

3/2015



ZPRAVODAJ

Alfaolympiáda 2015

V letošním roce se naše organizace opět zúčastnila alfaolympiády, letos již 3. ročníku. Toto sportovní odpoledne pořádá nezisková organizace Alfa handicap.

30. července se ve 14 hodin sešlo 8 členů naší organizace na náměstí Svobody, kde jsme vytvořili 2 sportovní družstva. Jedno bylo tvořené důvěrníky a druhé členy výboru. Kromě naší organizace soutěžilo dalších 15 neziskových organizací, které poskytují sociální služby osobám zdravotně postiženým.



soutěžíme v petangu - bojujme o 1.místo

a malý dáreček v podobě magnetky - berušky.

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.

Soutěžili jsme celkem v 7 disciplínách. A to v hodu šipkami, v hodu míčky, v kroužkách, v chlupaťácích, v krocketu, v petangu a v zručnosti jízdy na mechanickém invalidním vozíku. Obě naše zastoupená družstva byla velmi úspěšná, získali jsme první místo v petangu a první místo v krocketu. V jednotlivcích jsme dokonce získali pohár. Všichni zúčastnění obdrželi titul „zdatný sportovec 3. alfaolympiády“



ocenění soutěžící

ozdravný aktivizační pobyt

Slovensko - Podhájská - 16. - 21. června

Může se zdát, že moje povídání začínám od konce ozdravného aktivizačního pobytu na Slovensku - Podhájská. Je neděle 21. 6. 2015 večer a autobus se spokojenými cestujícími přijíždí do Přerova.

Máme za sebou týdenní pobyt v termálním koupališti Podhájská. Z vyprávění většiny přítomných bylo vidět, že nejsou nováčci v návštěvě plaveckého areálu Podhájská tak, jako my s manželem. Osvědčené ubytování v penzionu Quatro je také zárukou příjemného týdne. O stravě ani nemluví, snídaně i večeře velice chutné. Přes den možnost ochutnání místních specialit v areálu koupaliště.

Díky perfektní organizaci naší paní vedoucí Ivany Vaculové jsme neměli žádné problémy po dobu pobytu. Byly nám rozdány cestovní pokyny před cestou. Je vidět, že je vše promyšlené. Hned první den po příjezdu do Podhájské jsme rovnou šli na koupaliště a poslední den v neděli se rovněž odjíždělo v 15.00 hodin od bazénu. Žádné časové prodlevy. Po vydatné večeři v sobotu (vyborná svíčková, polévka) jsme se šli pojit. Děvčata znalá místních poměrů navrhla, že v jedné místní restauraci se tančí a pohyb je zdravý. Tak naše skupinka vyrazila s jedním pánským doprovodem. Bylo to příjemné zpestření večera.

S počasím to bylo proměnlivé, doslova střídavě oblačno. Nepříjemný byl studený vítr při výstupu z bazénů. Ale sluníčko také svítilo. A jsem opravdu u konce povídání. Týden uběhl velice rychle v příjemné společnosti. Díky panu řidiči jízda byla bezpečná a patří mu taky uznání.

Paní Vaculová se s námi rozloučila a těší se na další společné zájezdy a aktivizační pobyty. My účastníci ozdravného pobytu jsme si slíbili, že se zase sejdeme na společných akcích. A moc se nám to líbilo a léčivé účinky termální vody se určitě dostaví co nejdříve (a pro velký úspěch si to zapakujeme).

účetnice zájezdu
Danuše Padalíková



společná fotka před odjezdem domů

šestidenní aktivizační pobyt

Rožnov pod Radhoštěm - hotel Relax - 27. 6. - 3. 7.

Odjíždíme autobusem od kina Hvězda s veselou náladou. Cesta nebyla náročná, všichni ji zvládli ve zdraví. Na recepci nám byly předány vstupní karty od pokojů. Rozešli jsme se a šli vybalovat kufry. Ve 12 hodin byl oběd a poté osobní volno k odpočinku a obhlídce okolí hotelu.

Druhý den jsme již začínali ranní rozvíčkou, které předcházelo zpívání ranní hymny. S chutí jsme se nasnídali a byli rozděleni do dvou skupin. Jedna skupina cvičila a plavala ve zdejším vnitřním vyhřívaném bazénu s Ivanou Vaculovou a druhá skupina cvičila cviky pro zdraví (Thaj-či) v přírodě s paní Evou Divinovou. Pak se skupiny s menší přestávkou vyměnily. Toto cvičení nemělo chybu, snažili jsme se všichni, bylo přítom veselo. Po obědě byl odpočinek. Na nedělní odpoledne bylo připraveno 1. sportovní utkání. Soutěžili jsme v „kloboučku hop“ a jako druhá disciplína byly připraveny hry na cvičení paměti.

Součástí tohoto aktivizačního pobytu byly také masáže. Celý týden s námi byl masér pan Leoš Kubela. Dopoledne byla vždy zaměřena na rehabilitační cvičení - rozvíčka, cvičení a plavání v bazénu, Thaj-či a masáže. V pondělí odpoledne byla naplánována společná procházka do centra města Rožnova.

Na úterní dopoledne jsme se těšili, protože byl naplánovaný výlet. Ráno v 9. 00 hodin pro nás přijel místní vláček Rožnováček a odjíždíme na exkurzi do „UNIPARU“ - je to místní firma, která se zabývá ruční výrobou dekorativních svíček, které vyváží do celého světa. Po prohlídce a nákupu dáreků v podobě krásných svíček, vláčkem odjíždíme přes celý Rožnov do dřevěného městečka. Na 11.00 je zajištěna prohlídka i s průvodkyní, která nás upozorňuje na nevšední krásné památky. Viděli jsme také pomníčky např. Jiřího Rašky, Emila Zátopka a dalších osobností. Na středeční odpoledne jsme měli připravené 2. sportovní utkání. První disciplína se nazývala „věšení prádla na čas“. Při této soutěži jsme si trénovali jemnou motoriku. Druhá soutěž byla opět zaměřena na trénování našich mozkových závitů. Každý večer po večeři jsme se scházeli k povídání mezi přáteli, k seznamování a také k zpívání lidových písniček. Ve čtvrtek odpoledne bylo dáno osobní volno k využití venkovního vyhřívaného bazénu. Tuto možnost většina z nás využila, protože bylo opravdu velmi krásně. Někteří z nás se zase krátkou procházkou šli podívat do značkové prodejny „Svět kamenů“ - nádhera, která se nedá ani popsat. Některé účastnice si i zakoupily dárečky v podobě náhrdelníků či náušnic. Tak ubíhal den za dnem a my se museli pomalu loučit. Na čtvrteční večer byl připraven rozlučkový večer, který se vydařil, byly rozdány medaile i diplomy, zazpívali jsme si i zatancovali. Ani se nám nechtělo domů. Na zpáteční cestě jsem se zastavili v Hrachovci, kde jsme si zakoupili domácí frgále. Naše poděkování za příjemné chvíle a celkovou organizaci patří paní Evě Divinové a paní Ivaně Vaculové. Již teď se těšíme na další aktivizační pobyt.

účastnice aktivizačního pobytu - Eva Soukupová

Rožnov pod Radhoštěm - hotel Relax - fotodokumentace



ranní rozvička v krásné přírodě



cvičíme a plaveme v bazénu



ranní cvičení pro zdraví - Taj-či



fotografie na rozloučenou



trénujeme naše mozkové závity :)



jedeme vláčkem Rožnováčkem na výlet

Vícegenerační soužití - pokračování

Vícegenerační rodina je rodina rozšířená, kdy pod jednou střechou žije a hospodaří tři a více generací. Skládá se tedy minimálně z prarodičů, rodičů a dětí. S prodlužováním lidského života však začínají být na světě běžně čtyř- i pětigenerační rodiny. Dobře fungující rodina poskytuje všem členům pocit bezpečí, pochopení a vzájemnou pomoc v případě potřeby. Panuje zde přirozená úcta ke starším, ale i respekt a podpora práv a nároků mladších členů rodiny.

Soužití všech členů rodiny je postaveno na demokratických principech, solidaritě a především lásce (rodičovské, sourozenecké, dětí a vnuků k rodičům a prarodičům). V důsledku demografických změn, konkrétně delšímu průměrnému věku osob, se prodlužuje i doba společného soužití generací, což s sebou nese mnoho otázek týkajících se mezigeneračního učení, vztahů a konfliktů. Rodinné soužití je archetypická struktura, po níž prahne každá individuální duše. Ale jako jeden ze znaků dnešní rodiny uvádí větší nezávislost na příbuzných. Proto žije nyní rodina ve svém domě, oddělena od svých orientačních rodin.

Vícegenerační soužití je podle mnohých odborníků dnes raritou. Například sociolog Matějček tvrdí: „Společné třígenerační soužití není tedy u nás častým jevem, ba dalo by se říci, že ve městech je dnes vzácností a že ve významném procentu přetrvává jenom na venkově“. Podle socioložky Hauserové-Schönerové je ale vícegenerační soužití především pro děti, ale i pro celou společnost, ve které žijí, velice důležité. Uvádí důvody, které hovoří ve prospěch vícegeneračního soužití. Jednak má rodina možnost zvyšovat svůj ekonomický status, jednotlivé generace si také mohou navzájem pomáhat a podporovat se, získávají od sebe životní zkušenosti a nejsou tolik závislé na pomoci cizích lidí. S pojmem vícegenerační soužití souvisí jistě i společné bydlení, které lze rozdělit na dvě zcela odlišné formy: soužití v jednom domě s jednou domácností a soužití v jednom domě se dvěma oddělenými domácnostmi. Také uvádí, že společné bydlení se díky každodenním kontaktům odráží v kvalitě vztahů mezi jednotlivými generacemi a velice záleží na jeho povaze, zda je dobrovolné či nedobrovolné, trvalé či dočasné, jaká je úroveň a jakou k němu mají tyto generace motivaci. Harmonické soužití se zakládá na tom, že člověk dokáže být sám sebou.

Tím, že si uvědomí sám sebe, se potom naučí lépe naslouchat druhým, vnímat jejich názor, věnovat se jim nebo se jim dokonce i obětovat. Ke spokojenému mezigeneračnímu soužití je zapotřebí vlastností jako -

sociabilita, přizpůsobivost, ohleduplnost, respekt, altruismus, čestnost, umění odpouštět, empatie, láska apod.

třídenní poznávací zájezd

Kutná Hora - 7. - 9. 6. 2015

V neděli 7. června se účastníci třídenního poznávacího zájezdu rozloučili s Přerovem a vydali se směr Kutná Hora. Průvodce paní Ing. Helena Patočková nás seznámila s plánovaným programem.

První den

Ve městě Chrudim navštívujeme loutkařské muzeum, které vlastní více jak 50 00 sbírkových předmětů, z toho 8 500 z celého světa. Vracíme se zde do dětství. Po prohlídce pokračujeme dále, a to do Slatiňan, na prohlídku zdejšího hřebčína. Seznamujeme se se zdejším chovem vraníků českého plemene starokladubských koní. Prohlédli jsme si také dobové kočáry a jak se dříve sedlali tito černí koně. Po prohlídce hřebčína sedáme do autobusu a jedeme směr Kunětická Hora. Z důvodu velkého tepla sedáme do místního vláčku, který nás vyvezl až nahoru. Zde si prohlédneme hradní nádvoří a kocháme se překrásným výhledem do okolí. Poté opět nasedáme do vláčku, který nás veze až do perníkového muzea. Výklad průvodkyně je veden velmi zábavnou formou, seznamujeme se s historií a výrobou zdejšího perníku. Jako bonus každý účastník obdrží jeden sladký perník. Po krátké přestávce a občerstvení se přesouváme za posledním bodem dnešního dne - a to prohlídka lázní Bohdaneč. Lázně jsou krásné, čistě upravené s vodotrysky. S kávičkou jsme si užili lázní a okolí. Ubytováváme se v hotelu U kata. Pokoje jsou útulné a čistě. Na večeri máme svičkovou - spokojenost. Po celodenní únavě již jen očista a spánek.

Druhý den

Po snídani vyjíždíme do městské části Kutné Hory - do Sedlce. Zde si prohlédneme Cisterciánský klášter. Tato nádherná historická památka působí velmi majestátně. V dalších budovách je od roku 1912 výroba tabákových výrobků. Dům Konventu, kde mniši stolovali, vlastní americká firma Philip Morris, kde mají kanceláře. Vše je nově opraveno, na ochozu nádherné malby, výjevy svatých po celé délce traktu. Pak jsme přešli do muzea a výroby cigaret. Za 1 minutu se vyrobí 1000 ks cigaret Malboro, které se vyvážejí do celého světa. Technika a vůně nás velmi překvapila. Po exkurzi přecházíme pěšky do nedaleké Kostnice, kde spočívá 40 000 těch, kteří zde byli před námi. Odpoledne přejíždíme autobusem do centra Kutné Hory. Jdeme na prohlídku Chrámu sv. Barbory a kaple. Prohlédneme si unikátní pětিলodní gotickou katedrálu. Vše dokumentujeme fotografiemi a jdeme dál, až do Vlašského dvora. Jedná se o bývalý královský palác s mincovnou vybudovaný ve 13. století. Někteří z nás mají možnost vyrazit si svou minci na památku. Po krátké přestávce si ještě s naší průvodkyní paní Ing. Helenou Patočkovou procházíme centrum města a prohlédneme si zdejší historické památky. Večer si pochutnáváme na řízku s bramborem.

Třetí den

Ráno po snídani vyjíždíme do nedalekého zahradnictví Starkl, prohlédneme si upravenou zahradu se spoustou květin, které si můžeme zakoupit. V 10 hodin přejíždíme opět do K. Hory na prohlídku dolu. Teprve dole v dole můžete pochopit něco z Kutné Hory. Dostáváme na cestu bílou kutnu a helmu se světlem. Všude mokro, nízké stropy a uzoučké chodby. Sfárání do dolu bude pro všechny nezapomenutelná vzpomínka. Posledním bodem třídenního zájezdu je prohlídka zámku Žleby. Velké poděkování patří Ing. Heleně Patočkové za nabitý program a velmi obsáhlé výklady. Paní Ivaně Vaculové za trpělivost a ochotu, kterou nám věnovala.

účastník zájezdu - Blažena Onderková

POZOR NA INFORMACI O IMOBILNÍCH TELEFONECH

„Zajištění plynulého poskytování slevy bude možné pouze tehdy, pokud od vás nové doklady dostaneme nejpozději v den ukončení platnosti dokladů původních“. Toto je věta, kterou používá Telefonika O2 u klientů, kterým poskytujeme cenové slevy např. na základě průkazky ZTP/P. Ve skutečnosti to znamená, že pokud někdo obdrží od Úřadu práce novou plastovou průkazku např. ZTP/P a chce nadále využívat slevy na tzv. **imobilní stanici**, tak se musí do 8 dnů dostavit na prodejnu O2 (případně poslat na O2 úřadně ověřené kopie dokladů), aby si tam nechal ofotit průkazku i občanský průkaz, aby se mohlo v pobírání slev pokračovat. Pokud někdo obdrží průkazku ZTP/P např. 30. 4. 2015 a dojde na O2 dne 1. 7. 2015, tak za předchozí měsíce (květen a červen slevu neobdrží).

fotografie z tří denního poznávacího zájezdu do Kutné Hory



společné foto - Chrám sv. Barbory



prohlídka výroby pardubického perníku



připravujeme se na sfárání do dolu



razíme si svou minci na památku

šestidenní aktivizační pobyt - senioři se svými vnuky

Malá Morávka - hotel Kamzík - červenec

Svazem postižených organizovaný a zabezpečený zajímavým účelovým programem se letos opět vydařil. Toto konstatovala většina zúčastněných členů organizace při závěrečném posezení s hodnocením a byla vyjádřena naděje, že se stejná akce bude v příštích letech opět opakovat. Zúčastnili jsme se s manželem a 7 letým vnukem Kamziku 2015 letos poprvé. Jedná se skutečně o ojedinělou akci - pro prarodiče a vnuky - to je úžasná kombinace! Rodiče dětí mohli klidně pracovat a děti byly v bezpečí v krásné přírodě Hrubého Jeseníku a navíc působily radost svým babičkám a dědečkům. Celá akce byla perfektně připravena pracovníky Centra a perfektně organizačně na místě zabezpečena manžely Veselými. Aktivně se do plnění programu zapojily nejen děti při hrách a soutěžích, ale i naši senioři, kteří se tím náramně bavili. A ranní rozcvičky, při které se střídali cvičitelé, se zúčastnilo skoro 100% účastníků a to i když mírně poprchalo. Krátké turistické výlety se vydařily a velmi se líbil pochod na místní atrakci „Mlýny“, kterou i někteří ještě zopakovali a na potok osadili svůj vyrobený mlýnek. Zpestřením pohybově bohatého programu bylo zklidnění při rukodělných činnostech na verandě pod slunečníky, které svou zkušeností obohatila naše členka Milada Blaťáková. Domů si pak děti i dospělí mohli své vlastnoručně vyrobené výtvary odvézt. Velmi nás překvapila další připravená výtvarná akce pro děti - malování na bílá trička dle vlastní fantazie a ta skutečně pracovala - dětská fantazie neměla mezí a fotodokumentace je toho důkazem. Velkou a asi pro děti i dospělé největší atrakcí bylo dopoledne s Policíi s předvedením výzbroje, výcviku služebních psů, přímého zásahu se zpacifikováním pachatele a střelby z armádních ručních zbraní. Dokonce si některé děti mohly i vystřelit nebo pod dozorem příslušníka - aspoň zblízka zbraň prohlédnout. Nelze opomenout i letos dohodnuté masáže, které byly využity. I když byl dodržován polední klid, mnoho z nás navštěvovalo pro celkové zklidnění a osvěžení při vysokých teplotách denně krytý bazén a vířivku. Nezmínila jsem se o další atrakci hotelu - o velké ohrazené trampolíně. Ta byla v obležení dětí přes celý den a vše bylo zajištěno hlídáním dospělých. Za velmi zdařilou akci - snad za „Zlatý hřeb“ - lze považovat hledání pokladu, kdy děti zodpověděly řadu otázek o přírodě a o nalezený poklad (dobrotu) se pak všechny rozdělily. Senioři - babičky i dědové se kochali pohledem na dovádějící vnoučata při dvou diskotékách. Závěrečný večer s posezením všech přítomných, spojený s vyhodnocením skutečných aktivit a předáním medailí a diplomů. Bylo z toho radosti a hodně potlesku. Počasí nám vyšlo. Byli jsme spokojeni s ubytováním, výbornou stravou, pitným režimem dětí a i s příjemným jednáním obsluhy i personálu hotelu.

účastníci pobytu manželé Hradovi s vnukem Honzíkem

Naše motto na závěr?

Ať je teplo nebo zima.
na KAMZÍKU je vždy prima.

My to tady známe v létě,
kdy dokola všechno kvete.
Kdy zde lesy svůdně voní,
mráčky se jen sem tam honí.

Lidé jsou tu velmi milí
a navzájem přivítiví.

Máme všichni jeden cíl:

BÝTI ZDRAVÍ ZE VŠECH SIL.

Senior symposium - čtvrtek 1. 10. 2015

Již od roku 1998 si svět 1. října připomíná Mezinárodní den seniorů, který je věnován našim rodičům, babičkám, dědečkům, prababičkám, pradědečkům a vlastně i všem starým lidem kolem nás. V tento den, bychom se měli zastavit a poděkovat jim za jejich celoživotní zásluhy pro rodinu, blízké a také pro celou společnost. Patří jim naše uznání a respektování stáří, jako normální součásti života a období, kdy stále pokračuje rozvoj lidské osobnosti, naše pochopení, že starší lidé jsou stále platnými a cennými členy lidského společenství, které by bez jejich přispění nemělo všechny potřebné dimenze.

„Senior symposium 2015“ již tradičně představuje setkání seniorů se skupinou profesionálů působících v nejrůznějších oblastech péče o seniory. Vybraní odborníci vystoupí v sérii přednášek obsahově zaměřených k nejrůznějším aspektům aktivního stárnutí. Přednášky jsou uspořádány do obsahových bloků a proloženy kulturními vystoupeními, která umožňují prezentovat své dovednosti dětem a mládeži ze základních a středních škol, členům různých zájmových sdružení, pěveckých sborů a hudebních skupin. „Senior symposium 2015“ umožní prezentovat služby nabízené seniorům občanským sdružením, neziskovým organizacím, obecně prospěšným společností, zdravotnickým organizacím, a dalším. V rámci těchto prezentací mohou zájemci z řad seniorů například ochutnat zdravé potraviny, nechat si zdarma přeměřit krevní tlak, tělesný tuk, cukr nebo kvalitu zraku, ale také získat bohaté informace o nabídce služeb pro seniory v regionu.

Akce se uskuteční ve čtvrtek 1. 10. 2015 v Městském domě Přerov

Dopolení program - 9- 12 hodin - v malém sále, přísálí a vstupních prostorách MDP je určen široké seniorské veřejnosti statutárního města Přerova

Odpolední program - od 13 - 17.30 hodin - ve velkém sále MDP je určen seniorům s platnou vstupenkou s místenkou

Účast na celé akci je bezplatná. Vstupenky s místenkou na odpolední program budou k dispozici od 24. 8. 2015 na sekretariátu Odoboru sociálních věcí a školství, Magistrátu města Přerova, v budově Smetanova 7, 1. patro, kancelář č. 113 u paní Hany Štěpánové (tel. 581 268 761)

NOVÝ TELEFONNÍ KONTAKT MO STP PŘEROV

mobil: 737 765 267

jednodenní poznávací zájezd - Vyškov, Brněnská přehrada - 29. 5.

Všichni se těší na zájezd do Vyškova, kde byla zajištěna exkurze do zdejšího pivovaru. Zde se nás ujal místní sládek a seznámil nás s procesem vyškovského piva. Ochotně nám odpovídal na naše zvědavé otázky. Bylo úžasné vidět ty obrovské várnice a kádě, kde kvasilo pivo. Nakonec jsme ochutnali a sami si čepovali různé druhy tohoto lahodného moku. Někteří z nás navštívili i podnikovou prodejnu, kde si každý mohl koupit různé druhy vyškovského piva.

Po více jak hodinové exkurzi jsme autobusem pokračovali do Brna k přehradě. V restauraci U lva byl zajištěn oběd. Pochutnávali jsme si na vývaru a smaženém řízku s bramborem. Moc nám všem chutnalo. Odpolední siestu jsme zakončili dobrou kávou, piven nebo kofolou.

Ve 13 hodin jsme se nalodili na loď. Z horní paluby jsme se kochali krásnou přírodou tvořenou z větší části Podkomoravskými lesy. Jen déšť nás na chvíli zahnal se schovat do podpalubí. Vystoupili jsme v přístavišti hrad Veveří. Pěší turistikou jsme pokračovali 700 m na dolní parkoviště, kde nás čekal autobus a zavezl nás až k hradu.

Průvodkyně nás provedla hradem a povídala o historii této monumentální historické stavby.

Zájezd se vydařil a paní Ivaně patří díky za pěkné zážitky z jednodenního poznávacího zájezdu.

účastnice zájezdu



jedeme lodí po Brněnské přehradě a užíváme si krásné okolní přírody

stránka pro seniory - bezpečnost seniorů v dopravě - pokračování

Pro tyto účely lze opatřit jezdní kolo nosiči s koši, ve kterých lze bezpečně převážet mnohdy i větší nákup, než jaký si zavěsíte na řídítka. S nákupem na řídítkách kolo pouze ved'te.

Převážení objemných předmětů

Pro venkov bývá poměrně běžné převážení větších předmětů na kole. Jde například o kosu, hrábě, dříví z lesa, balík sena, různý stavební materiál, úrodu z pole nebo domácí zvířata. Jenomže tento letitý zvyk z kdysi liduprázdných silnic se v současnosti dostává do přímého konfliktu s prudce houstnoucí dopravou i mimo města. Pravidla zakazují převážet předměty, které by znesnadňovaly řízení jízdního kola nebo ohrožovaly jiné účastníky silničního provozu. Zkuste se přizpůsobit dobře třeba tím, že si necháte ke kolu řádně připojit přívěsný vozík, na kterém budete velké předměty převážet. Přívěsný vozík nesmí být širší než 80 cm a na zádi musí mít dvě kulaté červené odrazky. Za snížené viditelnosti je vhodné na jeho levou stranu připevnit červené neoslňující světlo.

Po přechodu pro chodce pouze jako chodec

Jedete na kole a chcete využít přechodu pro chodce, abyste se dostali na protější stranu ulice? Potom po přechodu pro chodce musíte vždy jízdní kolo vést vedle sebe. Pokud možno po své pravé straně blíž k okraji přechodu, abyste neohrozili ostatní chodce. Je to ohleduplné.

Pozor na konec obytné zóny nebo cyklostezky

Na konci silnice ústící z označené obytné zóny na jinou silnici, se vždy přesvědčte, zda po silnici, na kterou vjíždíte, nejede jiné vozidlo. Musíte mu totiž dát přednost v jízdě. Povinnost dát přednost v jízdě platí i v případě, že cyklostezka, po které jedete, končí a vy vjíždíte na silnici.

Přejezd pro cyklisty je obdoba přechodu pro chodce

Stežky pro cyklisty a silnice se mohou křížit. Takové místo, kde stezka pro cyklisty protíná silnici, se nazývá „přejezd pro cyklisty“. Obdobně jako přechod pro chodce, slouží přejezd pro cyklisty k přejetí cyklistů na druhou stranu silnice. Na silnici je takovéto místo označeno vodorovnou dopravní značkou. Ta má podobu čtverců nastříkaných bílou barvou na silnici, vyznačují na ní jezdní pruh pro jízdu cyklistů. Na přejezdu pro cyklisty se stejně jako na cyklostezce jezdí vpravo.

pokračování příště

zeleninové a ovocné šťávy



Šťávy mají nejen blahodárné účinky na naše zdraví, ale i nepřeberné množství chutí. Lze je získat i z takové zeleniny, ze které mnozí ani netuší, že je to možné. Ovocné šťávy se doporučují konzumovat v první polovině dne. Kromě jiného jsou totiž zdrojem sacharidů, které jsou zapotřebí k podpoře regenerace svalů i celého organismu. po fyzickém výkonu, při redukci či detoxikaci. Velmi pozitivně působí i na náš výkon, zvládnutí stresu či deotokikaci. Ovocné šťávy lze tak považovat za ideální ranní drinky. Zeleninové šťávy se mohou do jídelníčku zařadit kdykoliv během dne. Mají zásaditou reakci, tudíž udržují správné pH organismu. Naše krev musí mít stabilní a lehce zásadité pH 7,4. Nerovnováha pH naší krve vzniká kvůli jídlu, pití a také stresu. Jakmile nám kvůli nevhodnému složenému jídelníčku klesne pH krve pod 7,3, naše tělo musí pracovat navíc, aby zvládlo nával kyselosti.

Draslíková směs na podporu využití energie ze sacharidů

(60% karotka, 20 % celer, 10% petržel, 10 % špenát)

(50 % pomeranč, 30 % grapefruit, 20 % ananas)

Hořčiková směs na podporu energetického metabolismu

(100% pomeranč)

(60 % pomeranč, 40% jablko)

Železitá směs na podporu tvorby hemoglobinu

(50% jablko, 20% červená řepa, 20% karotka, 10% špenát)

Vápníková směs pro správnou funkci svalů, stavbu zubů a kostí

(90% karotka, 10% zázvor)

(50% karotka, 25% pomeranč, . 25% ananas)

Očista organismu

(50% okurka, 40% ananas, 10% zázvor)

(60% mrkev, 30% řepa, 10% petržel)

Dobrá nálada

(50% řepa, 30% pomeranč, 20 jablko)

Vyčerpaný organismus

(50% karotka, 30% okurka, 20% červená řepa)

Nachlazení

(80% karotka, 10% limeta, 10% zázvor)

Bolavá záda

(60% karotka, 20% červená řepa, 20% okurka)

DOBROU CHUŤ

stránka humoru pro zasmání



Mladá žena ke knihovnici: „Mohla bych dostat knihu o manželském štěstí?“ „Jistě, račte do oddělení pohádek.“

Maminka dorazí s dcerou k lékaři a ptá se: „Pane doktore, moje dcera má strašně vykulené oči. Nevíte, co se s tím dá dělat?“ „To nic není, stačí, když jí povolíte gumičku ve vlasech!“

Jde blondýnka do galerie a říká: „To mu vy říkáte umění, takovému hnušu?“ Hlídač: „Madam, to mu říkáme zrcadlo.“

Když přišel manžel domů, našel tam svoji ženu v slzách. Ptal se, co se děje. „Tvoje matka mne hrozně urazila.“ „Jak tě mohla urazit, když je na dovolené na druhém konci světa?“ „Dnes ráno přišel dopis, adresovaný tobě. Ze zvědavosti jsem ho otevřela.“ „No a?“ „No, a na konci bylo napsáno: „P.S. Drahá Marto, až ten dopis budeš mít přečtený, nezapomeň jej dát mému synovi..“

„My se ženou si často vyměňujeme názory. Přicházím se svým a odcházím s jejím.“

„Tak co, Dežo, už sis našel práci?“ „Našel, našel. Ale protože jsem poctivý občan, tak jsem ji hned vrátil.“

Otázka: „Je dobře po milování s manželkou prohodit pár slov?“ Odpověď: „Doporučuje se to - když už máme ty mobily.“

Pepíček dostane od tety krásné autíčko a maminka mu připomíná: „Co se říká?“ „Nevím.“ „Co říkám tatínkovi, když přinese výplatu?“ „Neříkej, že je to všechno.“

Přijede autobus na celnici a do okénka se nahne celní se slovy: „Drogy, cigarety, alkohol?! A jeden cestující na to bleskově: „Kávu, prosím.“



blahopřejeme k narozeninám

Červenec

Adámková Anna
Baranová Svatava
Bednaříková Miroslava
Berečková Naďa
Bočan Luděk
Boháč Zdeněk st.
Boucníková Iva
Cagášková Irena
Cedidlová Marta
Cigánek Luděk
Dohnalová Libuše
Dorazilová Bohuvěra
Dostalíková Hana
Dostálová Olga
Haflantová Vladislava
Hudečková Marie
Kábelová Ivanka
Kočí Dagmar
Kolková Jana
Koplíková Marta
Kusáková Marie
Mořkovská Stanislava
Navrátilová Livia
Pallová Dana
Pěčková Anna
Pitnerová Marie
Polášková Hana
Poličková Alžběta
Rabina Ladislav
Rozsypalová Františka
Sedláčková Květoslava
Sehnálková Marie
Skřečková Marie
Skýpalová Jaroslava
Světnická Jana
Šimanský Jan
Šínová Jitka
Školoud Antonín
Špunda Josef
Štěpaníková Anna
Šumberová Miluše
Švrdlíková Emílie
Treflíková Emílie
Turková Hana
Uherková Miloslava
Višková Jindřiška
Zamazalová Anna

Srpen

Bartošek Jan
Blaťáková Milada
Blaťáková Ludmila
Bočan Břetislav
Burdíková Anna
Čejková Jana
Derychová Anna
Dohnalová Ludmila
Duda Ladislav
Harnová Anna
Hlobilová Věra
Hudečková Svatava
Hůlková Jana
Hynková Libuše
Jančová Eva
Jiříčková Miroslava
Kavanová Libuše
Kociánová Jana
Kočí MarieK
Kolaříková Jarmila
Koplíková Kamila
Kovářová Vlasta
Křivánková Eva
Kubičková Marie
Kučera Karel
Kučerová Marie
Kusák František
Lacková Zdislava
Matyášová Věra
Pavlíková Hana
Peřinová Vladimíra
Philippová Věra
Pospíšilíková Danuše
Práznovská Milada
Ptáčková Božena
Radová Božena
Řezníček Mojmír
Řimnáčová Miloslava
Skopalíková Jiřina
Smékalová Miluše
Soukupová Eva
Srovnalíková Eva
Stratilová Věra
Střelcová Marta
Suchánková Ladislava
Ševčíková Božena
Ševčíková Květoslava
Šimoník Karel

Škrabalová Marie

Šmídová Marta
Štěpán Karel
Terban Ivan
Věvodová Dana
Vojtková Vlasta
Zahradníková Věra
Zelníčková Helena
Zezulová Jarmila

Září

Bakalík František
Bartáková Věra
Bernát Jiř
Bukáčková Ludmila
Červek Antonín
Divinová Eva
Dohnalová Miroslava
Faltová Jarmila
Hrnčířová Dagmar
Karabina Václav
Koryčanová Božena
Kubíková Jarmila
Kučová Marie
Lüttmerding Tibor
Masařová Jiřina
Morys Alan
Mrvová Marta
Nadymáčková Bedřiška
Neradilová Hana
Pavelková Anna
Pavelková Jarmila
Pavlištík Vladimír
Plšek Václav
Podušelová Jana
Rytířová Anna
Smetanová Ludmila
Stávková Vlasta
Šmahlíková Anna
Štoľfová Jarmila
Švábová Bernardina
Tobolíková Emílie
Uličná Vladislava
Vacula Lubomír
Válková Ludmila
Vyňuchalová Irena
Zalabová Vlasta
Zamazalová Marie
Zmeškalová Marie
Žouželková Jana

léto - dodržování pitného režimu seniorů v horkých dnech

Pitný režim je správné doplňování tekutin, nezbytné pro lidský organismus. Je to hlavní způsob, jak vyrovnat ztráty tekutin a minerálů v těle. Příjem tekutin je důležitý v každém věku, zejména pak ve stáří, kdy tělo zaznamenává značný přirozený úbytek tekutin. Závažným problémem je nedostatek vody v organismu (tzv. dehydratace), který způsobuje problémy akutní i chronické povahy. Ve stáří je organismus na změny vodního hospodářství mnohem citlivější, k dehydrataci dochází poměrně snadno a rychle. Potřeba závisí na věku, životním stylu, prostředí a aktuálním zdravotním stavu. Napomáhat tomu mohou některé léky a také skutečnost, že starý člověk má nejen oslabený pocit žízně, ale často i poruchy regulace tekutin. Přispívají také psychické aspekty - obavy z nekontrolovatelného močení (inkontinence), které ho omezují v pravidelném pitném režimu.

Pokud senior dodržuje pitný režim, přiklání se častěji ke konzumaci chuťově výraznějších nápojů, jako jsou sladké nápoje a limonády, a nebo pije vodu z vodovodu, do které si přidává sladké sirupy. Přijímání těchto limonád nepříznivě ovlivňuje seniorům zdravotní stav, pokud např. trpí diabetem, hypertenzí nebo oběhovými potížemi. Přírodní minerální vody zase obsahují řadu prvků, jejich příjem je omezen nebo zakázán při některých onemocněních.

Je tedy nutno sledovat složení vody, nikoli její chuť a cenu. Starší lidé by konzumaci minerálních vod měli konzultovat se svým ošetřujícím lékařem, který jim poradí, jakou vodou pitný režim doplnit. Pokud se senior dostaví k lékaři se zdravotními potížemi a je lékařem upozorněn, že problémy jsou zapříčiněny nedokonalým nebo nevhodným pitným režimem, často se stává, že u seniora následuje tzv. nárazový příjem tekutin, kdy se snaží pitný režim co nejrychleji „dohonit“. Tento náraz velkého množství tekutin však může být pro organismus šokem a může způsobit nadměrné zatížení ledvin, a dokonce jejich selhání.

Pro správnou funkci organismu je nutný denní příjem tekutin 1,5 - 2 litry, kde je nutné zdůraznit podstatu rovnoměrnosti, pravidelnosti a stálosti v příjmu tekutin. Do tohoto množství nemůžeme přičítat kávu, které někteří senioři vypijí během dne velké množství. Káva naopak váže vodu a v těle působí dehydrataci. Do pitného režimu nelze připočítávat ani kakao a mléko, které jsou spíše tekutou stravou.

Mezi doporučené nápoje, které jsou vhodné pro seniory, řadíme:

- neslazené bylinné čaje
- zelený a černý čaj
- čerstvé ovocné a zeleninové šťávy

Doporučovanou zeleninovou šťávou je například rajčatová šťáva. Optimální je nápoje střídát.

Nejen v zimním období, kdy se zdržujeme v přetopených bytech, ale převážně v nadcházejících letních měsících by mělo být pro seniory pravidlem nosit s sebou nějaký nápoj a předcházet tak komplikacím způsobeným nedostatečným příjmem tekutin. Důsledné a správné dodržování pitného režimu je zcela neoddelitelnou součástí zdravé výživy každého jedince a je podmínkou pro dosažení dostatečné výkonnosti organismu.