

3/2013



ZPRAVODAJ



snad za mnou zůstalo kus práce...

Dne 1. 7. 2013 proběhlo poslední rozloučení s předsedou naší organizace, Ing. Stanislavem Šmahlíkem.

Když Ing. Stanislav Šmahlík v roce 2002 přebíral funkci předsedy, měla tehdejší Základní organizace STP sídlo v suteřenních prostorách domu č. 4 na náměstí Svobody, měla asi 240 členů a čistě zájmový charakter, založený na práci dobrovolných činovníků.

Sjezdový rok 2002 však vytýčil nový směr a Ing. Stanislavu Šmahlíkovi dal příležitost mnoho změnit.

Od 1. 1. 2003 už Místní organizace STP, jak zní pozměněné jméno organizace, působí jako INFO-Centrum v novém, současném, sídle – v „Přerovance“ a začíná novou kapitolu své existence.

Zatímco přejmenování bylo důsledkem usnesení celostátního sjezdu, změna sídla už je přímým dílem Ing. Stanislava Šmahlíka, ve spolupráci s Ing. Čtveráčkem a za podpory tehdejšího starosty města Jindřicha Valoucha a místostarosty Mgr. Zdeňka Boháče.

A změny toho roku tím nekončí, spíše naopak: Ing. Stanislav Šmahlík přijímá prvního placeného zaměstnance a startuje přerod organizace v profesionální útvar. A ve stejné době je do Přerovanky přemístěna i půjčovna kompenzačních pomůcek.

Tradiční činnost organizace – schůze výboru, schůze důvěrníků, členské schůze, jednodenní zájezdy, zájezdy do divadla – je v INFO-Centru postupně rozšiřována o další aktivity pro členy – prodej masáženek, plavenek, přednášky, výstavy, Chorvatsko, první rekondiční pobyt MO STP, spolupráce s MD Přerov, vydávání Zpravodajů pro všechny členy organizace. Na to všechno jsou potřeba peníze – proto Ing. Stanislav Šmahlík zavádí do organizace novou formu jejich zajišťování. Objíždí firmy a instituce a dojednává sponzorské dary.

Od roku 2004 začínají prostory INFO-Centra využívat i další neziskové organizace a od roku 2005 začíná klubová činnost. Výsledkem je pozvolný nárůst členů – v roce 2006 měla organizace již 300 členů.

V roce 2006 MO STP vyjíždí poprvé do zahraničí – na Slovensko na Podnájskou a na poznávací zájezd do Nizozemska. Mimochodem minimálním zájmem členů byl předseda velmi zklamán a zahraniční poznávací zájezdy na dlouho vypadly z aktivit organizace.

Rok 2007 významně zasáhl do dalšího směřování organizace i jejího předsedy. Od 1. 1. 2007 vstoupil v platnost nový zákon o sociálních službách, organizace přechází z tzv.



„dobrovolnické činnosti“ na „profesionální poskytování služeb“. Ing. Stanislav Šmahlík podává žádost o registraci sociálních služeb na Olomouckém kraji a od 18. 10. 2007 je organizace poskytovatelem 2 sociálních služeb – „sociálního poradenství“ a „sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením“. Předseda organizace se zároveň stává jejím zaměstnancem, organizace má již 3 zaměstnance.

V tom roce byla nabídka aktivit rozšířena o jednodenní zájezdy do termálních lázní v Gyóru, aktivizační pobyty na Luce, zahraniční aktivizační pobyty a zahraniční vícedenní zájezd.

V roce 2008, roce 5. výročí otevření INFO-Centra, eviduje organizace již 355 členů, za 5 let se jejich počet zvýšil o 115 členů. Počet důvěrníků se zvýšil o 5, na 25 celkem.

Od roku 2009 MO STP spolupracuje s relaxačním centrem Adam, prodává plavky pro osoby s průkazem ZTP, prodává EURO klíče, jednodenní zahraniční zájezdy, spolupracuje s firmou MiKo bike sport a novinkou je aktivizační pobyt seniorů s vnuky.

Pro narůstající počet členů se od roku 2010 jezdí do Gyóru, Podhájské a Lúky již dvakrát ročně a v roce 2011 přibyla další destinace pro aktivizační pobyt – lázně Luhačovice.

V roce 2013, roce 10. výročí otevření INFO-Centra, vyjela MO STP po letech opět na poznávací zájezd a opět do Nizozemska, tentokrát za podstatně vyššího zájmu členů. To nikdo netušil, že je to předsedův poslední poznávací zájezd...

V roce 2013 řešil Ing. Stanislav Šmahlík také závažný problém, co s organizací do roku 2014, kdy začne platit nový občanský zákoník s novým statutem občanských sdružení.

Bohužel, ani transformace MO STP podle nového občanského zákoníku, ani oslav 10. výročí otevření INFO-Centra, se už nedožil.

Ing. Stanislav Šmahlík během 10 let svého působení organizaci pozvedl z dobrovolnické činnosti na profesionální úroveň, za jeho působení se zvýšil počet členů z 240 na téměř 550! O rozšíření palety aktivit o širokou škálu akcí pro členy i nečleny organizace ani nemluvě...

* * *

Výbor MO STP, jménem všech členů, děkuje touto vzpomínkou Ing. Stanislavu Šmahlíkovi za všechno, co pro organizaci vykonal.

ozdravný aktivizační pobyt

Slovensko - Podhájská - Červen

Ozdravné pobyty Svazu tělesně postižených v termálních lázních Podhájská se již staly tradicí. Letos se uskutečnily zájezdy v květnu a červnu. 18. června o půl sedmé jsme se za krásného slunečního rána rozloučili se svými blízkými, kteří nás doprovodili a nastoupili na parkovišti u kina Hvězda do autobusu. Ještě poslední myšlenky na to, jestli jsem zavřela vodu, plyn, zamkla a podobně. Jak se ale autobus rozjel - směr Slovensko Podhájská, všechny starosti házím za hlavu, a již se těším na 5 pohodových dnů, které nás čekají. Cesta probíhá v klidu a pohodě. Asi po 2 1/2 hodinové jízdě je ve Starém Hrozenkově přestávka na protáhnutí těla, eventuelně na kávičku. Po půlhodinovém osvěžení nasedáme opět do autobusu a pan řidič s námi uhání směr Podhájská. Kolem 11 hodiny přijíždíme ke koupališti, kupujeme permanentky a hurá do bazénů. Osvěžení, a také trochu unaveni odjíždíme v 16 hodin do penzionu Quatro, kde nám paní Ivana rozdá klíče od pokojů a jdeme se ubytovat. Po výborné večeři se jde někdo projít, jiný posedí na zahradě, která je majiteli penzionu velice pěkně udržovaná. Koupání v termálních bazénech v Podhájské je velice příjemné. Prameny, které zde vyvěrají léčí různé nemoci, různé kožní problémy, problémy pohybového ústrojí, dýchací potíže a pod. Počasí nám tentokrát opravdu přálo. Sluníčko svítilo téměř nepřetržitě, takže teploty se pohybovaly až kolem 35 st. C. Přestože většina vyhledávala stín, opálili jsme se všichni, někteří se i spálili. V pátek 21. června nám majitelé penzionu připravili milé překvapení - k večeři nám zajistili pečené selátko, což byla pro většinu z nás pochoutka. Poslední den pobytu, v neděli 23. června jsme si sbalili kufry, naposledy posnídali a rozloučili se s personálem penzionu. Paní Ivana udělala poslední společnou fotografii, nasedli do autobusu a pan řidič nás odvezl naposledy do termálů. V 15 hodin jsme odjížděli domů.

Pobyt v termálních lázních probíhal v klidu a pohodě. Velkou zásluhu na tom měla hlavní organizátorka pobytu paní Ivana Vaculová, které tímto všichni děkujeme za její dobré rady, nevšední ochotu a vstřícnost, se kterou jsme se u ní setkali. Jestli dočkáme, (tak říkávala maminka) tak se těšíme, že se opět relaxačního pobytu v Podhájské zúčastníme.

účastnice pobytu
Oldřiška Hrubíčková
Božena Navrátilová

šestidenní aktivizační pobyt

Malá Morávka - hotel Kamzík - červen

Letošní novinkou byl aktivizační pobyt na Malé Morávce v renovovaném hotelu Kamzík v krásném prostředí Hrubého Jeseníku. Jelikož to není tak daleko, odjžděli jsme až v 9.30 hodin a v pohodě jsme do oběda byli na místě. Po příjezdu na hotel nás ubytovali ve dvoulůžkových útulných pokojích s krásnou vyhlídkou do horské krajiny. V každém pokoji bylo kompletní soc. zařízení a co nám velmi vyhovovalo, byl přímo v hotelu plavecký bazén, kterého jsme plně využívali i dvakrát denně.

V neděli po každodenní ranní rozcvičce a snídani jsme společně navštívili muzeum instalované v Schindlerově stodole v Malé Morávce, kde si mnozí z nás vzpomněli na svá dětská léta prožitá na vsi, při prohlídce zemědělských strojů a nářadí. V prvním patře stodoly pak na školní léta, kde byla spousta učebních pomůcek a zařízení školáků 50 tých let.

Každý den začínal naší společnou ranní hymnou a rozcvičkou a hned byla dobrá nálada s úsměvem na tváři. Po snídani jsme chodili plavat, cvičit na židlích. Odpoledne na procházky pro krásná horské přírodě, po obědě jsme trochu odpočívali a ti zdatnější hráli stolní tenis a kdyby bylo vlidnější počasí, mohli jsme hrát tenis i venku. Kdo chtěl, mohl prokázat své znalosti a paměťové schopnosti v různých kvízech, které připravila paní Ivana, jež se o nás vzorně starala.

Svatý Petr nebyl k nám moc nakloněn, počasí nic moc i přesto jsme si v úterý užili celodenní výlet na přečerpávací vodní elektrárnu Dlouhé Stráně, která se řadí mezi 7 největších divů naší republiky. Dověděli jsme se spoustu zajímavého - že je vybavena největší vodní turbínou v Evropě, že má největší spád vody až 510 m a má také největší celkový výkon - 325 MW v ČR. Na horní nádrž jsme nejeli, protože trochu poprchalo a byla mlha, ale zastavili jsme se u dolní nádrže. Potom jsme se přesunuli do města Javorník, kde byla prohlídka zámku Jánský Vrch, který se vypíná na skalnatém pahorku.

Další dny se počasí vylepšilo, tak jsme často vběhli do lesa, jestli třeba nerostou. Ve čtvrtek se nám zdařilo a našli jsme hnízdo modráků - Kovářů královských, které jsme si odvezli domů. Po večeri bylo vyhodnocení všech aktivit a rozlučkový večírek při vínečku, kde si všichni zazpívali a dobře pobavili.

Ještě nemohu zapomenout na příjemné masáže, která nám poskytl odborný masér pan Leoš Kubela, velký to parťák.

V pátek dopoledne jsme dorazili do Přerova, rozloučili se s novými přáteli a můžeme vzpomínat na příjemně prožitý týden v krásné horské přírodě.

účastníci pobytu
manželé Smrčkoví a Koláčkovi

šestidenní aktivizační pobyt

Malá Morávka - hotel Kamzík - Červenec

V sobotu 13. července, odjezdem v 9.30 hodin z Přerova, nám začal aktivizační a přitom pohodový pobyt v krásné přírodě Hrubého Jeseníku. V hotelu Kamzík jsme se ubytovali v pěkných dvoulůžkových pokojích se soc. zařízením, TV a balkonem s výhledem do krajiny. Po večeři na seznamovacím večírku nás paní Ivana Vaculová seznámila s pestrým programem pobytu. Každý den nám začínal zvesela. Před hotelem jsme si zazpívali roz-marnou ranní hymnu a při rozsvítkách rozhýbaly svoje těla, aby nám pak chutnala snídaně, připravená formou „švédských stolů“.

Po snídani jsme se po skupinách střídali při cvičení a plavání v pěkném plaveckém bazénu a hověli si ve vírivce a také při cvičení na židlích, kde jsme si procvičovali horní a dolní končetiny. Jednotlivě jsme si mohli dopřát také masáž. Odpoledne jsme se kromě individuálních procházek mohli zúčastnit také vycházek společných. Při jedné takové vycházce jsme navštívili soukromé muzeum - Schindlerovu stodolu s pozoruhodnou stavbou krovu. V patře stodoly byla umístěna školní třída ze staré doby a v přízemí jsme si prohlédli staré hospodářské stroje, jako např. fukar, šrotovník, mlátička atd. Kromě toho nás pan průvodce seznámil i s historií zdejšího kraje. Při další vycházce jsme si mohli v Karlově pod Pradědem vyzkoušet kolem 10 posilovacích strojů pod širým nebem, což bylo velmi zábavné. Nahlédli jsme také do místního zajímavého kostelíka se hřbitovem a příjemně se osvěžili v místní hospůdce.

Vrcholem našeho pobytu byl výlet za krásami a památkami Olomouckého kraje. Prvním bodem našeho zájezdu byla vodní přečerpávací elektrárna Dlouhé Stráně se zajímavým výkladem paní průvodkyně. Pan šofér nás mistrně vyvezl autobusem až k horní nádrži, kde jsme obdivovali nejen nádrž, ale i nádherné výhledy na Jeseníky a Praděd. Odtud jsme se přesunuli na skalnatý vrch města Javorníku a prohlédli si zámek Jánský vrch, který nás doslova okouznil. Ještě musíme zmínit odpoledne s hrami a soutěžemi s následným vyhlášením a dekorováním vítězů medailemi a diplomem. Každý večer se nám staral o zábavu pan Jiří Kolek. Doprovázel náš zpěv, hrál k poslechu a i k tanci, vyprávěl vtipy i veselé historky. Přidávali se i někteří účastníci pobytu a bylo opravdu veselo. Zazpívali jsme si i u táboráku při opékání buřtů. Na ukončení pobytu nám připravila paní Ivana krásný rozluč-skový večírek s občerstvením a hudbou pana Kolka.

Paní Ivaně patří náš velký dík za pečlivě připravený a pestrý program a za to, jak se nám všem ochotně věnovala, abychom byli všichni spokojeni. A myslím, že můžeme říci, nejen za nás, že jsme spokojeni byli moc a že se nám domů ani nechtělo.

Touto cestou také velmi děkujeme Olomouckému kraji, díky kterému se tento akti-vizační pobyt mohl uskutečnit a zároveň byl i finančním sponzorem tohoto pobytu.

účastníci pobytu - Věra Zahradníková a Přemysl Dostalík

Eduard ŠTORCH

Pedagogická činnost

1. Kurzy a zájezdy

Ve 20. letech byl E. Štorch prvním, kdo uspořádal lyžařský kurs pro pražskou mládež. Prvního běhu ve školním roce 1922/1923 se účastnilo 45 zájemců, následující rok již 106 zájemců, na čtvrtý ročník již 224 účastníků, 5. ročník měl 387 účastníků a 6. ročník 394 účastníků. Kurzy pořádal až do roku 1935 a jednalo se rozsahem o největší lyžařské kurzy tehdejšího Československa. Chudším dětem hradil zpočátku veškeré výdaje sám, získal levné ubytování i mnoho sponzorů, krom občanů též z řad prodejců lyžařských potřeb. Po čtvrtém ročníku Svaz lyžařů nakonec neposkytl příslibenou subvenci, od ledna 1926 však na kurzy přispívalo i ministerstvo školství.

2. Dětská farma

Libeňský ostrov si vyhlédl pro své působení již začátkem 20. let a pronajal si zde pozemek ještě od soukromého vlastníka. Po vyvlastnění ostrova československým státem se mu podařilo získat ministerského radu Ing. Schwarzera pro myšlenku zachovat větší část libeňského ostrova tělovýchově pražské mládeže. Protože se mu nepodařilo získat podporu města ani jiného sponzora pro využití celého ostrova, plány zredukoval a dotyčný pozemek rozdělil i mezi další organizace (Svaz skautů, ČČK, Domovina, Svěpomoc). Sám zabral pozemek u Vltavy obklopený z dalších tří stran zahradami. Projekt nazval Dětská farma.

3. Projekt výchovné osady Růžičkov

Štorch úzce spolupracoval s profesorem Stanislavem Růžičkou, československým průkopníkem hygienické vědy a eubiotiky a propagátorem zahradních měst. Počítalo se především s vybudováním rozsáhlého pavilónového komplexu škol a internátních zařízení všech stupňů, dětských domovů atd. Celý záměr byl nazván „výchovná osada Růžičkov“. Program družstva přislíbil, že bude zřizovat ústavy a školy, které by vyplňovaly mezery v tradičním školství pro všechny věkové kategorie: ústav pro kojence a útlou mládež, školy a ústavy pro děti duševně slabé, sirotčinec a útlou pro děti opuštěné, pro dorost a dospělé pak praktické ústavy a pokračovací odborné kurzy. Školy pavilónového typu měly být zpřístupněny i pro děti mimo osadu, a to především pro děti tělesně slabé a zdravotně ohrožené z přilehlých oblastí.

Jeho hrob se nachází v obci Lobeč (okres Mělník). Archeologické sbírky ze svého pražského bytu prodal ve 20. letech Národnímu muzeu, písemnou pozůstalost a knihovnu odkázal v 50. letech Městskému muzeu v Hořicích poté, co mu režim zabral jeho rekreační domek v Lobči i půlku pražského bytu. Písemnosti z hořického muzea byly v roce 1977 předány do Literárního archivu Památníku národního písemnictví ve Starých Hradech, kde byly odborně zpracovány. 21. srpna 2010 bylo v budově obecního úřadu v Lobči otevřeno Muzeum Eduarda Štorcha.

fotografie z akcí



Společná fotografie z čevnovné Podhájské



pohled na hotel Kamzík v krásném prostředí Jeseníků - jdeme na prohlídku Schindlerovy stodoly

aktivizační pobyt

Soláň 3. 8. - 9. 8. - senioři

Zářící očka, červené tvářičky, pusy od ucha k uchu - to bylo k vidění na tomto pobytu. Krásná příroda, čistý vzduch, ochotný personál hotelu a bezpečné prostředí Lúky.

Veselé běhání, křik a žádné komplikace. Laskavá a obětavá paní Ivana zvládala vše se svými pomocnicemi s přehledem a bez nervozity.

Už jsme absolvovali několik pobytů seniorů na Lúce, ale tentokrát to bylo úplně něco jiného. Novým fenoménem byl živel zvaný vnoučata (24 dětí). Nejdříve jsme z toho měli hrůzu, ale stala se zvláštní věc. Jako mávnutím proutku jsme díky dětské radosti zapomněli na nemoci, hrůzy politiky a ceny potravin. Vše se točilo jen kolem blaha vnoučat, jejich bezpečí a zajištění jejich radosti. Radosti bylo spousta a oboustranná a pro všechny přínosná. Nový pohled na život těch malých a pohled vnoučat na seniory v akci, který byl tak jiný, než jsou všichni zvyklí. Žádná televize ani počítače. Zato spousta kamarádů, kyslíku a legrace. Všimli jsme si, jak si ochotně půjčovali malé motocykly a jiné hračky. Poučná byla také přítomnost jiných rodin z různých vrstev.

Byl to nezapomenutelný zážitek pro všechny bez výjimky. Jen tady mohl člověk v našem věku trávit čas s vnoučaty a přitom se totálně nevyčerpat jako doma. Hlavní zásluhu na tom měl bohatý program (soutěže, cvičení, plavání, vycházky, táborák atd.) organizované paní Ivanou a jejím týmem. Žádná nuda, experiment se podařil, přesto, že vnoučata byla v přesile.

účastníci pobytu Anna Jačková a Ing. Jiří Pavelka



společná fotografie z kombinovaného aktivizačního pobytu na Soláni

aktivizační pobyt

Soláň - 3. 8. - 9. 8. - děti

I v letošním roce se uskutečnil rekondační pobyt seniorů s vnuky ve Velkých Karlovicích, Soláň, hotel Lúka, a to od soboty 3. 8. do pátku 9. 8. 2013. Pobytu se zúčastnilo se svými prarodiči, příp. rodiči 24 dětí ve věku 2 - 12 roků. Karlovice nás přivítaly velmi krásným počasím, které vydrželo celý týden, kdy teploty přes den dosahovaly až 35 st. C. Velmi jsme proto ocenili, že jsme měli každý den jak dopoledne, tak i odpoledne k dispozici krytý bazén, který využívaly hlavně děti. Náplní pobytu však nebyl jen odpočinek a lenošení. Každý den jsme zahajovali písničkou a rozcvičkou. Již v neděli jsme se vydali na výlet na nedaleký Čarták. Večer měly děti možnost prokázat svoji fantazii při malování triček, které si pak odnesly jako památku na pobyt. Je třeba říci, že s kresbami jim pomáhali prarodiče, příp. rodiče. Jako ocenění za turistický dopolední výkon a překrásné obrázky na tričkách dostaly děti balíček sladkostí, na kterých se finančně podílel Mgr. Zdeněk Boháč, kterému touto cestou ještě jednou děti moc děkují.

Pondělní dopoledne bylo věnováno rukodělným pracem. Pod vedením paní Milady Blaťákové jsme se naučili vyrábět velmi pěkné výrobky z papíru. Dlužno dodat, že tyto práce zaujaly jak děti, tak i seniorky a vyrábělo se ve volných chvílích i v dalších dnech. Odpoledne byly zahájeny sportovní soutěže. Bojovalo se v kloboučku hop, střelbě na cíl, ale i v paměťových disciplínách. Večer byly děti rozděleny do dvou věkových skupin - předškoláci, školáci. Ti menší soutěžily, příp. i se svými babičkami v běhu pozpátky, skákání po jedné noze, v překážkovém běhu, v běhu s vajíčkem na lžiče, apod. V trochu těžších disciplínách pak mezi sebou soutěžily i starší děti - běh pozpátku, skákání žabáků, běhu po čtyřech apod. Všechny soutěže proběhly za velkého povzbuzování těch, kteří právě nesoutěžili, zažili jsme u toho i spoustu legrace.

V úterý dopoledne nás navštívili příslušníci Okresního ředitelství policie ČR ze Vsetína. Měli jsme možnost prohlédnout si moderní policejní vozidlo, které policisté používají při výjezdech. Děti se seznámily i s dalším vybavením policie a získaly poznatky o její práci. Velmi dobré znalosti pak děti prokázaly z dopravní výchovy. Jako odměnu děti dostaly od příslušníků policie drobné dárky. Večer se uskutečnila procházka do lesa. Nebylo to však jen taková procházka. V lese jsme měli za úkol postavit domečky pro skřítky. Stavba zaujala jak děti, tak i dospělé. Stavby nepostrádaly fantazii a v některých případech bylo vidět velké zaujetí seniorů, kteří svým vnukům byli velkými rádci.

Ve středu odpoledne pokračovaly sportovní soutěže. Večer už nás čekal táborák s opékáním buřtů. A už tu byl poslední den pobytu. Odpoledne děti čekala šipkovaná, která byla ukončena ukrytým pokladem. V průběhu šipkované děti plnily spoustu rozličných úkolů. A už tady byl čtvrtek večer a s ním večírek na rozloučenou. V průběhu večírku byly všechny děti odměněny medailemi za svoje celotýdenní sportovní výkony. Páteční ráno bylo již dnem odjezdu domů. Týden na Lúce byl týdnem plným slunce, her, dobré zábavy a odpočinku. Byla navázána nová přátelství zejména mezi dětmi. Za pěkný týden bychom chtěli poděkovat místní organizaci STP - zejména paní Ivaně a dalším organizátorům (Mgr. Miroslavě Veselé, JUDr. Břetislavu Veselému, Miladě Blaťákové, Jarmile Kubelové).

Za účastníky pobytu

Mgr. Miroslava Veselá

Barbora Černošková s Karolínkou

stránka pro seniory

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

Duševní a sociální aktivita - pokračování

Základem psychické aktivity je komunikace s rozvíjením slovníku. Ze stejného důvodu je důležité i čtení. V seniorských sdruženích jsou oblíbené konverzace v cizím jazyku či kurzy kreativního psaní včetně seminářů o psaní paměti, vzpomínek, rodových kronik či sestavování rodokmenů. Stimulací mozku slouží i šachy, bridž či luštění křížovek. V posledních letech se i v ČR rozšířily tréninky paměti či obecně poznávacích (kognitivních) schopností - tzv. kognitivní trénink (také někdy označovaný jako mozkový jogging) u zdravých osob, či kognitivní rehabilitace při některých onemocněních mozku. K dispozici jsou i speciální publikace, např. z nakladatelství Portál.

K prevenci fenoménu veteránství i jako nástroj aktivizace mozku je významné seniorské vzdělání - ať jako samostudium (pozoruhodné jsou vzdělávací rozhlasové a zvláště televizní pořady), nebo organizovanou formou jako kurzy, akademie či univerzity třetího věku či volného času. V současnosti je důraz kladen na počítačovou gramotnost seniorů - přibývá kurzů práce s počítačem speciálně pro seniory, což je důležité kromě jiného pro zachování mezigeneračního pochopení a mezigenerační komunikace, např. seniorů s vnuky. Ze sociálního hlediska nabývají na významu dobrovolnické aktivity především v rámci seniorské svépomoci a rozvoje seniorské klubové činnosti.

Všechny tyto i podobné aktivity přispívají nejen k psychické činnosti, osobnostní integritě a k pocitu životní smysluplnosti, ale také k posilování a zahušťování sociální sítě, která kolem každého seniora brání osamělosti a navozuje atmosféru sounáležitosti a jistoty kontaktu.

fotografie z výstav v INFO - Centru



unikátní výstava výtvarných prací zrakově postižených švédských malířů

stránka pro seniory - bezpečnost seniorů v dopravě

Ekonomické hledisko. Nejspíš naprostá většina osob v seniorském věku bude ekonomicky závislá na důchodových dávkách, o nichž je známo, že pokryjí náklady velmi střízlivého života. To má vliv například na koupi nového vozidla, jehož bezpečnostní prvky a pohodlí odpovídají současnosti. Starší vozidla, byť sebelépe opečovávaná, mohou postrádat i tak samozřejmou výbavu, jako jsou opěrky hlavy a samonavíjecí bezpečnostní pásy. O tuhosti karoserie a deformačních zónách, jejichž vliv má na přežití při dopravní nehodě velmi zásadní význam, se snad ani nemá smysl rozepisovat. Takto by se dalo pokračovat v řadě dalších technických vymožeností současných automobilů, které dovedou například držet kontrolu nad automobilem při prudkém brždění nebo zabránit jeho smyku. Zcela jistě tak lze říci, že právě k seniorskému věku by z hlediska bezpečné jízdy patřil moderní automobil, z ekonomického hlediska ale často nedostupný.

Poměrně vysoké náklady na provoz automobilu jsou pro seniory rovněž důvodem, proč řídí mnohem méně než řidiči v produktivním věku. Tato skutečnost má negativní vliv na řidičskou kondici seniorů. Jde tedy o kategorii tzv. „svátečních řidičů“, jako jsou Velikonoce, Dušičky, Vánoce apod. Pohužel, právě v těchto dnech je na silnicích i nejhustější provoz.

Sociologické hledisko. Všichni známe častý obrázek z našich chodníků nebo návsi, kde si dvě starší osoby potřebují zrovna u přechodu pro chodce sdílet všechny dojmy ze veřejného dne. Děj na přilehlé silnici a reakce řidičů na jejich nevhodné a matoucí postavení u přechodu je však vůbec nezajímá. Častá osamocenost seniorů samozřejmě vede k nutnosti vypovídat se při setkání na ulici. Jenže to, že nevěnují dostatečnou pozornost prostředí, ve kterém se momentálně pohybují, může vést ke vzniku řady nebezpečných situací.

Ať vezmeme jakákoliv hlediska, bude v nich věk seniorů hrát na bezpečnost dopravy vždy zásadní roli. To je však typické pro každý věk a nemusí to být vždy jen vlivy negativní.

SENIORI V DOPRAVĚ

2. SENIOR - CHODEC

Kde se stáváme chodcem?

Podle pravidel silničního provozu je chodcem každý, kdo vstoupil na chodník nebo na silnici. A je jedno, zda tam stojí, anebo jde. Chodcem je ale i osoba, která tlačí nebo táhne sáňky, dětský kočárek, vozík pro invalidy nebo ruční vozík o celkové šířce nepřevyšující 60 cm. Chodec se může pohybovat na lyžích, na kolečkových bruslích, na vozíku pro invalidy, může vést jízdní kolo, motocykl o objemu válců do 50 cm³ nebo vést psa.

pokračování příště



Lehký jablečný dort

Ingredience: 3 jablka (oloupaná), 350 g tvarohu, 75 g másla plus na vymazání formy, 2 vejce (žloutek a bílek zvlášť), 100 g moučkového cukru, 2 polévkové lžíce bramborového škrobu



Postup: Změklé máslo se utře s oběma cukry, pak se jeden po druhém přidají žloutky, směs by měla zesvětlat. Pak se za stálého míchání přidá tvaroh a škrob. Trouba se přehřejší na 200 st.C. Máslem vymažu formu na dort. Jablka oloupeme a nakrájíme na plátky. Ušleháme bílky a smícháme s těstem. Plníme dortovou formu střídavě vrstvou těsta a jablek, navrch je vrstva těsta. Peče se asi 35 minut. Lepší je uleželý do druhého dne.

Pečené hrušky s ořechy

Ingredience: 4 hrušky, 30 g vlašských ořechů, 40 g medu, 1 špetka zázvoru, 20 g Hery na vymazání pekáčku



Postup: Omyté hrušky oloupeme, rozpůlíme a pečlivě odstraníme jádřínek. Z medu, ořechů a zázvoru připravíme směs na obalení hrušek. Půlky hrušek osušíme ubrouskem, obalíme ve směsi a klademe na vymaštěný pekáček. Pečeme v mírné troubě do zlatova. V chladnějších dnech podáváme teplé, pečené hrušky jsou však chutné i studené.

Švestky ve slanině

Ingredience: 10 švestek, 10 plátků slaniny

Postup: Švestky omyjeme, pak každou z nich zabalíme do plátku slaniny a sešpejlujeme. Opékáme buď na grilu nebo na pánvi. Podáváme teplé. To samé se dá udělat i se švestkami sušenými.



Opilé švestky v čokoládě

Ingredience: sušené švestky, slivovice, mandle, čokoláda

Postup: Sušené švestky spařte, naskládejte do sklenice a zalijte slivovicí. Zavičkejte a nechte v chladu a temnu měsíc odležet. Mandle svařte, oloupejte a do každé švestky zastrčte jednu. Čokoládu rozpustíte ve vodní lázni a s pomocí vidliček švestky namočte do čokolády. Odkládejte na pečicí papír, odkud se pak bonbon jednoduše odloupne.

DOBROU CHUŤ

stránka humoru pro zasmání



PERLY Z JZD

„Dne 17. tohoto měsíce bude proveden soupis prasat, dostavte se všichni včas.“

•

Předseda telefonuje zootechnikovi: „Chcipl nám vůl, máme koupit nového nebo počkat na tebe?“

•

„Exekuce nemohla být provedena. Poplatnice má jen dvě kozy a na ty si nedá sáhnout.“

•

„Prosím, abych byla ve své věci uspokojena, jinak se obrátím na veřejnost,“

•

„Nedostanu-li povolení na tu mříž, jsem nucen přerýznout starou.“

•

„Kdo nemá ještě orazítkovaná vejce, nechť tak učiní nebo mu propadnou.“

•

„Moje žena utrpěla zranění následkem švihnutí ocasu do oka.“

•

„V kulturním domě se staví kamna, žádáme občany o brigádu, trouby jsou na Městském národním výboru.“

•

„V otázce prodeje se ženou souhlasím, můžete si pro tu svini přijet kdykoliv.“

•

„Občan, který ukradl v drůbežárně vejce, bude za ně popotahován až před MNV.“

•

„Kdo má ještě zájem o nové brambory, ať se dostaví na pole, kde mu bude nakopáno přímo do pytle.“

•

„Vážení zemědělci, dostavte se všichni ke škole, kde se bude vykupovat semeno, pytlíky si označte, aby nedošlo k záměně.“



blahopřejeme k narozeninám

Červenec

Adámková Anna
Baranová Svatava
Berečková Naďa
Bočan Luděk
Boháč Zdeněk st.
Boucníková Iva
Cagášková Irena
Cedidlová Marta
Cigánek Luděk
Čapinská Marta
Dohnalová Libuše
Dorazilová Bohuvěra
Dostálová Olga
Hudcová Nina
Hudečková Marie
Kábelová Ivanka
Kočí Dagmar
Kolková Jana
Koplíková Marta
Kusáková Marie
Mořkovská Stanislava
Možná Zdenka
Navrátilová Livia
Pěčková Anna
Pekárková Marie
Pitnerová 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
Treflíková Emílie
Turková Hana
Uherková Miloslava
Višková Jindřiška
Vlček Jiří
Zamazalová Anna
Zedková Hana

Srpen

Blafáková Milada
Blafáková Ludmila
Bočan Břetislav

Burdíková Anna
Čejková Jana
Dobišková Helena
Duda Ladislav
Fedorko Jozef
Flajšarová Jarmila
Harnová Anna
Harzogová Ludmila
Hlobilová Věra
Holubová Marie
Hudečková Svatava
Hůlková Jana
Hynková Libuše
Jančová Božena
Jančová Eva
Jiříčková Miroslava
Kelnarová Věra
Kmentová Naďa
Kociánová Jana
Koplíková Eva
Koplíková Kamila
Kouřilová Libuše
Kovářová Vlasta
Křivánková Eva
Kučera Karel
Kučerová Marie
Kusák František
Matyášová Věra
Nakládalová Marie
Navrátilová Drahomíra
Nováková Ludmila
Pavlíková Hana
Peřinová Vladimíra
Philippová Věra
Pluhař Miroslav
Pospíšilíková Danuše
Ptáčková Božena
Řimnáčová Miloslava
Skopalíková Jiřina
Smékalová Miluše
Soukupová Eva
Srovnalíková Eva
Stratilová Věra
Střelcová Marta

Suchánková Ladislava
Ševčíková Božena
Ševčíková Květoslava
Šimoník Karel
Šmidová Marta
Štěpán Karel
Terban Ivan
Tomanová Růžena
Vlčková Marie
Zahradníková Věra
Zezulová Jarmila

září

Barťáková Věra
Červek Antonín
Dohnalová Miroslava
Faltová Jarmila
Karabina Václav
Koryčanová Božena
Kubíková Jarmila
Kučová Marie
Kuchtová Alena
Lüttmerding Tibor
Masařová Jiřina
Morys Alan
Müllerová Danuše
Nadymáčková Bedřiška
Nejmetová Anna
Neradilová Hana
Pavelková Anna
Plšek Václav
Podušelová Jana
Smetanová Ludmila
Stávková Vlasta
Šmahlíková Anna
Štefanec Martin
Štolfová Jarmila
Švábová Bernardina
Tobolíková Emílie
Uličná Vladislava
Vacula Lubomír
Válková Ludmila
Vozáková Marie
Vyňuchalová Irena
Zalabová Vlasta
Zamazalová Marie
Zmeškalová Marie
Žouželková Jana

Proč jíst naše podzimní ovoce

Na konci léta dozrávají jablka, švestky a hrušky. Pro nás je to pomalu známka toho, že se blíží zima. A taky jedna z posledních možností, jak posílit tělo vitamíny a živinami, které pochází z našeho regionu. Tělu pomůžeme bojovat s různými zdravotními problémy a civil. chorobami.

Jablko je plod, díky kterému byl člověk vyhnán z ráje. Což i naznačuje, že jde o něco velmi lahodného, co nás přitahuje již od pradávných dob. Ale jejich kouzlo není jen v chuti. Vysoký obsah vlákniny zaručuje, že nás dobře nasytí, ale zároveň nevyvolájí pocit hladu a tím pádem bychom po nich neměli tolik přibírat. Pektiny navíc pomáhají při vytváření správné střevní mikroflóry a jak ukazují některé moderní vědecké průzkumy, chrání naši sklovinu a tím pádem také zuby před vznikem zubního kazu. Navíc konzumace podzimních jablek znamená i přísun antioxidantů, které blahodárně působí na naši cévní soustavu, omezují usazování cholesterolu a posilují imunitní systém. Je zde vitamín A a C a navíc zde nacházíme i různé užitečné minerály jako železo, křemík nebo draslík. Jablka zlepšují kvalitu pokožky, nehtů a vlasů, hlídají správnou činnost srdce a na duši nám díky šťavnatému jablíčku bude také lehčeji.



Hrušky - jedná se o mírně kaloričtější ovoce, ale rozhodně to není nic tragického, dostatek vlákniny vše vynahradí. Šlechtěné hrušky jsou velmi dobře stravitelné, mírný problém může být u různých polozplavěných odrůd, které mohou obsahovat více minerálů komplikujících trávení. Najdem v nich vitamín A, B a C, a také antioxidanty či draslík, díky kterým jsou doporučené při různých srdečních potížích. Tradičně se radí jíst hrušky při problémech s ledvinovými kameny a močovou soustavou. Je dobré si trochu hrušek nasušit a nebo mít po ruce hruškové křížaly v zimních obdobích. Lze je totiž zalít vroucí vodou a vytvořit tak nápoj, který pomáhá proti horečce a různým zánětům. Mnoho klasických zimních neuhů lze tak zastavit v úplných začátcích.



Poslední pozdně letní a v rámci konzumace vlastně i podzimní ovoce našeho regionu je **švestka**. Toto pro nás tak typické ovoce, bez kterého si snad Moravák ani nedokáže představit veselý život, ve skutečnosti pochází z Asie a do Evropy ho přinesly řecké výboje v dobách Alexandra Makedonského. Jsou velmi dobrým zdrojem vlákniny (tudíž blahodárně působí na střeva a trávení obecně), ale pozor, jen v sušené formě. Četství jsou tak plné vody, že vlákniny tam najdeme jen normální či mírně podprůměrné množství.



Výzkumy naznačují, že pravidelná konzumace švestek (tudíž většinou sušených, přeci jen sklizeň je jen jednou za rok) může působit jako velmi dobrá prevence proti vzniku rakoviny tlustého střeva, tak i prsu. Náš organismus ocení pektiny, vitamíny A a E, antioxidanty a polyfenoly. Pozor, mají vysoký obsah cukru, takže to není ovoce, které by ocenili cukrovkáři. Naopak zvýšenou pozornost by jim měli věnovat lidé, co trpí problémy s ledvinami, klouby a nebo mají nějaké nervové potíže.