

3/2014



ZPRAVODAJ



Alfaolympiáda 2014

Nezisková organizace Alfa handicap se sídlem v Přerově, pořádala dne 17. července 2014 - 2. ročník Alfaolympiády, který se konal na náměstí Svobody v Přerově. Akce se zúčastnilo dalších 16 neziskových organizací, které poskytují sociální služby osobám zdravotně postiženým.

Za místní organizaci STP Přerov se zúčastnily 2 smíšená družstva, celkem 8 osob. Účastníci soutěžili v hodu šípkami, v hodu míčkem, v petangue, kriketu, v jízdě zručnosti na mechanickém invalidním vozíku a v hodu kroužky.



se zápalom bojujeme o co nejlepší umístění

Na konci soutěží všichni účastníci akce doplnili síly občerstvením. Akce byla pro místní organizaci STP Přerov úspěšná, členové našich družstev si „zasportovali“ a pobavili se.



Naši účastníci se umístili na druhém místě v kriketu, v hodu kroužky a na třetím místě v hodu míčkem na cíl.

Všichni se snažili o co nejlepší výkon, byli podporováni ostatními účastníky alfaolympiády. Ke všeobecné spokojenosti přispívalo i krásné slunečné počasí. Přílišné horko tlumily stromy na náměstí, pod kterými se odehrávaly soutěže.



ocenění soutěžící

ozdravný aktivizační pobyt

Slovensko - Podhájská - 24. - 29. června

Je ráno, 24. června, půl sedmé, a na parkovišti u kina Hvězda se shromáždilo všech 39 přihlášených účastníků na týdenní ozdravný pobyt na Slovensko - Podhájská.

Nálada je výborná, protože již od rána nám svítí sluníčko a předpověď na celý týden je také příznivá. Po malé přestávce ve Starém Hrozenkově přijíždíme před polednem na termální koupaliště. Ještě než vystoupíme z autobusu, dostáváme spoustu potřebných a užitečných rad a informací od naší vedoucí paní Ivany. S její pomocí si kupujeme šestidenní permanentky a hurá na koupaliště. Po 16 hodině máme všichni sraz na parkovišti a odjíždíme se ubytovávat do penzionu Quatro. Ubytování a stravu většina z nás již zná, pokoje jsou pěkně zařízené a strava jako každý rok vynikající.

Během celého týdne využíváme 9 bazénů s termální i užitkovou vodou a jeden tobogán. Kdo má zájem, může také využít nové otevřený Wellness centrum Aquamarin, který nabízí komplex služeb pro oddych a relaxaci. Nakonec si všichni užíváme venkovních sedacích i plaveckých bazénů, protože nám opravdu celý týden přeje moc pěkné a teplé počasí. Týden uběhl jako voda a v neděli po snídani již odjíždíme na koupaliště i se zavazadly a na 15 hodinu je naplánován odjezd do Přerova.

Celý pobyt se vydařil a tímto děkujeme paní Ivaně, že se o nás celý týden vzorně starala a budeme se těšit na další rok.

Touto cestou také velmi děkujeme společnosti Partners a Centru finanční gramotnosti Přerov o.s., díky kterým se tento aktivizační pobyt uskutečnil a zároveň byl i finančním sponzorem tohoto pobytu.

účastnice zájezdu



společná fotka před odjezdem domů

šestidenní aktivizační pobyt

Malá Morávka - hotel Kamzík - červen senioři

28. května se členové STP Přerov sešli u kina Hvězda a odjíždíme na týdenní pobyt do hotelu Kamzík. Všichni se těšíme. Odjíždíme směr Olomouc, Štenberk, Rýmařov a Malá Morávka. Přijíždíme před polednem, ubytováváme se a hurá na oběd, který je pro nás připraven na 12 hodinu. Obsluhují nás mladí a příjemní lidé. Po obědě máme volno až do večere. Na sobotní večer je připraven seznamovací večírek, na kterém jsme se všichni představili a od vedoucí pobytu dostáváme informace k celému týdennímu pobytu.

V neděli již začínáme ranní rozcvíčkou v krásné přírodě, ale nejdříve si všichni zazpíváme naši hymnu, kterou pro nás napsali členové pan Jiří Pavelka, paní Anna Jačková a celou ji zhudebnil pan Jiří Kolek. Po snídani již začínají rehabilitační cvičení - masáže, cvičení horních a dolních končetin na židlích a cvičení a plavání v bazénu za předcvičování paní Ivany. Součástí bazénu je také velká vyhřívaná vana, kterou velmi rádi využíváme v průběhu celého dne. Tyto dopolední aktivity jsou pravidelně každý den. Na nedělní odpoledne je pro nás připravena přednáška pana Igora Hornišera na téma: „Historie Malé Morávky“. Přednáška byla opravdu moc zajímavá. Z povídání i z promítaných fotografií jsme se dozvěděli spoustu zajímavého o Malé Morávce. Na pondělní odpoledne bylo připraveno první sportovní odpoledne. Soutěžili jsme v hodu míčkem na terč a v druhé soutěži jsme trochu potrápili naše mozkové závity. Také chodíme na společné procházky do okolí. Takže každý den je pro nás připravena celodenní činnost. Na úterý je naplánován celodenní výlet do Karlové Studánky a polského města Opole. Těšíme se, ale počasí nám moc nepřeje, začíná pršet. V autobuse již seděl pan Rausch, který nás provázela polským městem. Po prohlídce města nasedáme do autobusu a jedeme do Karlové Studánky, kde máme hodinu a půl osobní volno k prohlídce těchto lázní a po 17 hodině odjíždíme zpět na hotel. Ve středu odpoledne opět soutěžíme a to v klouboučku hop a také v tréninku paměti. Po soutěžích se opět vydáváme na společnou procházku, tentokrát se jdeme podívat do Karlova pod Pradědem na fitness přístroje v přírodě. Po krátkém zacvičení se zastavujeme v místní restauraci, kde se občerstvujeme kávou, pivem a zmrzlinovými poháry. Čas rychle běží a přišel čtvrtek večer, rozlučkový večírek, na kterém se vyhodnocovaly soutěže a předávaly diplomy a medaile. Ani se nám nechce jít spát. Ráno se musíme balit na cestu domů.

Byl to moc pěkný týden, za který musíme poděkovat vedení STP a hlavně paní Ivaně Vaculové, která se o nás vzorně starala, o nás staré lidí. Má k nám příkladný přístup, což není v dnešní době samozřejmostí. Těšíme se na další akce pořádané STP Přerov.

Touto cestou také velmi děkujeme Olomouckému kraji, společnosti Partners, Centru finanční gramotnosti Přerov o.s. , díky kterým se tento aktivizační pobyt mohl uskutečnit a zároveň byli i finančními sponzory tohoto pobytu.

účastnice pobytu Eugenie Škubalová

šestidenní aktivizační pobyt

Malá Morávka - celodenní výlet vojvodské Opole a Karlova Studánka

Jsme na aktivizačním pobytu na Malé Morávce, na hotelu Kamzík. V programu tohoto týdenního pobytu je také naplánován celodenní výlet do polského vojvodského města Opole a prohlídka lázní Karlova Studánka.

Předcházející dny máme pěkné počasí, ale zrovna ráno 3. 6. se budíme do nepěkného počasí. Vyjíždíme a začíná nám pršet, proto měníme plán našeho výletu a nejdříve jedeme do polského Opole. V autobuse vítáme pana Rausche, který pracuje na magistrátu v Brunátale, které má s tímto městem družbu, tudíž město zná a bude nás ním provázet.

Po příjezdu do Polska neprší a proto se vydáváme na prohlídku města. Začínáme radnicí a okolím - moc pěkné. Pokračujeme „kostelem na kopci“ (hodně schodů). Pak se přesouváme k překrásné univerzitní čtvrti, kde se nachází krásný park s lavičkami, na kterých sedí sochy studentů. Někteří z nás si s těmito sochami dělají společné fotky. Budova univerzity je z červených cihel. Pak jdeme pod věži horního zámku přes Opolské Benátky mostem k zámeckému rybníku, kde mají zpívající fontánu a také lidovou stavbu - „Lidový domek“. Je to velmi pěkná část města, která slouží k procházkám a odpočinku místních obyvatel. Poté se již vracíme zpět do centra, kde nám trubač troubí poledne. Vojvodské město Opole je moc pěkné a má stoustu zajímavostí. Ale náš čas se již krátí, protože na půl jedné již máme přistavený autobus a odjíždíme na prohlídku Karlové Studánky.

Při procházce polským Opolem nám nepršelo, ale sotva přijíždíme do Karlové Studánky, začíná pršet. Máme hodinu a půl rozchod k prohlídce těchto krásných lázní a k nákupu lázeňských oplatků. V 17 hodin máme sraz u hotelu Hubertus a odjíždíme zpět na hotel. Na celodenním zájezdu nám moc nepřálo počasí, ale viděli jsme spoustu zajímavých historických památek v polském Opole. Třeba se zde ještě někdy podíváme. Byl to zajímavý zájezd, za který děkujeme vedení organizace a hlavně za starost a řízení paní Ivaně.

účastnice zájezdu Eugenie Škubalová

pohled na opolskou katedrálu



Maria Montessori

Marie brzy zjistila, že se ocitla v nepřátelském prostředí. Někteří profesori tvrdili, že ženy mají menší mozek, než muži, proto nemohou studovat a měly by zůstat doma. Maria se musela vyrovnávat s otevřenými projevy pohrdání, a jak dokazují její dopisy, studium několikrát málem vzdala. Nakonec ale vydržela, v roce 1896 úspěšně odpromovala a stala se jednou z prvních lékařek v Itálii. Se stejnou horlivostí se pak vrhla do práce a brzy se stala praktikující lékařkou a aistentkou v nemocnici. Krátce na to svou pozornost zaměřila na práva žen. Bojovala za volební právo žen a na univerzitě přednášela o sexuálním zdraví.

Následně začala Maria pracovat na psychiatrické klinice. Součástí její práce byly návštěvy ústavů pro choromyslné, kde potkávala děti se závažnými poruchami učení. Marii šokovalo, v jakých podmínkách žijí, a cítila, že musí něco udělat. Říkávala: „*Je nezbytné, aby se tato nešťastná stvoření mohla znovu vrátit do lidské společnosti, aby zaujala místo v civilizovaném světě, abychom jim navrátili lidskou důstojnost...*“

Přijala proto místo zástupce ředitele nové školy, která byla vytvořena speciálně pro výchovu mentálně postižených. Od rána do večera byla s dětmi. Pozorovala je a dávala jim základní pomůcky na hraní. Chodila za truhláři, aby vyrobili předměty, které by dětské smysly zaujaly. Netrvalo dlouho a její nový přístup přinesl ohromné výsledky. Některé děti dosáhly výrazného pokroku a pár jich dokonce složilo státní zkoušku.

V roce 1901 Maria školu opustila s rozhodnutím, že se bude věnovat vzdělávání všech italských dětí. Zároveň nastal zvrat v jejím osobním životě, sblížila se se svým bývalým nadřízeným Giuseppem Montessanem. Na tehdejší dobu měli moderní vztah, ve kterém hrála prim jejich vlastní kariéra. Maria také odmítla svatbu, protože vdané ženy nemohly pracovat. Jenže netrvalo dlouho a Maria otěhotněla a musela podstoupit těžké rozhodnutí. Jako neprovdaná matka by vyvolala veřejný skandál, zároveň se ale nechtěla vzdát kariéry. Proto se syna Maria nakonec vzdala a poslala ho na venkov, kde ho vychovávala farmářská rodina. Giuseppe a Maria se dohodli, že si nikdy nevezmou nikoho jiného. Jenže Montessano slib porušil a požádal o ruku jinou ženu, což mu Maria nikdy neodpustila. Smutek se snažila zahnat prací. Kromě lékařské praxe začala studovat antropologii a psychologii. Pokračovala ve výzkumu dětského vývoje a rozvíjela svoji výchovnou teorii a v roce 1907 dostala příležitost ověřit si ji také v praxi. V chudinské čtvrti Říma San Lorenzo vznikala sociální projekt na obnovu bydlení pro chudé a jeho součástí byl i Dům dětí určený pro děti předškolního věku. A právě tady mohla Maria naplno rozvinout svoji teorii.

Vytvořila něco, co je v současnosti běžné na mnoha školách: židle a stoly byly přizpůsobeny velikosti dětí, které se ale zároveň mohly volně pohybovat a zadané úkoly řešily třeba i na zemi. Zlobivé děti, které dostaly nové pomůcky, najednou nebyly zlobivé a dělaly velké pokroky. Před odchodem domů si automaticky po sobě uklízely a samy se naučily číst.

pokračování příště

šestidenní aktivizační pobyt

Malá Morávka - hotel Kamzík - Červenec - z pohledu seniorů

Naše místní organizace tělesně postižených pořádala ve dnech 19. až 25. 7. 2014 pobyt parodičů se svými vnuky a vnučkami v krásné přírodě na pěkné chatě Kamzík na Malé Morávce. Pobytu se zúčastnilo 16 dětí a 25 dospělých. Celý pobyt byl vzorně zajištěn paní Ivanou Vaculovou, které pomáhaly členky výboru paní Milada Blaťáková, Alena Krauzarová a Mgr. Miroslava Veselá. Jídlo se podávalo třikrát denně, snídaně byly formou bufetu, obědy a večere jsme si mohli vybrat ze tří nabídek. Děti dostávaly navíc dopoledne a také odpoledne svačinky. Na kvalitu jídla si nemohl nikdo stěžovat, alespoň jsme žádné stížnosti nezaznamenali. Každý den jsme začínali rozvíčkou, které se zúčastňovali skoro všichni a po vydatné snídani jsme začali plnit program, který byl předem naplánován. Pro děti byly připraveny každý den různé aktivity a to ruční práce, sportovní závody, běh v pytlicích, házení míčku na terč, hledání pokladu a jiné. Během celého dne mohli všichni účastníci využívat krytý bazén s vířivou vanou. Také dospělí se nenudili a sportovních a jiných klání se také zúčastňovali. Mimo to měli možnost využít přítomnosti maséra, což všichni udělali. Mnoho z nich se také šlo projít do okolních lesů a cestou sbírali hříby. Jako zpestření celého našeho pobytu byla návštěva příslušníků Vojenské policie z Olomoucka a Prostějova, kteří předvedli nejen ukázkou práce služebních psů, ale mimo jiné také zadržení pachatele a také dětem a přítomným dospělým ukázali svou výstroj a také výzbroj. Tato návštěva byla pro všechny zajímavá, hlavně dětem se moc líbila a to tak, že byl problém je dostat na oběd.

Během pobytu se uskutečnily tři vycházky po okolí a to do Karlova, Malé Morávky a do lesa na kaskádu vodních mlýnků. Tyto procházky byly sice namáhavé, ale i přesto se všem líbily.

Poslední večer před odjezdem se konal společenský večírek s pohoštěním, na kterém se dostalo všem, kteří se zúčastnili jak sportovních klání, tak ručních prací ohodnocení. Byly jim předány diplomy, medaile a dětem také malá sladkost. Součástí večera byla soutěž dětí ve zpěvu o Zlatého slavíka hotelu Kamzík. Vzhledem k tomu, že všechny děti, které se zúčastnily, zpívaly velmi dobře, porota vítěze nevyhlásila. Přítomné děti během večera navrhly, aby ocenění (diplom a také medaile) bylo předáno také předsedkyni naší organizace paní Evě Divinové jako poděkování za možnost účasti na tomto pobytu.

Kladem pobytu je také skutečnost, že během tohoto týdne nedošlo k žádným problémům, žádnému zranění nebo jiným. Dle mého názoru se tento pobyt opravdu vydařil, děti si odvezly kromě výše uvedených ocenění také vlastnoručně malovaná trička.

Organizátorům je třeba vyslovit velké poděkování.

účastník pobytu JUDr. Břetislav Veselý
s vnučkami Karolínou a Dominikou

fotografie z akcí



společná fotografie z čevnovného aktivizačního pobytu na Malé Morávce - hotel Kamzík



společná fotografie z kombinovaného pobytu seniorů se svými vnuky

šestidenní aktivizační pobyt

Malá Morávka - hotel Kamzík - červemec - z pohledu dětí

Od 19. 7. - 25. 7. jsme byly my děti - vnoučata, na aktivizačním pobytu v Malé Morávce - hotel Kamzík s našimi prarodiči. Bylo to suprové! Oběd v den příjezdu byl velmi dobrý. Na večeri jsme si mohly objednat palačinky se šlehačkou :). Snídaně byly zajímavé - švédské stoly.

Ráno rozvička, zahájena naší hymnou, pak snídaně. Tak začínal každý den. Dopoledne tvořeníčko, které vedla paní Milada Blaťáková s paní Alenou Krauzeovou. Naučily nás přehýbat i lepit papír tak, aby z něj vzniklo přáníčko, čepice, lodička, zvířátko, vějíř nebo různé květinčky. Po obědě a odpoledním klidu nás čekal každý den jiný program. V sobotu po příjezdu bylo volné odpoledne a večer seznámení se všemi účastníky. V neděli procházka lesem k vodním mlýnkům. Po večeri jsme tyto mlýnky malovali. Každý se snažil, jak uměl a za odměnu dostal sáček plný sladkostí (sponzor Mgr. Zdeněk Boháč). V úterý nás čekalo překvapení! Ráno přijeli vojenští pracovníci, aby nám ukázali, jak se hledají pomoci psů výbušniny a drogy. Tito vojáci se také zúčastnili vojenské mise v Afgánistánu. Také nám vyprávěli a ukázali, co všichni psi dovedou a jak se cvičí. Na závěr jejich povídání jsme si mohly psy pohladit, což nás všechny děti potěšilo. Další velmi zajímavou ukázkou bylo zadržení zločince pomocí psů. Přesné pokyny a ohromná poslušnost psů. To byli opravdu ostří psi. Ty jsme si již hladit nesměly. Další ukázkou bylo zadržení pachatele 2 služebními auty a ukázka vojenských zbraní. Zážitek byl, že jsme si mohly vše osahat. Vyzkoušely jsme si například ochranný oděv, štít, do kterého jsme mohly obuškem bouchat ze všech sil. Štít „přežil“ všechny rány, vždyť musí odolat náporu dlažebních kostek či, váhu motorového vozidla. Paráda! Na takové překvapení se budeme těšit i příští rok a touto cestou musíme také poděkovat JUDr. Břetislavu Veselému, který toto překvapení pro nás zajistil. Zajímavé a poučné bylo hledání pokladu v lese, oceněné opět sladkostmi. Pobavily jsme se také při malování triček, která jsme za odměnu dostaly domů. Sportovní odpoledne, kterého se zúčastnily všechny děti proběhlo s plným nasazením za podpory prarodičů i rodičů, kteří nás hodně a hlasitě povzbuzovali. Vyhrály jsme nakonec všichni :). Úžasné bylo, že jsme měly po celé dny k dispozici vyhřívání bazén, vířivku, hernu, tělocvičnu, tenisové kurty, houpačky a pískoviště. V průběhu týdne jsme se byly projít do Malé Morávky, kde jsme si protáhly na dětských průlezkách.

Pobyt na Kamzíku jsme si užily. Počasí nám přálo, bylo spousty legrace. Získaly jsme nové poznatky i to, že s prarodičem je to prýma. Hlavně jsme se skamarádily - prostě vznikla nová přátelství mezi dětmi i s jedním klukem Martinem, který žije v Německu.

Všem dospělým patří dík a nashle příští rok.

za děti: Denis Bartošík a Markéta Jablečnicková

Bechyně 23. 8. - 29. 8. 2014

Konečně nadešel ten dlouho očekávaný den, sobota 23. 8. 2014. Na parkovišti u hypermarketu Albert se scházejí účastníci pobytu a očekávají příjezd autobusu. V 6.45 se vydáváme na cestu do lázní Bechyně. Po zdravotní přestávce u Velkého Meziříčí jsme pokračovali až do Bechyně, kde jsme dorazili okolo 11 hodiny. V lázeňském hotelu Olga jsme již byli očekáváni a převzali jsme si klíče od pokojů s nezbytnými pokyny pro pobyt a rozpisem procedur, které jsme během pobytu absolvovali. Lázeňský hotel Olga je 3 patrová budova s dvoulůžkovými pokoji se sociálním zařízením. V přízemí budovy jsou prostory pro jednotlivé procedury (bazén, masáže, přísadové koupele apod.), kavárna a recepce. Pobyt byl zajištěn s plnou penzí. Na stravu jsme docházeli do lázeňského domu Jana. Snídaně byla v 8. 30, oběd ve 13 hodin a večeře v 18. 30 hodin. Všechna jídla byla podávána s obsluhou. V programu rekondice byl zařazen také léčebně rehabilitační tělocvik, který probíhal ve dvou skupinách. Cvičení na židlích bylo zaměřeno na postižení horních a dolních končetin. Na cvičení jsme docházeli do klubovny v lázeňském domě Jana.

Všichni účastníci si vyslechli zajímavou přednášku odborné rehabilitační pracovnice o významu a důležitosti cvičení pro dobrou kondici. Také přednáška o průkazech pro zdravotně postižené se setkala s velkým zájmem. V rámci pobytu někteří účastníci navštívili v sobotu 13. srpna divadelní představení pohádky „Kráska a zvíře“ na otáčivém hledišti v Týně nad Vltavou. V úterý 26. 8. jsme se všichni zúčastnili zájezdu na zámek Hluboká nad Vltavou. K zámku (potom i zpět) jsme se z parkoviště pohodlně přepravili autovláčkem. Na zámku jsme prošli prohlídkovou trasou apartmánu. Také jsme si prohlédli krásnou zámeckou zahradu s řadou vzácných stromů. Všichni účastníci se zapojili do sportovních soutěží - házení míčků a kroužků - snažili jsme se podat co nejlepší výkony. O tom svědčí diplomy, které byly předány při posezení v minipivovaru.

Ve středu 27. 8. jsme strávili příjemné odpoledne a večer v minipivovaru v Dražiči. Vyslechli jsme si zajímavé vyprávění sládky pivovaru o vaření kvasnicového piva. Měli jsme tam možnost občerstvení a k tomu nám hrála příjemná hudba, která byla nejen k poslechu, ale i k tanci.

Během pobytu jsme také absolvovali několik vycházek po okolí a seznámili se se zajímavostmi města Bechyně (zámek, most, řeka Lužnice apod.), které v nás zanechaly nezapomenutelné zážitky. I když počasí nebylo vždy ideální, nálada všech byla výborná a celý pobyt probíhal v příjemné pohodě. Společné fotografie, které jsme pořídili během pobytu jsou toho dokladem.

Vše hezké jednou skončí, a tak i nám nastal poslední den. V pátek 29. 8. po snídani jsme naložili své věci do autobusu a v 9.30 jsme se všichni vydali na zpáteční cestu. I cestou zpět jsme měli zdravotní zastávku ve Vel. Meziříčí. Cesta ubíhala bez problémů a ve 13. 30 hodin jsme dorazili do Přerova. Na některé účastníky čekali příbuzní, jiní používali taxi a nebo hromadnou dopravu při odvozu domů. Účastníky z Lipníka n. B. a z Hranic odvezl autobus, se kterým jsem přijeli.

Chtěla bych tímto poděkovat za všechny zúčastněné (jistě by se mnou souhlasili), že jsme měli možnost tento pobyt využít a možná budeme mít příležitost i v příštím roce.

účastnice pobytu - Jaroslava Kotýnková

STÁŘÍ

Poprvé v životě jsem zjistila,
že se už nemohu počítat mezi nejmladší.

Ne, nemluví o svém těle.

I když...

pokud se občas podívám do zrcadla,
mohla bych upadat skoro do zoufalství!

Vrásky na obličejí, jizvy na těle,
břicho, které trochu každý rok povyroste...

Ale přesto není důvod před zrcadlem slzet.

Protože teď mám přece fantastické kamarády,

tichý a klidný život,

dobré vzpomínky z minulosti.

Nikdy bych neměnila své šedivé vlasy

ani nic jiného za ploché břicho...

Nebudu se trápit tím, že jsem někdy jedla příliš mnoho dobrot nebo že jsem si občas
koupila něco, co pravděpodobně nikdy nepoužiji...

Dovolím si čas od času chovat se tak, jak se mi líbí,

tvářit se na svět tak, jak ho cítím.

Mnoho mých přátel a známých zemřelo dřív,
než mohlo poznat svobodu, kterou věk přináší...

Koho například zajímá,

že si čtu dlouho do noci,

sedím u počítače nebo u televize,

a pak mohu spát dlouho dopoledne?

Ano, někdy doma zpívám staré písničky z mládí... Ano, mohu se jít projít, kam se mi zlíbí...

Prožívám vlastně období, kdy ještě hodně mohu,

ale málo musím...

Štěstím ve stáří je harmonie se sebou samým...

Štěstím ve stáří je netrpět bolestí...

Štěstím ve stáří je neshírat věci, ale zážitky...

Stáří patří k životu tak, jako k lesu patří i staré stromy.

pokračování příště

stránka pro seniory - bezpečnost seniorů v dopravě

Chodník v blízkosti přechodu pro chodce nevyužívejte k debatě. Přibližující se řidiči zpočátku nemohou zjistit, zda chcete přechod použít, a zbytečným brzděním dochází ke zpomalování provozu a vytváření kolizních situací.

V jakých případech nesmíte vstoupit na přechod pro chodce?

Jestliže jsme si uvedli povinnost řidičů umožnit chodci na přechodu pro chodce bezpečné přecházení, potom pravidla uvádějí dvě výjimky, kdy naopak chodec nesmí na přechod pro chodce vstoupit.

Chodec nesmí vstupovat na přechod pro chodce nebo na vozovku, přijíždějí-li vozidla s právem přednosti jízdy vybavená modrými majáky, jako jsou hasiči, sanitka nebo policie. Nachází-li se na přechodu pro chodce nebo na vozovce, musí neprodleně uvolnit prostor pro projetí těchto vozidel.

Chodec musí dát přednost tramvaji. V takovémto případě není vhodné vstupovat na přechod pro chodce, zastavit se na něm a nechat tramvaj projet. Přijíždějící řidič automobilu vás může snadno přehlédnout a srazit. Platí však i opačný příklad. Řidič automobilu vám zastavením umožní přecházet po přechodu pro chodce silnici, vy pokračujete dál přes tramvajový pás, kde vás projíždějící tramvaj zachytí. Řidič tramvaje nejen, že má před chodcem přednost, ale po zpozorování chodce v kolejišti už mu dlouhá brzdná dráha tramvaje neumožní střetu zabránit.

Postupujte tedy při přecházení vozovky s tramvajovým pásem zvlášť uvážlivě a počítejte s dostatečnou časovou rezervou pro její bezpečné přejetí. Pro úplnost připomínáme povinnost nevstupovat do vozovky na semaforem řízeném přechodu pro chodce, když svítí červené světlo.

Co když na vozovce přechod pro chodce není?

Není-li na vozovce vyznačen přechod pro chodce, neznamená to, že vozovku nelze přejít. V tomto případě si ale sami musíte zvolit vhodné a bezpečné místo, kde tak učiníte. Jakými pravidly se řídit:

1. Mimo přechod pro chodce je dovoleno přecházet vozovku jen kolmo k její ose.
2. Před vstupem na vozovku se chodec musí přesvědčit, zdali může vozovku přejít, aniž by ohrozil sebe i ostatní účastníky provozu na silnici.

3. Místo pro přejetí vozovky zvolte tak, abyste využili svou znalost o délce brzdné dráhy vozidel. Napravo i nalevo od sebe musíte mít dostatečně dlouhý přehledný úsek, na kterém vidíte a posoudíte situaci na silnici, ale na kterém jste pro řidiče vidět i vy, aby mohli případně snížit rychlost jízdy a umožnili vám dokončit přecházení.

pokračování příště

zeleninové večeře z cukety



Cuketová polévka se špenátem

Ingredience: 3 lžice olivového oleje, 2 nasekané stroužky česneku, 2 středně velké cibule nasekané nahrubo, velká špetka soli, 2 střední brambory nakrájené na kostičky, 2 cukety, 4 šálky zeleninového vývaru, 4 šálky špenátových listů, 1 šálek nasekaných lístků koriandru, 1 citron

Postup: Polévka z lahodné cukety má hned několik plus - já krásně krémová i bez použití tučné smetany, báječně rychlá a lákavě sytě barevná díky přidání čerstvého špenátu. Do většího hrnce nalijeme olivový olej. Když je horký, dáme do něj nasekaný česnek a cibuli a necháme pár minut zpěnit se špetkou soli - jen tak, aby trochu změkly. Přidáme brambory a cuketu, zalijeme vývarem a přivedeme k varu. Vaříme cca 15 minut, až jsou brambory měkké. Přisypeme koriandr a vše rozmixujeme na hladké pyrė. Ochutíme citrónovou šťávou a ještě promícháme a podle chuti dosolíme. Servírujeme zakápnuté olivovým olejem a ozdobené čerstvými bylinkami. Pokud chcete „hříšnější“ a bohatší polévku, klidně ji při servírování na talíři vylepšete přidáním kopečku smetany nebo jogurtu

Bramborovo - cuketový nákyp s mletým masem

Ingredience: 1 větší cuketa, 4 brambory, 1-2 vejce, 200 g mletého masa, 1 střední cibule, 180 g zakysané smetany, stroužek česneku, 60 g strouhaného eidamu, sůl, pepř, provensálské koření (cca 4 lžičky), olivový olej

Postup: Brambory oloupeme a nastrouháme. Cukety nakrájíme na velmi tenké plátky. Směs brambor a cukety posolíme a necháme odpočinout, aby se zbavila přebytečné šťávy. Poté směs vymačkáme. Cibuli nakrájíme najemno a spolu s mletým masem, zakysanou smetanou, vejci a kořením vmícháme do bramborovo - cuketové směsi. Vše důkladně promícháme a přendáme do zapékací misky vymazané máslem. Na závěr vše zasypeme sýrem. Pečeme v troubě předehřáté na 170 st. C cca 50 minut.

Plněné cuketové lodičky

Ingredience: 6 čerstvý cuket, 2x160 g tuňáka ve vlastní šťávě, 2 vejce, 70 g strouhaného parmezánu, 1 lžička nasekané petrželky, 70 g strouhanky, sůl, pepř, mléko, rajčatové pyrė



Postup: Asi 8 minut povaříme celé cukety. Poté je po délce rozkrojíme a odstraníme semínka. Potom si v mléce namočíme strouhanku. Rozdrceného tuňáka smícháme postupně se zbývajícími ingrediencemi a přidáme okapanou strouhanku. Směs osolíme, opepříme, naplníme rozkrájené cukety a přelijeme rajčatovým pyrė. Na vymazaném plechu pečeme na 200 st. C asi 20 minut. Podáváme teplé i studené.

DOBROU CHUŤ

stránka humoru pro zasmání



Ty nejlepší hlášky ze slovenských televizních stanic

Telefonní sloup se začal rychle přibližovat, snažil jsem se mu vyhnout z cesty, ale náhle mi narazil zepředu do auta.

•

Před jízdou jsem požil alkohol v množství šesti velkých alkoholů, ale podotýkám, že zatáčku jsem přehlédl jen proto, že foukal dost silný vítr.

•

Když jsem přišel domů, vešel jsem omylem do jiného dvora a naboural jsem do stromu, protože ho doma na tomto místě nemám.

•

Po několika dalších metrech zatočil sledovaný vpravo, což jsme nepředpokládali a jeli jsme dále rovně.

•

Po převozu do nemocnice lékař konstatoval smrt pacienta, ale to jsme tušili, když jsme ho našli v lese na třech místech.

•

Myslel jsem, že mám stáhnuté okénko. To že je zavřené, jsem zjistil až ve chvíli, kdy jsem vystrčil ruku ven.

•

Manželská hádka vznikla po tom, co manžel vyhodil z okna kočárek, i když ho soused upozorňoval, že ho ještě bude potřebovat.

•

V tom parku jsem byl jen já a pachatel, no a ještě asi 50 jiných lidí, které jsem neznal.

•

Zadrženy se při zatýkání bránil, jako by věděl, že ho chceme zatknout.

•

Několikrát jsem ho vyzval, aby zůstal, ale on padal z okna dále.



blahopřejeme k narozeninám

Červenec

Adámková Anna
Baranová Svatava
Berečková Naďa
Bočan Luděk
Boháč Zdeněk st.
Boucníková Iva
Cagášková Irena
Cedidlová Marta
Čigánek Luděk
Čapinská Marta
Dohnalová Libuše
Dorazilová Bohuvěra
Dostalíková Hana
Dostálová Olga
Hudcová Nina
Hudečková Marie
Kábelová Ivanka
Kočí Dagmar
Kolková Jana
Koplíková Marta
Kusáková Marie
Mořkovská Stanislava
Možná Zdenka
Navrátilová Livia
Pallová Dana
Pěčková Anna
Pitnerová Marie
Polášková Hana
Poličková Alžběta
Rozsypalová Františka
Sedláčková Květoslava
Sehnálková Marie
Skřečková Marie
Skýpalová Jaroslava
Světnická Jana
Šimanský Jan
Šínová Jitka
Škola Jiří
Školoud Antonín
Špunda Josef
Šumberová Miluše
Trefilíková Emílie
Turková Hana
Uherková Miloslava
Višková Jindřiška
Vlček Jiří
Zamazalová Anna

Srpen

Blatáková Milada
Blatáková Ludmila

Bočan Břetislav
Burdíková Anna
Čejková Jana
Derychová Anna
Dohnalová Ludmila
Duda Ladislav
Harnová Anna
Hlobilová Věra
Holubová Marie
Hudečková Svatava
Hůlková Jana
Hynková Libuše
Jančová Božena
Jančová Eva
Jiříčková Miroslava
Kelnarová Věra
Kmentová Naďa
Kociánová Jana
Kočí Marie
Koplíková Eva
Koplíková Kamila
Kouřilová Libuše
Kovářová Vlasta
Křivánková Eva
Kubíčková Marie
Kučera Karel
Kučerová Marie
Kusák František
Matyášová Věra
Navrátilová Drahomíra
Pavlíková Hana
Peřinová Vladimíra
Philippová Věra
Pluhař Miroslav
Pospíšilíková Danuše
Práznovská Milada
Ptáčková Božena
Řimnáčová Miloslava
Skopalíková Jiřina
Smékalová Miluše
Soukupová Eva
Srovnalíková Eva
Stratilová Věra

Štřelcová Marta
Suchánková Ladislava
Ševčíková Božena
Ševčíková Květoslava
Šimoník Karel
Škrabalová Marie
Šmidová Marta
Štěpán Karel
Terban Ivan
Tomanová Růžena
Vojtková Vlasta
Zahradníková Věra
Zezulová Jarmila

září

Bakalík František
Bartáková Věra
Červek Antonín
Divinová Eva
Dohnalová Miroslava
Faltová Jarmila
Karabina Václav
Koryčanová Božena
Kubíková Jarmila
Kučová Marie
Lüttmerding Tibor
Masařová Jiřina
Morys Alan
Mrvová Marta
Nadymáčková Bedřiška
Neradilová Hana
Pavelková Anna
Plšek Václav
Podušelová Jana
Smetanová Ludmila
Stávková Vlasta
Šmahlíková Anna
Štefanec Martin
Štolfová Jarmila
Švábová Bernardina
Tobolíková Emília
Uličná Vladislava
Vacula Lubomír
Válková Ludmila
Vynuchalová Irena
Zalabová Vlasta
Zamazalová Marie
Zmeškalová Marie
Žouželková Jana

Podzim

Podzim je čas dozrávání a sklizně, čas přípravy na zimu

Začíná v době podzimní rovnodennosti, kdy jsou opět světlo a tma v rovnováze. Tentokrát už ale přibývá stále více tmy. Už během babího léta víme, že něco končí, a začínáme pozorovat náznaky přicházející zimy. V přírodě všechno dozrává, sklízí se plody, které se vyvíjely už od jara. Ptáci odlétají za teplem na jih, zvířata, která přes zimu zůstanou doma, shromažďují zásoby. Rostliny rozsévají svá semena, která budou čekat na příští jaro. Podzim připomíná životní období, kdy člověk sklízí plody své celoživotní práce. Vychoval své děti a vypouští je do světa, tak jako stromy rozsévají svá semena.

Září – měsíc babího léta, čas sklizně a prvních příprav na zimu

Mnoho druhů ptáků se se zkracováním délky dní vydává do teplejších krajů (vlaštovky se například stěhují do Afriky). Tito ptáci by totiž mrazivou zimu u nás nepřežili. V teplejších krajích ale nemají tak dobré podmínky pro hnízdění a tak se s jarem zase vracejí k nám. K pozorování tahu ptáků se vybavte dalekohledem. Každý druh má své letové uspořádání. V září je také zajímavé přeměřit mraveniště a pozorovat jejich stav s jarem.

Říjen – měsíc barevných listů, zkracujících se dní a tažných ptáků.

Na stromech a keřích můžeme už od září pozorovat množství zralých plodů. Mnoho z nich určitě znáte - hrušky, jablka, švestky, šípky, bukvice, žaludy, kaštiny, lískové oříšky, jeřabiny.... Zkuste ale v přírodě objevit i ty, jejichž jména vám byla doposud utajena. Najděte v atlase obrázky stromů a keřů jako je střemcha, dřín, kalina, trnka, ptačí zob, pámelník, krušina a pátrejte v přírodě i v zahradách kolem lidských obydlí po jejich plodech. Mnoho těchto plodů slouží jako potrava ptákům i jiným živočichům, mnoho z nich využívá člověk. Plody skrývají semena, která zajišťují rozmnožování rostlin. K tomu, aby se co nejvíce šířily, používají rostliny nejrůznější zařízení. Určitě znáte javorové nažky, které se vznášejí ve větru, nebo létající semínka pampelišek. Semínka, která sežerou ptáci nebo jiní živočichové, se pohybují s nimi a uvolní se až z jejich trusu na úplně jiném místě. Zkuste v přírodě vyzorovat co nejvíce takových způsobů šíření.

Listopad – měsíc podzimních plískanic, větrů na strništích a prvních mrazíků.

Listopad je už opravdu posledním měsícem před zimou. Je vhodná doba k instalaci krmítek pro ptáky, někdy už můžete začít přikrmovat. Mnoho živočichů se v listopadu ukládá k zimnímu spánku. Mají už vytvořenou tukovou vrstvu a během spánku sniží svou tělesnou teplotu, zpomalí dech a tep. Zimu u nás prospí např. plši, plšici, svišti, netopýři a samozřejmě ježci. Ti tráví zimu schouleni v hnízdě ze suchého listí. Na jaře jim trvá několik hodin, než své tělo rozhýbají. Pokud v listopadu naleznete malého ježka, který by nepřežil zimu, pokuste se ho umístit do „ježčího útulku“, které jsou zřizovány při zoologických zahradách a některých základních organizacích ČSOP.