 15. ledna 1957 v Praze.

fotografie z akcí



společná fotografie účastníků červnového ozdravného pobytu na Slovensku - Podhájska



Přerovské muzeum - vyzkoušeli jsme si, jak se sedělo a učilo dětem z doby J. A. Komenského

10 rozdílů mezi mužským a ženským mozkiem

1. Velikost mozku

Mužský mozek bývá o 11 až 12% větší. To nemá absolutně žádnou spojitost s úrovní inteligence - jde pouze o odraz fyzického rozdílu mezi velikostí mužského a ženského těla. Muži totiž potřebují více neuronů, aby mohli ovládat větší objem svalové hmoty a organismu jako celku. Muži mají o 4 procenta víc mozkových buněk než ženy. To je podle vědců jeden z důvodů, proč Alzheimerovou chorobou, při níž dochází k degeneraci mozkových buněk, trpí víc žen než mužů.

2. Vztahy

Ženy umějí účinněji komunikovat než muži. Umí se soustředit na nalezení společného řešení a používají k tomu i nonverbální prostředky, jako je tón, emoce a empatie. Muži jsou víc soustředění na vyřešení zadaného úkolu. Méně mluví a nepřikládají tolik významu okolnostem. Tento rozdíl vysvětluje, proč si obě pohlaví často nerozumí a proč mužské přátelství funguje jinak než u dam.

3. Prostorové vnímání

Jednoznačně oblast, v níž jsou muži lepší: mají větší schopnost představit si určitý objekt v prostoru i v pohybu. Je to způsobeno tím, že ženy mají menší temenní (parietální) lalok. Vědci objevili tuto schopnost už u pětíměsíčních kojenců, což vyvrátilo názor, že jde o vliv prostředí.

4. Matematické schopnosti

Muži mají znatelně větší oblast mozku zvanou nižší asociační lalůček (inferior-parietal lobule - IPL), zvláště na levé straně. Tato část mozku je považována za centrum matematických schopností a nejspíše tedy taky vysvětluje, proč jsou chlapečci v počtech obvykle lepší než holčičky a vydrží jim to až do dospělosti. Například u Einsteina byl IPL abnormálně veliký! Tato oblast mozku rovněž zpracovává smyslové informace a jeho větší pravá část u žen jim umožňuje soustředit se na specifické stimuly, jako je například pláč v noci.

5. Jazykové schopnosti

Byly objeveny dvě mozkové oblasti, zodpovědné za jazykové vyjadřování, které jsou u žen větší. To vysvětluje, proč jsou ženy obvykle lepší v jazycích a v myšlení, založeném na jazykovém vyjádření. Muži zpracovávají jazykové informace většinou pouze ve své dominantní hemisféře, ale ženy v obou. To jim poskytuje určitou výhodu v případě mozkové mrtvice - dokáží se často lépe zotavit, ale muži po tomto onemocnění mívají s řečí potíže.

6. Emoce

Ženy většinou mají rozsáhlejší hluboký limbický systém než muži, což jim umožňuje více prožívat své pocity a také je lépe vyjádřit, což napomáhá utváření vztahů s druhými lidmi. To dává ženám výhodu při péči o děti i jiné lidi. Nevýhodou ovšem je, že tento fakt zároveň zvyšuje rizika deprese, obzvláště v období prudkých hormonálních změn - například při menstruaci, po porodu nebo v klimakteriu.

7. Reakce na stres

Muži mají tendenci k přístupu „bojuj, nebo uteč“, zatímco ženy řeší stresové situace jemnějším způsobem. Důvodem tohoto rozdílu jsou hormony. Oxytocin je sice přítomen u všech, ale ženský hormon estrogen zvyšuje jeho účinek - zklidňuje a „uhlašuje“, zatímco mužský hormon testosteron, který muž při stresu produkuje ve větším množství, naopak jeho vliv snižuje.

8. Náchylnost k psychickým poruchám

Protože muži a ženy používají obě mozkové hemisféry rozdílně, existují také rozdíly v tom, k jakým poruchám mají obě pohlaví větší sklony. U mužů je to dyslexie a další potíže v jazykové oblasti (např. koktavost). U žen je dyslexie snáze kompenzovatelná. Zato však pravděpodobněji trpí depresemi a úzkostmi. U mužů se také častěji projevuje leváctví, artismus, ADHD (dříve mozková dysfunkce) a Tourettův syndrom.

9. Vnímání bolesti

Obě pohlaví vnímají bolest rozdílně. Ženy ji pociťují intenzivněji a mají také sklony víc ji dávat najevo a zároveň hledat prostředky k úlevě. Oblast, která se při bolesti aktivuje, je párová mozková struktura amygdala. Podle nejnovějších výzkumů u mužů reaguje pravá amygdala, u žen levá. Pravá amygdala je přitom spojena především s kontrolou vnějších funkcí, levá ovlivňuje vnitřní. Podle výzkumu publikovaného v roce 2003 organizací Society for Neuroscience je právě toto důvodem, proč jsou ženy mnohem citlivější na bolest, kdežto muži ji snášejí lépe. Amygdala rovněž zodpovídá za sexuální chování a libido, a protože je u mužů větší, mají muži větší sexuální apetit.

10. Levá hemisféra

Mužům obvykle funguje levá mozková polokoule, ženy dokáží využívat obě dvě. Tím se vysvětluje, proč jsou muži obvykle lepší v technických oborech a jejich přístup k problémům se vyznačuje soustředěním na dokončení úkolu. Ženy zato přistupují k věcem mnohem kreativněji a vždy si při jednání uvědomují pocity své i druhých. S větším rozvínutím levé mozkové hemisféry souvisí i skutečnost, že muži jsou schopni uvažovat analytěji a logičtěji než ženy.

fotografie z akcí



společné foto účastníků srpnového aktivizačního pobytu „Veselí senioři“ za návštěvy náměstkyně hejtmanky OK Mgr. Yvony Kubjátové a vedoucí soc. odboru PhDr. M Čožíkové



sladká odměna pro 23 dětí zakoupená poslancem Mgr. Zdeňkem Boháčem

Úspěšné stárnutí a aktivní stáří - pokračování

Oproti potravinovým doplňkům, mnohdy problematické činnosti, trvá nesporný význam vyvážené, biologicky hodnotné stravy, doplňované cíleně a zvláště v zátěžových obdobích (závažné onemocnění, operace, rekonvalescence) o pečlivě uvážené podávání vitamínů.

Funkční stav a celý náš vzhled ve stáří není jen výrazem pasivního stárnutí živé hmoty. Podílí se na něm významně různé choroby (např. ateroskleróza) a jejich důsledky, aktivní či pasivní způsob života, vlivy prostředí, sociální role, kterou stárnoucí člověk převezme, i psychická adaptace na vlastní stáří. A pochopitelně také řada závažných okolností sociálních, psychických a ekonomických, jejichž povaha přesahuje problematiku funkčního stavu a zdravím podmíněné kvality života.

Většina těchto jevů je tak i onak, více či méně ovlivnitelných. V tom jsou největší předpoklady pro zvyšování zdatnosti, pro snižování nemocnosti a závislosti ve stáří. Starý člověk např. nebývá dušný a nevykonný proto, že je pouze starý, ale proto, že trpí některou chorobou (např. rozedmou plic, srdečním selháváním), závažnou dekondíci či ochablostí svalů. Závažné jsou také vlivy prostředí, v němž žije a pohybuje se - čím bezpečnější a bezbariérovější je okolí, tím menší je význam různých zdravotních postižení vyššího věku, zvláště pohybových a smyslových.

Co tedy dnes považujeme za úspěšné aktivní stárnutí, které zvyšuje naději na zdravé a spokojené stáří do nejvyššího věku?

- Zachování dostatečné pohybové aktivity s udržením kondice oběhového systému a svalů.

- Zachování správných pohybových stereotypů a kloubních vzorců s udržováním dostatečné síly břišních a páteřních svalů a s průběžnou fyzioterapií (rehabilitací) k prevenci poruch pohybového systému včetně bolestí páteře a jejího stařeckého vybočování.

- Zachování přiměřené tělesné hmotnosti, prevence obezity a snížení energetického příjmu, což je kromě jiného významné pro prevenci cukrovky a jejích komplikací.

- Prevence aterosklerózy a jejích orgánových projevů (srdeční infarkt, mozková mrtvice, uzávěry tepen na končetinách, asi polovina případů demence, některé formy parkinsonismu) - optimalizace krevních tuků (zvláště cholesterolu), krevního cukru (glykémie) a krevního tlaku, nekouření.

- Prevence rozedmy plic - především nekouření (aktivní i pasivní)

- Prevence osteoporózy (řidnutí kostí) a jí podmíněných zlomenin - dostatečný pohyb, u rizikových osob cílená cvičení, pečlivý přívod vápníku a vitamínu D, u žen speciální

program pro sledování a úpravu kostní hutnosti (density) po přechodu. U osob s rozvinutou osteoporózou pak kromě léčby i prevence pádů (bezbariérové prostředí) a používání kompenzačních a ochranných pomůcek (hole, chodítka, chrániče kyčlí).

- Prevence osteoartrózy nosných kloubů, především kolen a kyčlí - nepřetěžování kloubů, včasné ortopedické intervence, kvalitní obuv.

- Prevence poškození oční sítnice včetně prevence věkově podmíněných změn oblasti nejostřejšího vidění (tzv. makulopatie).

- Prevence, včasná diagnostika i léčba dalších chorob vyššího věku v rámci pravidelných preventivních prohlídek - např. onkologický screening či screening očních chorob (šedého a zeleného zákalu, zmíněné makulopatie či diabetických komplikací).

- Aktivní pěstování duševní životosprávy a adaptace na stáří, které profesor Švancara shrnul do pěti zásad (5P):
 - perspektiva
 - pružnost
 - prozíravost
 - porozumění pro druhé
 - potěšení

- Vytvoření bezpečného bydlení a jeho včasné přizpůsobení případnému poklesu funkční zdatnosti, aby umožňovalo aktivní nezávislý život i s případným handicapem - jde také o společenskou podporu rozvoje chráněného bydlení pro seniory.

- Zachování a rozvíjení psychických, komunikačních a sociálních aktivit včetně celoživotního vzdělávání (univerzity a akademie 3. věku), rozvoje seniorských center, tzv. náhradních aktivit pro volný čas a dobrovolnických činností po odchodu do důchodu.

Tyto zásady, vztahy, návyky, aktivní životní styl a zodpovědnost za vlastní zdraví, kondici a spokojenost by měly být cílevědomě pěstovány od mládí či alespoň od středního věku. Obdobně je tomu s vytvářením ekonomických podmínek pro aktivní zabezpečené stáří, např. různými formami pojištění a připojištění. Neměli bychom zapomínat, že štěstí přije připraveným a že „nic krásného nedají bohové lidem zadarmo“.

Důležitým zájmem každého stárnoucího člověka je také společenská atmosféra. Celosvětově je dnes věnována aktivní pozornost rovným šancím, citlivosti k zájmům seniorů a vymýcení věkově podmíněné diskriminace, tzv. ageismu. Za něj se považuje nejen hrubá diskriminace, ale také jednání na podkladě předsudků a myšlenkových stereotypů, např. o nezdátosti či neužitečnosti stárnoucích a starých lidí, o minimalizaci jejich potřeb či o neovlivnitelnosti funkčního úpadku stáří. K významným nástrojům sloužícím osvětě i podpoře aktivního životního způsobu patří moderně pojímané seniorské i proseniorské organizace a také vytváření internetových sítí pro výměnu zkušeností mezi nimi.

pokračování příště



Ostružinová pochoutka

Ingredience: 3 lžice moučkového cukru, 250 ml kysané smetany, 1 smetana ke šlehání, 300 g ostružin, 1 balíček ztužovače šlehačky, 1 lžice mandlových lupínků, meduňka

Postup: Ostružiny zasypeme cukrem a jemně promícháme, lehce si opražíme mandlové lupínky. Ušleháme si šlehačku se ztužovačem a zvolna ji smícháme s hustou krémovitou smetanou. Několik ostružin si odložíme na ozdobení a ostatní vmícháme do smetany. Smetanu s ostružinami necháme chvíli vychladit.

Čokoládový dortík s omáčkou z lesních plodů

Ingredience: 120 g tuku, 120 g 80% čokolády, 4 vejce, 120 g cukru krupice, 70 g hladké mouky,

Omáčka: 200 g mražených lesních plodů, 2 lžice cukru, 1 kávová lžička kukuřičného škrobu, cukr podle chuti.

Postup: Troubu rozehrějeme na 190 st. C. Ve vodní lázni rozpustíme tuk s čokoládou. Mezitím vyšleháme z vajec pěnu, do které postupně přidáme cukr. Do hmoty prosejeme hladkou mouku. Formičky na dortíky nebo hrnky vymastíme tukem a vysypeme polohrubou moukou, pak do nich nalijeme hmotu, kterou pečeme 11 minut na 190 st. C. Než se nám dortíky upečou, dáme do kastrůlku rozehrát lesní směs, kterou ochutíme cukrem a zahustíme škrobem rozmíchaným se studenou vodou. Dortíky po vyndání z trouby musí na povrchu pružit a po rozkrojení téct.

Houbový štrúdl

Ingredience: 25 g sušených hub, 1 lžice olivového oleje, 20 g másla, 3 stroužky česneku, 600 g hnědých žampionů, 1 lžička sušené majoránky, 2 lžice rajčatového protlaku, 1 lžice balzamikového octa, sůl, pepř, 150 g mraž. hrášku, 2 lžice petrželky, 1 sáček strouhaneho eidamu, 500 g listového těsta, 1 vejce, kmín na posypání

Postup: Sušené houby zalijeme 200 ml vroucí vody a nechte 20 min. stát. Poté slijte, vodu uschovejte. Zahřejte troubu na 200 st. C. V pánvi rozehrějte olej i máslo, přidejte česnek, po pár minutách i okapané sušené houby a pokrájené čerstvé houby. Za stálého míchání opékejte 3 až 5 minut. Přidejte majoránku, protlak, balzamikový ocet i vodu z hub. Osolte a opepřete, přiveďte k varu a na mírném plameni nechte 10 min. probublávat, dokud omáčka nezhoustne. Vmíchejte hrášek, petrželku, eidam a nechte zchladnout. Listové těsto rozdělte na poloviny, obě rozválejte dotenka na obedlník, doprostřed dejte houbovou směs (u kratších konců nechte 5 cm místa), zarolujte jako klasický štrúdl, konce svažte kuchyňským provázkem, potřete vajíčkem a pokmínujte. Dejte na 30 - 35 minut péct. Podávat můžete například se zakysanou smetanou ochucenou rozetřeným česnekem, solí, pár kapkami olivového oleje a pažitkou

DOBROU CHUŤ

stránka humoru pro zasmání



Továrník se ptá účetního: „Proč se naši zaměstnanci dneska tak radují?“ „Ále, selhal nám počítač a místo mezd jsme jim vyplatili daně.“

•

Představuje se nový ředitel zaměstnancům: Jmenuji se Kot. Pro ty, co koktají,..... jsem Dušan,“

•

Syn arabského šejka se rozhodne studovat v Čechách. Po dvou letech píše domů: „Moc se mi tu líbí, pilně se učím, mám samé jedničky a jsou tu na mne moc hodní. Jenom když zaparkuji před školou pozlacené auto a dívám se, jak pan učitel vystupuje z tramvaje, je mi smutno.“ O týden později přijde synovi dopis a šek na 2 miliony: „Nedělej nám ostudu, kup si tramvaj taky!“

•

Motto romské olympiády:

Není důležité zvítězit, ale vrátit sportovní náčiní.

•

Upozornění: na letácích ČSSD došlo k tiskové chybě: uvádí se, že v případě jejich vítězství „každý důchodce dostane 13 důchod“. Správné znění je, „každý 13 důchodce dostane důchod. Za prohození slov se tiskárna omlouvá.

•

Hospoda je jediné místo, kde se savci mění v plazy.

•

Přijde policajt do práce a povídá: „Pánové, já jsem geniální.“ „Jak to?“ ptají se kolegové. „Koupil jsem si lego, na kterém bylo napsáno do tří let a já jsem ho složil za rok!“

•

Rómové si stěžovali u ČT, že je jim věnováno málo pořadů. ČT tak bude vysílat „Policie pátrá“ a „Na stopě“ dvakrát denně.

•

Ve tři ráno na mě zazvonil soused. „Fakt ve tři ráno?“ „Tak jsem se lekl, až mi skoro vypadla vrtačka z ruky!“

blahopřejeme k narozeninám

Červenec

Adámková Anna
Baranová Svatava
Berečková Naďa
Bočan Luděk
Boucníková Iva
Cagášková Irena
Cedidlová Marta
Cigánek Luděk
Čapinská Marta
Dlouhá Božena
Dohnalová Libuše
Dorazilová Bohuvěra
Dostálová Olga
Hudcová Nina
Hudečková Marie
Kábelová Ivanka
Kolková Jana
Koplíková Marta
Kusáková Marie
Mořkovská Stanislava
Navrátilová Livia
Nečesaná Vlasta
Pěčková Anna
Pekárková Marie
Poličková Alžběta
Rozsypalová Františka
Sedláčková Květoslava
Sehnálková Marie
Skřečková Marie
Skýpalová Jaroslava
Světnická Jana
Švozilek Rudolf
Šínová Jitka
Škola Jiří
Školoud Antonín
Špunda Josef
Šumberová Miluše
Trefilíková Emílie
Turková Hana
Uherková Miloslava
Višková Jindřiška
Vlček Jiří
Zamazalová Anna
Zedková Hana

Srpen

Blaťáková Milada
Blaťáková Ludmila
Bočan Břetislav
Burdíková Anna
Čejková Jana
Dobíšková Helena
Fedorko Jozef
Flajšarová Jarmila
Harzogová Ludmila
Hlobilová Věra
Holubová Marie
Hudečková Svatava
Hynková Libuše
Jančová Eva
Jančová Božena
Jiříčková Miroslava
Kelnarová Věra
Kociánová Jana
Koplíková Kamila
Koplíková Eva
Kouřilová Libuše
Kučera Karel
Kučerová Marie
Kusák František
Matyášová Věra
Müllerová Věra
Nakládalová Marie
Navrátilová Drahomíra
Nováková Ludmila
Pavlíková Hana
Philippová Věra
Pluhař Miroslav
Pospíšilíková Danuše
Ptáčková Božena
Řimnáčová Miloslava
Skopalíková Jiřina
Smékalová Miluše
Srovnalíková Eva
Stratilová Eva
Suchánková Ladislava
Ševčíková Květoslava
Ševčíková Božena
Šimoník Karel
Šmidová Marta
Štěpán Karel
Tomanová Růžena
Vlčková Marie
Zahradníčková Věra
Zezulová Jamila

Září

Bakalík František
Bartáková Věra
Červek Antonín
Dohnalová Miroslava
Faltová Jarmila
Karabina Václav
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
Štolfová Jarmila
Švábová Bernardina
Tobolíková Emília
Uličná Vladislava
Vacula Lubomír
Válková Ludmila
Vozáková Marie
Vyňuchalová Irena
Zalabová Vlasta
Zamazalová Marie
Zmeškalová Marie
Žouželková Jana



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

co je babí léto - a kdy nastává?

Babí léto je obdobím déle trvajících slunného a poměrně teplého počasí na konci září a na počátku října, kdy maximální denní teploty vystupují nad 21 st. C. Babí léto je doprovázeno velkou amplitudou mezi denními a nočními teplotami. Přestože se teploty v období babího léta mohou vyšplhat i přes 23 st. C, ranní teploty často padají pod 10 st. C, občas i pod bod mrazu. Babí léto je doprovázeno také častými ranními mlhami. Tolik z definice „meteorologického slovníku“.



Babí léto (označované také jako pozdní léto) je podnebným jevem objevujícím se na evropském, asijském i americkém kontinentu. Pro toto období je typická rozsáhlá a téměř nehybná anticyklóna (oblast vysokého tlaku vzduchu) nad Balkánem. Podél této mohutné anticyklóny proudí teplé vzdušné hmoty ze Středozeří do centrálních a severních částí Evropy. Sestupné vzduchové hmoty anticyklóny neumožňují vznik oblačnosti, proto se v takovýchto obdobích dá očekávat slunečné a téměř bezvětřné počasí.

Babí léto je jednou z klimatických singularit, která se statisticky nejčastěji objevuje mezi 21. zářím a 2. říjnem, tedy na začátku astronomického podzimu, kdy sluneční paprsky dopadají kolmo na zemský rovník. To v našich končinách. Období babího léta se za příhodné konstelace může ustálit i na dobu mnohem delší. Jsou známy případy, kdy se babí léto nad střední Evropou rozprostřelo na téměř sedm týdnů, kdežto v jiných letech se nemusí babí léto dostavit vůbec. Za singularitu je považována pravidelná odchylka od celkové povětrnostní situace v určitém období roku.

Pro babí léto se používá velká řada dalších pojmenování. Naše babičky babí léto znají spíše jako léto svatého Václava, neboť do středu této klimatické singularity připadá svátek sv. Václava (28. 9.). Ve Francii babí léto nazývají létem sv. Martina, v Anglii létem sv. Lukáše a v USA či v Kanadě indiánským létem.

Babí léto je rovněž obdobím dramatických změn v přírodě. Kromě toho, že dozrávají poslední plody jako ostružiny, občas ještě i maliny, jablka a hrušky, ořechy, je vidět, jak se příroda chystá na zimu. Zvěř si připravuje zásoby na zimu, vegetační období je u konce a stromy se barví do podzimních barev a začínají opadávat, na obloze se objevují šiky stěhovavých ptáků, kteří míří za teplem na jih. Babí léto je jakýmsi vyvrcholením teplého období roku. Nejen co se týče meteorologických ukazatelů, ale i v živé přírodě.

Entymologický původ babího léta není dnes jasný. Řada znalců odvozuje pojmenování babího léta od poletujících pavučin, které připomínají šedé babské vlasy. Jiní odvozuji pojmenování babího léta od chladnějšího počasí „zestárlého“ léta, jiní odvozuji pojmenování od Plejád, otevřené hvězdokupy v souhvězdí Býka, zvané lidově Baby. Plejády se právě v tomto období roku začínají objevovat na noční obloze.