

1/2013



ZPRAVODAJ

Pomocí těchto sponzorů a dárců jsme mohli v roce 2012 pracovat v našem INFO - Centru

Instituce:	Statutární město Přerov Ministerstvo práce a sociálních věcí Úřad práce Přerov Olomoucký kraj
Nadace:	Nadační fond J&T
Firmy:	Teplo Přerov, a.s. Exekutorský úřad Přerov- JUDr. Jitka Studená Nej TV, a.s. Formel, spol, s.r.o. M-compact, s.r.o. PeMaP s.r.o. Montáže Přerov, a.s. Hanácká kyselka, s.r.o. Tichopádek, s.r.o. Dalkia Česká republika, a.s. Emos, s.r.o. Meopta - optika. s.r.o. DUKO reklama Print studio Resta s.r.o. Hanácká potravinářská společnost s.r.o. Autodoprava Stanislav Pitner Rychločistírna - Rozsival, Přerov E-in, s.r.o. Pivovar ZUBR, a.s. Moracop v.s.o. SEZAKO Přerov
Jednotlivci:	Mgr. Zdeněk Boháč

Mgr. Zdeněk Boháč, poslanec PSP ČR - k našim členům

Vážení členové,

uplynulo dalších pět let od doby, kdy jsem byl naposledy osloven naším předsedou Ing. Stanislavem Šmahlíkem, abych napsal pár vět k 10. výročí vzniku INFO - Centra MO STP Přerov.

Dovolte mi malý přehled do historie. Když jsme v roce 2002 společně s předsedou Standou Šmahlíkem, tehdejším starostou Jindřichem Valouchem a místostarostkou Elenou Grambličkovou uvažovali o vhodných prostorách k setkávání se lidí, které spojují určitá zdravotní omezení, ani jsme netušili, že společně pokládáme stavební kámen k tak lidsky prospěšnému projektu.

V listopadu roku 2003 bylo otevřeno INFO - Centrum, kde se začali potkávat členové mnoha nestátních neziskových organizací. A čas plynul...V dnešní době naše Centrum slouží nejen Přerovanům, ale i hendikepovaným občanům a seniorům celého regionu. V prostorách Centra se konají besedy, poradenské dny, tématické přednášky, výstavky prací jednotlivých sdružení. K dispozici máme volně přístupný internet - v dnešní době důležitý zdroj informací a komunikační prostředek. Za významné pro naše členy považuji pořádání aktivizačních a rehabilitačních pobytů u nás i v zahraničí. A naše vedení „vymýšlí“ další a další aktivity, které obohacují



život většiny členů MO STP Přerov.

Mé velké poděkování patří Standovi Šmahlíkovi, který s neutuchající silou a patřičnou mírou kreativity otcovsky vede „naše desetileté dítě“ správným směrem. Nesmím také zapomenout na pracovníci Ivanu Vaculovou a výbor MO STP, kteří mu s tímto vedením pomáhají.

V závěru mi dovoluete vzpomenout myšlenku, která mi přijde na mysl vždy, když navštívím své přátele v INFO - Centru na Kratochvílově ulici. „Vyspělost dané společnosti se dá poměřit mírou schopnosti postarat se o své seniory a lidi potřebné“. Nevzpomínám již, který filozof je autorem této ideje historicky obecně platné, ale je v ní obsažen velký kus životního moudra.

S úctou

Mgr. Zdeněk Boháč

hodnocení finančního hospodaření za rok 2012

Členská základna MO STP

	PŘÍJMY	VÝDAJE
- členské příspěvky	63 600,-	
- občer. na členských schůzích + program		33 000,-
- nákup a prodej masáženek	17 000,-	26 000,-
- plavecký bazén	11 100,-	11 800,-
- nákup a prodej - pedikúra	19 500,-	19 500,-
- aktiv. pobyt Podhájska 2 x (doprava + pojištění)	53 500,-	53 600,-
- aktiv. pobyt Soláň - Lúka 1 x	131 500 -	166 500,-
- aktiv. pobyt Luhačovice	206 000,-	211 000,-
- třídní zájezd Německo	129 000,-	115 000,-
- Maďarsko - Győr - 2 x	50 000,-	50 000,-
- vstupné MD Olomouc - 2x	19 000 -	19 000,-
- jednodenní zájezd Rájec, Olešnice	21 000,-	21 000,-
- jednodenní zájezd Strážnice 2 x	40 000,-	40 000,-
celkem	761 200,-	766 400,-
Dotace Olomouckého kraje	15 200,-	

Hodnota movitého majetku MO STP Přerov k 31. 12. 2012 činí 436 000,- Kč

plán činnosti MO STP Přerov na rok 2013

- 22. 3. + (prosinec) - 2 x jednodenní zájezd do maďarských termálních lázní Győr
 - 14. 5. - 19. 5. - aktivizační pobyt na Slovensku - Podhájská
 - 18. 6. - 23. 6. - aktivizační pobyt na Slovensku - Podhájská
 - 1. 6. - 7. 6. - aktivizační pobyt na Malé Morávce hotel Kamzík (senioři)
 - **13. 7. - 19. 7. - aktivizační pobyt na Malé Morávce - hotel Kamzík (senioři)**
 - 3. 8. - 9. 8. - aktivizační pobyt na Soláni - hotel Lúka (senioři s vnuky)
 - 9. 9. - 14. 9. aktivizační pobyt v Luhačovicích
 - **spolupráce s firmou MiKO a Mk Bike sport**
 - poradenská činnost pro neslyšící a nedoslýchavé - PhDr. Vlasta Krpčová
 - poradenská činnost Roska - Irena Hrubá - každé pondělí od 9.00 - 12.00 hodin
- Informace o účastnických poplatcích jednotlivých akcí v INFO - Centru.**

TERAPEUTICKÁ ČINNOST

setkávání členů místní organizace v prostorách INFO - Centra (každý třetí čtvrtek v měsíci od 14. 00 do 16.00 hodin)

KULTURNÍ OBLAST

- kulturní představení v Městském domě Přerov po celý rok
- 14. 3. - představení v Morav. divadle Olomouc - opereta J. Strausse ml. "Netopýr"
II. pololetí - Moravské divadlo Olomouc - dle programu

ZÁJEZDY

- 18. 4. - 23. 4. - šestidenní zájezd do Holandska - květinová burza, brusírna diamantů, lodí po grachtech, květinové korzo, květinový park, městečko Delf - výroba keramiky, skanzen v Zaandamu, výroba sýrů a dřeváků, prohlídka města Bruggy a Gentu a další
- 24. května - jednodenní zájezd - prohlídka muzea obuvi ve Zlíně, prohlídka zámku v Lešné + ZOO Lešná
- září - jednodenní zájezd - prohlídka zámku Raduň + zámecká oranžerie, exkurze do Dolu Michal.
- 30. 11. jednodenní zájezd do Rakouska - Advent v podhůří Alp

Kontakty:

tel.: 581 217 082

e-mail: centrumSTP@seznam.cz

www. mostp.cz.

zápis z vánoční členské schůze MO STP Přerov

Městský dům 5. 12. 2012

Dne 5. prosince 2012 se konala v Městském domě Přerov vánoční členská schůze.

Schůzi zahájil předseda organizace Ing. Stanislav Šmahlík. Přivítal přítomné členy, hosty (náměstky primátora Michala Zácha, DiS, Mgr. Dušana Hluzína a vedoucí odboru sociálních věcí a školství Mgr. Romanu Pospíšilovou) a účinkující a seznámil je s programem vánoční členské schůze.

Poté se ujal slova náměstek Michal Zácha, který naše členy taktéž přivítal a popřál ji do nového roku hodně zdraví, štěstí a klidné prožití adventního času.

I na letošní vánoční členskou schůzi byly pozvány děti z tanečního souboru Trávníček. Jejich půlhodinové vystoupení bylo v tomto předvánočním čase pohlazením pro zdravotně postižené a seniory. Odměnou jim byl nejen velký potlesk, ale i malá sladkost v podobě vánočního balíčku. Velký dík také patřil paní učitelce Mgr. Bouchalové, která tuto vystoupení připravila.

Dalším bodem programu schůze bylo losování malých vánočních dárečků, kterého se ujali místopředseda organizace Ing. Karel

Skřeček a jednatelka Ivana Vaculová.

Po krátké přestávce, která sloužila k malému občerstvení následoval další bod programu.

Vrcholem středečního odpoledne bylo taneční vystoupení dvanáctičlenné skupiny „Druhý dech“ z Kralic na Hané. Ta předvedla dvě vystoupení., tzv. zumbu show a druhá část byla laděna vánočně. Při tanečním vystoupení jsme si společně zazpívali vánoční koledy. Toto vystoupení mělo velký úspěch a věříme, že se s touto skupinou nevidíme naposled.

V samém závěru schůze poděkoval Ing. S. Šmahlík za účast a společně s Ivanou Vaculovou popřál všem přítomným krásné prožití svátků vánočních a vše nejlepší do nového roku.



terapeutická činnost - ergoterapie

Co je to vlastně ergoterapie?

Ergoterapie je léčebná metoda. Název pochází z řeckého *ergon* „práce“ a *therapia* „léčení“. Ergoterapie se tedy dříve nazývala *léčba prací*. Vychází z předpokladu, že člověk může zlepšit své zdraví a kvalitu života tím, že se aktivně zapojuje do zaměstnání, která pro něj mohou být významná a smysluplná. Aktivitu či zaměstnání ergoterapie vnímá současně jako prostředek i cíl léčby. Jestliže tato aktivita pak podporuje tělesné i psychické funkce, napomáhá současně návratu funkčních schopností.

Prostředky ergoterapie

- diagnostické
- **terapeutické** - spolu s klientem stanovují cíle ergoterapeutického plánu, který směřuje ke zlepšení či zachování soběstačnosti, pracovních aktivit volnočasových
- preventivní

Aktivity používané při ergoterapii se vždy přizpůsobují individuálně podle zdravotního stavu a zájmu klienta. Mohou být primární (každodenní činnost a sebeobsluha), pracovní, herní a rekreační. **Často se používá výtvarná činnost, práce s papírem, textilem, dřevem nebo keramikou.**

Klientky naší organizace se na terapeutické činnosti zabývají výrobou výrobků na velikonoční a vánoční výstavky. Každá z nich umí něco jiného, jedna umí plést ponožky a papučky, druhé ráda pečou cukroví. Další vyrábějí výrobky z drátků, perliček, sysálu, bavlnek, šustí a dalších materiálů.

Na poslední hodině ergoterapie se klientky začaly učit nové metodě a to Quillingu. Tato metoda je velmi jednoduchá. Jedná se o výrobu výrobků z tenkých papírových proužků. „Zajistili jsme si dostupné materiály, vybraly si, co by se nám líbilo a „vrhly“ jsme se na výrobu krásných květů, zvířátek, velikonočních vajíček a přání, které budeme vystavovat na naší velikonoční výstavce, která bude k vidění v INFO - Centru“, říká jedna z účastnic ergoterapie paní Milada Blaťáková. Dodává také, že je radost vidět klientky, které vždy na hodiny chodí s radostí a s novými nápady, o které se rády podělí.

Touto cestou by chtěly klientky pozvat mezi sebe další ženy (i muže), které mají rády ruční práce a spoustu nových nápadů.

POZVÁNKA

Zveme všechny členy naší organizace, ale i občany města Přerova na výstavu velikonočních výrobků, která se bude konat v prostorách INFO - Centra

25. 3. - 29. 3. 2013

9.00 - 12.00

13.00 - 16.00

účastnice ergoterapie

Jan BOSCO

Svatý Jan Bosco, resp. Don Bosco, vlastním jménem Giovanni Melchior Bosco byl italský katolický kněz, světec, vychovatel, zakladatel a první hlava Salesiánů Dona Bosca. V roce 1989 prohlášen Janem Pavlem II. za Otce a učitele mládeže.

V dětství měl svůj první mystický zážitek - sen, ve kterém se mu podle jeho slov, zjevil muž zahalený v bílém plášti s oslnivě zářícím obličejem. Poté se objevila i matka toho muže, dali se s Boscem do řeči a vysvětlili mu, že musí krotit ostatní chlapce a vychovávat je.

Po celou dobu jeho studia měl školu vždy bezplatně, protože dostával stipendium - jako žák s nejlepším prospěchem ze třídy. Během studií se kolem něj vytvořila skupina chlapců, s kterými se společně modlili a rozmlouvali nad věroučnými otázkami. Po dokončení se rozhodl stát se knězem a vstoupil do semináře.

Po vysvěcení na kněze začala Boscova hlavní činnost. Po poradě s donem Cafassem - jeho duchovním patronem - započal svou kněžskou práci v Turíně, práci v útulku a nemocnici svaté Filomény. Začali se kolem něj shromažďovat chlapci a brzy jich v jeho skupině bylo více než sto. Místa, kde se scházeli už byla příliš těsná, a tak Bosco hledal nové, kde by mohl vytvořit oratoř. V té době měl další mystický zážitek, který ho nasměroval v jeho dalším působení.

Poté, co našel vhodnou kapli, založil 8. prosince 1844 oratoř svatého Františka Saleského. Bosco se v ní zaměřoval především na problematiku mládeže, které opouštěli vězení apod. Přijal do ní však i několik vzorných a vzdělaných chlapců, aby byli ostatním příkladem. Mnoho chlapců bylo negramotných a málo vzdělaných, a tak se Bosco rozhodl, že je bude sám vyučovat. Za tím účelem napsal i několik učebnic a založil i večerní školu.

Ze začátku se oratoř setkávala s problémy, které je často donutily změnit místo, kde se scházeli. Za první dva roky se stěhovali hned několikrát. Bosco musel dokonce pronajmout louku a scházeli se alespoň venku. Chlapců bylo již kolem 400.

Jak Boscova oratoř rostla, nabízela se otázka, co budou chlapci dělat dále a jak bude dílo pokračovat. Bosco chtěl docílit toho, aby mohl sám ve svém ústavu vychovávat kněze, kteří by později zůstávali a neodcházeli jinam.

V roce 1871 bylo v Itálii již 15 ústavů. Brzy začaly vznikat další ve Francii, Španělsku a Jižní Americe. Společnost nadále rychle rostla.

Ačkoliv z počátku Bosco odmítal zakládání podobných institucí pro dívky, 5. 8. 1872 dal vzniknout Kongregaci Dcer Panny Marie Pomocnice. Tu nakonec doplňuje poslední třetí větev - Selesiáni pomocníci - v roce 1876, kteří jsou tvořeni laiky.

pokračování příště

fotografie z výstav v INFO - Centru



výstavka s vánoční tématikou



klientky při hodině ergoterapie - příprava na velikonoční výstavku

Stránka pro seniory

Úspěšné stárnutí a aktivní stáří - MUDr. Zdeněk Kalvach - pokračování

Pohybová aktivita

- Konzultovat s praktickým lékařem a ověřit si současný zdravotní stav včetně rizikových faktorů aterosklerózy - jde především o vyšetření krevního tlaku, základní činnosti srdce včetně elektrokardiogramu (EKG), krevních tuků, krevního cukru a o posouzení hmotnosti pomocí výškově hmotnostního indexu (tzv. body mass index - BMI).

- Ovlivnit rizikové faktory, případně zjištěné chorobné projevy, a to úpravou jídelníčku či ukončením kouření v případě kuřáků.

- Posoudit funkční zdatnost a případné chorobné projevy při zátěži (nepřiměřený vzestup krevního tlaku, poruchy srdečního rytmu, známky nedokrevnosti - ischemie srdečního svalu) provedením zátěžového vyšetření, obvykle na bicyklovém trenažéru či na běhátku.

- Konzultovat vhodný rekondiční program a bezpečnou míru zátěže např. s praktickým lékařem, na oddělení tělovýchovného lékařství, na oddělení preventivní (kardiovaskulárních) civilizačních chorob.

- Zahájit a dlouhodobě udržet rekondiční program zvolený podle zdravotního stavu a zdatnosti. K nejdůležitějším pravidlům jeho účinnosti patří pohybová aktivita alespoň 3 x týdně po dobu 15 - 20 minut, a to intenzitou, která navodí doporučenou tepovou frekvenci (obvykle u zdravého člověka 3/4 z hodnoty 220 minus věk - tedy v 60 letech asi 120 tepů za minutu).

- Využít k pohybové aktivitě především rychlou chůzi, případně poklusávání (jogging) či jízdu na kole nebo bicyklovém trenažéru (rotoped), který lze s výhodou umístit i v domácnosti, kde je jeho využití časově úspornější a nezávislé na počasí. Ke sledování účinné a bezpečné tepové frekvence lze využít zápěstní měřiče, tzv. sporttesty.

- Dodržovat komplexní program - tedy nejen kondiční složku, ale také optimalizaci hmotnosti či zmíněné nekuřáctví. Např. u obézních osob je vhodné nejprve alespoň mírně snížit hmotnost a u kuřáků se vzdát cigaret než přistoupí pohybová zátěž.

- Dodržovat zásadu postupnosti - vždy začínáme nižší zátěží, aby se organismus stačil adaptovat. To platí pro celý program i pro jednotlivé rekondiční jednotky, „tréninky“. Např. před zahájením rekondičního programu na rotopedu by mělo předcházet období alespoň návratu k běžným (habituálním) pohybovým aktivitám (chůze do schodů místo výtahu, pěší přemísťování místo jízdy autem či hromadnou dopravou, zařazení každodenní vycházky). Tréninkové jednotce (např. jízdě na rotopedu) by mělo předcházet rozhýbání a volnější rozšlapání.

- Ověřit možnost rekondičního programu pod odborným dohledem, nabídka těchto možností v současnosti vzrůstá - v Praze např. Fakultní nemocnice Motol (Kardioklub či klinika tělovýchovného lékařství) či Všeobecná fakultní nemocnice - rekondiční centrum (TJ Medicina). Dostupné jsou rovněž programy zaměřené na zlepšování pohybových dovedností, pružnosti, koordinace, svalové síly ve středním věku - vedené kvalifikovanými fyzioterapeuty v některých fitcentrech.

- rozvíjet další pohybové aktivity - plavání, lyžování na běžkách, tenis a jiné..

pokračování příště

Stránka pro seniory - bezpečnost seniorů v dopravě

1. Proč se zabýváme vztahem mezi seniory a dopravou?

Seniři totiž představují významnou skupinu lidské populace, která se na dopravě účastní. Tato účast, především v roli řidičů motorových nebo nemotorových vozidel, je z části ještě aktivní. Avšak ve větší míře se seniři na dopravě podílejí pasivně. To znamená jako spolujezdci nebo chodci, kteří dopravní prostor ke svému pohybu cíleně nevyhledávají. Využívají ho z nějaké potřeby. Ať už v jakékoliv roli, jsou vždy účastníky silničního provozu a významně se podílejí na vytváření jeho bezpečnosti. Právě bezpečnost silničního provozu z hlediska seniorů je ústředním motivem této publikace. Ve stále houstnoucí silniční dopravě se strmě zvyšuje pravděpodobnost kolizí. Roste tak podíl každého jejího účastníka na míře její bezpečnosti, a tedy i úspěšnosti.

Kdo je vlastně považován za seniora?

Pro účely této publikace má největší význam hodnotit takto skupinu lidí z hlediska věkového. Přestože naše předpisy stanovují povinnost první lékařské prohlídky už v šedesáti letech, považujeme za seniory osoby, jejichž věk je vyšší než 65 let. K tomuto hodnocení se přiklání většina renomovaných psychologů a i významné statistiky často tuto věkovou hranici uvádí. Byť je to velmi individuální, lze u člověka po šedesátce právě vlivem věku zaznamenat významné změny organismu, které mají zásadní vliv na jeho chování v dopravě. Pokusme si některé vlivy krátce připomenout.

Z pozitivních vlastností jsou to jednoznačně bohaté životní zkušenosti, znalosti a praxe, mající vliv na správné hodnocení situace a způsob, jak zareagovat. Vlastnosti vyplývající z věku, které bohužel negativně ovlivňují chování seniorů v dopravě, jsou především způsobeny horším zrakem, sluchem, sníženou pohyblivostí, bolestmi pohybového aparátu, zvýšenou únavou, sníženou schopností koncentrace, pomalejšími reakcemi a různými nemocemi, charakteristickými pro stáří. Velký význam má i udržování fyzické a duševní kondice. K té duševní kondici jednoznačně řadíme i udržování potřebných aktuálních znalostí měnících se ustanovení pravidel silničního provozu.

Proč je vlastně tak důležité nevylučovat z diskuze o bezpečné dopravě skupinu seniorů?

Hned na začátku jsme uvedli, že seniři jsou významnou skupinou lidské populace. Jen v Evropě tvoří osoby ve věku nad 65 let 13 % obyvatelstva a všechny seriózní studie předpokládají, že v následujících padesáti letech se podíl seniorů v populaci zvýší na 30 %. To souvisí se zvyšujícím se věkem, kterého se seniři dožívají. V ČR dosahují muži v průměru 74 let a ženy 80 let života. Za posledních dvacet let je to nárůst o 5 let. Tomu odpovídá i posouvání hranice věku odchodu do důchodu.

pokračování příště



Mäsový syrek

Ingrediencie: 500 g vepřové plece, 500 g vepřového bůčku, 20 vajíčiek, sůl, pepř, 6 rohlíků, 42 g čerstvého droždí, 100 ml mléka, 1 lžička cukru, 1 cibule, tuk, strouhanka

Postup: Den před pečením usušíme rohlíky. Ve vodě si uvaříme maso do měkka. Uvařené maso pomeleme, osolíme a opeříme. Na trochu tuku osmažíme nakrájenou cibuli. Přimícháme vajíčka, vymačkané rohlíky, které jsme si namočili ve vodě. Připravíme si kvásek z droždí, cukru a vlažného mléka. Necháme ho vykynout a vlejeme do masové hmoty. Pekáč vymastíme a vysypeme strouhankou. Masovou směs vlejeme do pekáče a necháme vykynout. Pečeme při teplotě 200 st. asi hodinu.

Biela veľ'konočná polievka

Ingrediencie: 2 l vývaru z uzeného masa, 500 ml smetany na vaření, 2 lžice hladké mouky, 2 bobkové listy, ocet, 3 stroužky česneku, 4 vajíčka, kopr, kousek uzeného masa

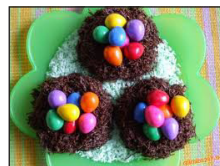
Postup: Vývar přivedeme do varu, přilijeme smetanu, v které jsme rozmíchali mouku a necháme zavřít. Přidáme bobkové listy, prolisovaný česnek a trochu octa. Do vřící polévky opatrně vložíme rozbitá vejce tak, aby se neoddělil bílek od žloutku. Vaříme asi 10 minut. Nakonec přidáme nasekaný kopr a na kousky nařezané uzené maso.



Čokoládová hniezda

Ingrediencie: 200 g čokolády na vaření, 50 g másla, 100 g cereálií (např. Cini Minis), bonbóny ve tvaru vajíček

Postup: V misce rozdrobíme cereálie. Čokoládu s máslem rozpustíme a přilejeme k cereáliím. Důkladně promícháme. Na pečícím papíře uděláme kopyky, vytvarujeme kruh a ve středu palcem vyhloubíme jamku. V chladu necháme asi hodinu ztuhnout. Potom papír jemně odstraníme a do prostředku položíme pár vajíček.



DOBROU CHUŤ

Stránka humoru pro zasmání



Přijde žena do lékárnky. Jde přímo k magistrovi a říká: „Potřebovala bych kyanid.“ „Na co kyanid?“ Ptá se magistr. „Na zabití manžela.“ Odpovídá žena. „Na zabití manžela? Zbláznila jste se? Je to nezákonné a mohl bych přijít o licenci a ještě k tomu by nás oba zavřeli do vězení!“ Žena se na něj podívá a vytáhne z kabelky fotku manžela v posteli s lékárníkovou ženou. „No to je něco jiného!“ Říká lékárník. „Neřekla jste, že máte recept!“

Dohadují se tři filozofové o tom, co je na světě nejrychlejší. První říká: „Nejrychlejší je přeci světlo.“ „Kdepak, milý pane kolego, myšlenka - ta je přeci nejrychlejší...“ povídá druhý filozof. „Tedy nerad bych vypadal jako negativista, pánové, vstoupí do debaty třetí filozof, „jsem si však jist, že naprosto nejrychlejší je průjem...No považte, tuhle jsem v noci dostal průjem a než jsem stihl rozsvítit nebo něco vymyslet, tak jsem se posral!“

V hospodě se sejdou dva staříci a jeden praví: „Víš Bohouši, jak přichází doba velikonocní, tak jsem celý smutný.“ „No a proč?“ „Já pořád nemůžu zapomenout, že když jsem býval mladý, jaké jsem měl tvrdé vejce a ten silný prut, co vymrskal každou holku. A dneska mám vejce na hniličko a prut tak jenom na rybičky.“

Rodiče večer spěchají do divadla a pustí svému dítěti gramofon, aby po doposlechnutí desky šlo spát. Vráti se za tři hodiny, dítě bije hlavou o zed' a volá: „Chci! Chci! Chci! Z gramofonu se ozývá: „Chcete slyšet pohádku? ...Chcete slyšet pohádku?...Chcete slyšet pohádku?...”

Chytil rybář zlatou rybku a nahlas dumá: „Budeš na másle se šalvějí, trochu tymiánu.“ Rybka ho přeruší: „Když mě pustíš, splním ti přání.“ „Chtěl bych, abychom měli v parlamentu jen samé slušné, poctivé a inteligentní poslance.“ Rybka se smutně podívá a zeptá se: „Říkal jsi na másle se šalvějí a tymiánen?“

Přijde zákazník do baru a poručí si: 3 x vodku a jedno deci sody.“ Barman ho obslouží, chlapík vypije sodu a ty 3 půldecáky všechny naleje do té decové sklenice. Barman s údivem povídá: Jééé, vy jste kouzelník?“ Zákazník na to: „Ne, Česká Obchodní inspekce...”

Blahopřejeme k narozeninám

Leden

Balášová Jiřina
Bednář Karel
Bolerázká Zdenka
Cedidlová Jarmila
Cigánek František
Cin Pavel
Dobiáš Miroslav
Frieberová Anna
Habáňová Jana
Hošáková Božena
Hrdinková Helena
Jandová Drahomíra
Kamenčáková Marta
Kotýnková Jaroslava
Kraus Milan
Krejčířiková Marie
Kučová Marie
Maliňák Otakar
Mítáčková Marie
Mošťková Božena
Navrátilová Božena
Orságová Melánie
Potěšilová Oldřiška
Rezková Ludmila
Řehák Jindřich
Řeháková Františka
Skopalíková Júlia
Stoklásková Františka
Sulánská Eleonora
Šatánková Eva
Školoudíková Hana
Školoudová Marie
Šmahlíková Jana
Štěpánová Marie
Talácková Marcela
Tatýrková Alžběta
Trávníčková Jana
Valčuhová Zdenka
Valentová Anna
Venclík Bohumil
Vlčková Zita

Únor

Vyňuchalová Vlasta
Zapletalová Marie
Zdaňilová Alice
Zemánek Jiří
Zgažar Antonín
Zimčík František
Baranová Emilie
Bolerázký Bohumír
Česká Zdeňka
Dvořák Jiří
Flajšingerová Jarmila
Gruber Alois
Horníčková Jitka
Jančíková Milena
Kršková Žofie
Krumpholcová Libuše
Macík Josef
Malátek Bohumil
Matyášová Danuše
Mazánek Karol
Měrková Ludmila
Mužíková Jana
Nevrklová Jarmila
Opletalová Valérie
Pilátová Marcela
Pluhařová Miroslava
Podušel Vojtěch
Procházka Karel
Raška Josef
Sekerová Věra
Schwanzerová Ludmila
Skácelíková Paulína
Skýpala František
Smolková Jarmila
Šromotová Oldřiška
Tomčalová Marta
Vachoušek Tomáš
Vysloužilová Jana
Weinrittová Hana
Zamazal Antonín
Zemánková Emilie

Březen

Baďurová Zdenka
Čtveráček Bohumír
Dvořáková Jitka
Fürbacherová Zlatuše
Gruberová Magda
Haflantová Marie
Horáková Marta
Charvátová Vladimíra
Jurčíková Helena
Kačalka Alexander
Karabinová Olga
Kolek Jiří
Koplík Pavel
Koryčanová Marcela
Krčková Christa
Krejčí Marie
Kučerová Ludmila
Mitáček Antonín
Moravčík Josef
Moravčíková Marta
Müch Vilém
Němcová Eva
Ovčačiková Růžena
Pavlík František
Pavlíková Anna
Pokorná Zdeňka
Pospíšilová Františka
Prudil Josef
Ptáčková Alena
Ptáčková Miloslava
Řeháková Nadija
Sehnálková Františka
Sládeček Alois
Stržínková Irena
Svobodová Hana
Šimanská Hana
Zálešáková Marie
Zavadilová Vlasta
Zedková Jana
Židlíková Věra

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

Velikonoční zvyklosti u našich sousedů - na Slovensku



Velikonoce jsou jedním z nejvýznamnějších křesťanských svátků, ale s oblibou je slaví i lidé, kteří nejsou nábožensky založeni. Každá země má při oslavách Velikonoc své tradice a zvyklosti. Ty se samozřejmě liší, nicméně období, ve kterém tyto oslavy probíhají, je stanoveno ve stejnou dobu - datum připadá na neděli po prvním jarním úplňku, který nastane po průchodu Slunce jarním bodem.

Pojďme se nyní podívat, jak tyto oslavy příchodu jara probíhají na Slovensku.

Příprava na Velikonoce na Slovensku obvykle začíná ruku v ruce s jarním úklidem a zdobením domácností pučícími větvičkami (tzv. bažičkami) a barevnými stužkami. Pouze jednou za rok a to právě na Velikonoce se peče zakulacený bochánek „paška“. Pondělí otevírá prostor pro velikonoční veselí, pro pomlázku spojenou s koledováním.

Na Slovensku je prastarou tradicí „hodovanie, polievanie a korbáč“. Na velikonoční pondělí od rána muži a chlapci chodí po domácnostech svých známých a zalévají nebo korbáčují ženy a dívky ručně vyrobeným korbáčem z vrbového proutí.

Korbáč je spletený z osmi, dvanácti nebo až dvacetičtyř prutů a je obvykle od půl do dvou metrů dlouhý a ozdobený pletenou rukojetí a barevnými stužkami. Podle tradice muži při hodování přednášejí koledy. Zda se nejprve korbáčuje nebo polievá a pak zpívají či recitují koledy záleží na situaci.

Ačkoliv korbáčovanie může být bolestivé a polievanie nepříjemné, není jejich cílem způsobit křivdu. Spíše je korbáč symbolem zájmů mužů o ženy. Nenavštívené dívky se mohou dokonce cítit uražené. Vykorbáčovaná či politá žena dává muži barevné vajíčko jako symbol jejich díky a odpuštění.

Je třeba zmínit, že obvykle se používá pouze jedna metoda. Na středním a západním Slovensku většinou korbáčovanie a na východě polievanie.

O Velikonocích na stole rodin nechybí obložené mísy se šunkou i mísy s cukrovím. Čtyři dny trvající svátky mnoha Slováků využívá k odpočinku doma u televize, nebo vyrážejí na hory.