

4/2015



ZPRAVODAJ

Co jsme pro Vás udělali v roce 2015

Členské schůze - výroční - 18. března
 přednášková - 16. září
 vánoční - 2. prosince

Schůze výboru a rozšířeného výboru MO STP - první a druhý čtvrtek v měsíci

Schůze a poradenská činnost ostatních neziskových organizací

Terapeutická činnost - třetí čtvrtek v měsíci + další domluvené dny

Městský dům Přerov - po celý rok naši členové shlédli celkem 25 představení

Slezské divadlo Opava - opereta od Franze Lehára „Veselá vdova“

Divadlo J. Myrona Ostrava - opereta od J. Offenbacha - „Krásná Helena“

Zájezdy - 24. 2. - prohlídka Přerovského zámku

17. 4. - jednodenní relaxační zájezd do lázní Győr v Maďarsku

21. 4. - prohlídka parku Michalov s průvodcem ornitologické stanice

22. 5. - poznávací zájezd do Vyškova a na Brněnskou přehradu v Brně

29. 5. - poznávací zájezd do Vyškova a na Brněnskou přehradu v Brně

7. - 9. 6. - třídenní poznávací zájezd za památkami Kutné Hory

29. 7. - poznávací zájezd do Rakouska - údolí Wachau, Krems a Melk

30. 7. - Alfaolympiáda v Přerově

4. 9. - poznávací zájezd do Vrba pod Pradědem a Velkých Losin

11. 11. - jednodenní relaxační zájezd do termálních lázní D. Streda

3. 12. - jednodenní poznávací zájezd na adventní Wroclaw do Polska

Aktivizační a ozdravné pobyty - 16. 6. - 21. 6. - Slovensko - Podhájská

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

11. 7. - 17. 7. - Malá Morávka - Kamzík

17. 8. - 22. 8. - Slovensko - Trenčianské Teplice

21. 9. - 26. 9. - Slovensko - Trenčianské Teplice

Výstavy v INFO - Centru -

2. 4. - 26. 4. - velikonoční výstava v Galerii

18. 5. - 28. 5. - výstava SONS

23. 11. - 30. 11. - vánoční výstava členek MO

Přednášky -

18. 3. - Mgr. S. Bártová - „pečovatelská služba“

18. 3. - Mgr. K. Steffanová - „soc. oblast - senioři“

18. 3. - PhDr. V. Krpcová - sluchově znevýhodnění

16. 9. - Mgr. N. Žondrová - „trénink paměti“

16. 9. - Ing. H. Patočková - „Krásy Sicílie“

Oblast zdraví - masáže, relaxační centrum Adam, pedikura, permanentky na bazén pro držitele průkazek ZTP a ŽTP/P

Půjčovna kompen. pomůcek, 4 x Zpravodaj, prodej výrobků Most k životu

Co pro Vás chystáme na rok 2016

Zahraniční i tuzemský jednodenní ozdravně - relaxační zájezd

Slovensko - termální lázně Dunajská Streda

Velké Losiny - termální lázně (II. pololetí)

Termín: duben, listopad

Počet osob: 51

Termální koupaliště D. Streda je jedno z nejoblíbenějších a nejnavštěvovanějších středisek jižního Slovenska. Na ploše 18 he se nachází 4 vnitřní bazény a 6 venkovních bazénů. Voda má teplotu od 26 do 39 st. C a má příznivé účinky na pohybové ústrojí.



Divadlo Opava, Ostrava

Termín: I a II pololetí

Počet osob: 49

Na I. pololetí plánujeme shlédnout operetu od Richarda Heubergera „Ples v opeře“. Představení je nastudováno hudebními umělci z divadla Jiřího Myrona v Ostravě

II. pololetí - dle programu



NOVINKA

Poznávací 3 - denní tuzemský i zahraniční zájezd za památkami

Česka a Německa

Termín: II. čtvrtletí

Počet osob: 49 osob

1. den - prohlídka kostela sv. J. Nepomuckého na Zelené Hoře (UNESCO), exkurze do pivovaru Bernard, prohlídka zámku Kratochvíle, Holašovice - prohlídka unikátní chodské vesnice zapsané do UNESCA.

2. den - prohlídka Salzburku, odpoledne přejezd do Německa, prohlídka pevnosti Königstein

3. den - Hitlerovo hnízdo, Berchtesgaden - exkurze v líkérce Enzian, prohlídka lázní Bad Reichenhall



Co pro Vás chystáme na rok 2016

Týdenní ozdravné a aktivizační pobyty

Aktivizační pobyt na Slovensku - Podhájská

Termín: 28. 6. - 3. 7.

Počet osob: 45

Voda v Podhájské je světovým unikátem s blahodárnými účinky na celý organismus, srovnatelná s Mrtvým mořem. Jako jediná je slaná. Její zdroj pochází z třetihorního zřídla.



Aktivizační pobyt v Rožnově pod Radhoštěm - hotel Relax

Termín: 11. 6. - 17. 6.

Počet osob: 45

Beskydský hotel Relax se nachází na okraji valašského městečka Rožnov pod Radhoštěm, 20 minut pěší chůze do centra města. V hotelu jsou zajištěny dvoulůžkové pokoje se soc. zařízením a balkonem s výhledem do krásné přírody. Strava - plná penze. Snídaně formou švédských stolů. Součástí hotelu je vnitřní vyhříváný bazén, venkovní vyhříváný bazén, kuželna a minigolf. Během pobytu také plánujeme půldenní výlet do města. Vlákem Rožnováčkem pojedeme na exkurzi místního rožnovského pivovaru s ochutnávkou a také si prohlédneme pivní lázně. Poté přejedeme do Valašského muzea, kde si prohlédneme Mlýnskou dolinu s ukázkami různých činností. V provozní budově tzv. Sušáku si budeme moci zakoupit nejen krojové suvenýry, ale můžeme si prohlédnout rozsáhlou historicko-etnografickou expozici s názvem „Městečko pod Radhoštěm. Společně se procházkou půjdeme podívat do prodejní galerie „Svět kamenů“ a u Ing. J. Stromšíka se podíváme na výrobu místní keramiky. Cestou domů do Přerova se zastavíme v Hrachovci, kde si zakoupíme výborné domácí frgále.



Co pro Vás chystáme na rok 2016

Aktivizační pobyt na Malé Morávce - hotel Kamzík - senioři se svými vnuky

Termín: 16. 7. - 22. 7. 2015

Počet osob: 49

Týdenní pobyt zaměřený na společné aktivity prarodičů se svými vnuky. Tímto mezigeneračním pobytem se společně učíme sociabilitě, přizpůsobivosti, ohleduplnosti, respektu, altruismu, čestnosti, umění odpouštět, empatii a hlavně lásce.



NEJUNIKÁTNĚJŠÍ VODA Z CELÉ EVROPY A VYNIKAJÍCÍCH 10 PROCEDUR

Ozdravně - relaxační pobyt na Slovensku - Trenčianské Teplice

Termín: 15. 8. - 20. 8., 19. 9. - 24. 9.

Počet osob: 51

Sláva místních lázní je založena na 5 léčivých pramenech, které přímo vyvěrají v prostorách lázeňských domů. Pobyt je opět zajištěn v hotelu Slovakia, ve dvoulůžkových pokojích se soc. zařízením. Plná penze - snídaně formou švédských stolů, obědy a večeře - výběr z nabídky + výborné zeleninové saláty. V ceně pobytu je zahrnuto 10 procedur, každodenní vstup do vnitřního vyhřívaného bazénu (31 st. C), sauna a 1 x vstup do venkovního bazénu Grant (34 st. C). Čas mezi procedurami je možno využít k procházkám po kolonádě s ochutnávkou místních lázeňských oplatků. Večer můžete využít k večernímu posezení s tancem se svými přáteli v hotelu PAX nebo Krym.



Tuzemský jednodenní poznávací zájezd - I. pololetí

Termín: červen

Počet osob: 49

Prohlídka města Lipník nad Bečvou s průvodcem (náměstí, zvonice, kostel, synagoga, katakomby a další) prohlídka tunelu Ferdinandovy dráhy, hrad Helfštýn.



Co pro Vás chystáme na rok 2016

Tuzemský jednodenní poznávací zájezd - II. pololetí

Termín: září

Počet osob: 49

Prohlídka klobouků v muzeu v Novém Jičíně, návštěva výroby medového dortu MARLENKA s ochutnávkou, prohlídka empírového zámku Fryštát.



Zahraniční jednodenní poznávací zájezd

do Vídně a Bratislavy

Termín: srpen

Počet osob: 49

Prohlídka náměstí i zámku v Mikulově, plavba lodí z Vídně do Bratislavy, prohlídka hlavního města SR.



Tuzemský jednodenní poznávací zájezd - advent ve skanzenu Strážnice, vinný sklípek

Termín: konec listopadu

Počet osob: 49

Neopakovatelné vánoční kouzlo ve skanzenu, umocněno vytopenou jizbou, prostřeným stolem, domácími pracemi - drápání peří, předení konopí atd. Odpoledne návštěva vinného sklípku.



Oblast zdraví

masáženy

130,- Kč/ 1 ks

pedikura

150,- Kč/ 1 ks

centrum Adam (solná jeskyně, byl. lázeň, masážní lůžko, křeslo)

80,- Kč/ 1 ks

permanentka na bazén pro osoby s průkazem ZTP

304,- Kč/ 1 ks

Půjčovna kompenzačních pomůcek - zapůjčujeme invalidní vozíky, francouzské hole, chodítka, odkladný stůl k lůžku

KONTAKTY

Telefonní kontakt - 518 217 082, 737 765 267

www.mostp.cz

centrumstp@seznam.cz

Zápis z přednáškové členské schůze MO STP Přerov

Městský dům 16. září

Dne 16. září se konala v MD Přerov přednášková členská schůze, kterou zahájila předsedkyně organizace Eva Divinová. Přivítala přítomného hosta - naměstka primátora Pavla Košutka a omluvila nepřítomného hosty. Pavel Košutek všechny členy pozdravil nejen jménem svým, ale i jménem pana primátora. Popřál našim seniorům a zdravotně postiženým hodně zdraví a vše dobré do jejich osobního života.

Prvním bodem této schůze byla volba nového člena výboru. Jednomyslně byla zvolena Oldřiška Sedláčková, která bude v organizaci zastávat funkci hospodářky. Poté se ujal slova místopředseda organizace Ing. Karel Skřeček, který přítomným členům vysvětlil finanční situaci organizace a navrhl, aby se od příštího roku zvedl členský příspěvek ze 180 Kč na 200 Kč. Z přítomných 186 členů se zdržel pouze 1 člen a 185 hlasy byl členský příspěvek od příštího roku navýšen.

Dalším bodem schůze byla přednáška Mgr. Naděždy Žondrové. Tématem přednášky bylo, jak trénovat mozek hravou formou i v pokročilém věku. Trénováním mozku výrazně snižujeme zapomětlivost, která je s přibývajícím věkem automatická. Na krátkém cvičení rukou nám ukázala,

jak zapojit obě mozkové hemisféry. Neustálou mozkovou aktivitou se vytváří nové synapse a utváří se nová kapacita mozku. Velkým potleskem bylo Mgr. Žondrové poděkováno za velmi zajímavou a poutavou přednášku.

Poté následovala krátká přestávka na občerstvení a popovídání si se svými přáteli a vrstevníky.

Po přestávce se ujal slova poslední host této schůze, Ing. Helena Patočková. Ta si připravila pro naše členy povídání o krásách Sicílie doplněné promítáním krásných fotografií. Velkým potleskem bylo taktéž poděkováno Ing. Heleně Patočkové za zajímavou cestopisnou přednášku.

Na závěr schůze poděkovala předsedkyně všem přítomným za účast na dnešní schůzi a pozvala je na vánoční, která se uskuteční 2. prosince.



jednodenní poznávací zájezd - Vrbno pod Pradědem, Velké Losiny

Je pátek ráno, trochu mrholí a já se poprvé, jako nový člen, účastním s dalšími 50 členy poznávacího zájezdu. Odjíždíme autobusem z parkoviště u kina Hvězda a p. Ivana nám rozdala program dnešní naplánované akce a sdělila k němu pár podrobností.

První zastávkou se stala sklářská huť TOMI. Přes půl hodiny jsme sledovali dva skláře při výrobě replik historických pohárů s ornamenty, kterých za pracovní směnu vyrobí asi 40 ks, a to za pomoci pece, rozpálené na 1 600 st. C. O jejich zručnosti svědčily již zmiňované repliky historických pohárů, skleniček různých typů, tvarů a velikostí, džbánek, váziček.



Autobus nás přemístil do Velkých Losin, kde jsme v restauraci Terasa byli posilněni chutným obědem - polévka, vývar s nudlemi, kuřecí řízek s brambory a dezert se šlehačkou.

Následovala hodinová prohlídka pozdně renesančního zámku ve Velkých Losinách. Dovolila jsem si něco málo z jeho historie. Ve 2. polovině 16. století byl na místě tvrze vystavěn honosný třípatrový zámek, k němuž později Žerotínové přistavěli arkády. Na přelomu 16. a 17. století vznikl naproti vysokého zámku trojkřídlý hospodářský objekt, který uzavřel nádvoří. Stavitel zámku, Jan mladší ze Žerotína, zvaný Jan Losinský, jej navíc nechal kompletně opatřit sgrafitovou výzdobou. Losinský zámek, respektive losinské panství, je spojeno s tzv. čarodějnickými procesy, které zde probíhaly v letech 1678 - 1692. Teprve na počátku 18. století zámek částečně pozměnil svou tvář díky přestavbě Jana Ludvíka. V západním křídle vznikla ve 40. letech patrová kaple s výmalbou J. Kryštofa Handkeho, před zámkem se rozprostírala francouzská zahrada. Na konci 18. století se však Žerotíni dostali do značných finančních potíží a Velké Losiny, své rodové sídlo, museli prodat Liechtensteinům. Ti na zámku střídavě bydleli až do roku 1945.

Zhlédli jsme I. prohlídkový okruh expozic renesančního zámku, barokní křídlo - pokoje Liechtensteinů, zámeckou galerii, patrovou kapli. V jedné ze zámeckých komnat nás zaujaly kožené tapety na stěnách, které dosáhly stáří 351 let, a to bez „retuše“. Celá atmosféra na zámku byla umocněna zajímavým, naučným, srozumitelným výkladem průvodkyně.

Poslední dnešní akcí se stala návštěva Ruční papírny, a.s. Velké Losiny. Velkolosinská manufaktura dnes patří k nejstarším doposud pracujícím podnikům svého druhu v Evropě. Ruční papír se zde stále vyrábí tradičním postupem z bavlny a lnu. Pro vysokou kvalitu a staletou trvanlivost se používá zejména ve výtvarném umění, pro významnou osobní i firemní korespondenci, reprezentační účely, k tisku bibliofilii a rovněž v knižní umělecké a restaurátorské praxi. Ručně vyrobené papíry a dnešní sortiment exkluzivních výrobků z nich získaly trvalé místo a oblibu u příznivců tradičních českých rukodělných výrobků. Od poloviny 70. let 20. století prošel celý areál několika etapami nákladných rekonstrukcí a oprav, které pokračují i v současné době. Unikátní areál významné technické památky, který zejména z pohledu více jak čtyřsetleté kontinuity tradiční ruční papírenské výroby nemá v oblasti střední Evropy obdoby, byl v roce 2001 Českou republikou prohlášen národní kulturní památkou. Viděli jsme prostory a videoukázku o ruční papírně, dokonce i dvě zaměstnankyně nám předvedly výrobu plátů ručního papíru včetně jejich lisování mezi válci. Kromě promítání nás po celou dobu se vším seznamovala průvodkyně svým odborným a poutavým výkladem. Upozornila nás na rozdíl mezi ruční a strojovou výrobou papíru. Ruční papír se vyrábí z bavlny, zatímco k výrobě strojového papíru se používá celulóza, která se získává ze dřeva. Celá expozice trvala hodinu.

Závěrem dodávám, že po celou dobu zájezdu se paní Ivana o nás vzorně starala, za což jí od nás všech, „výletníků“ patří velké poděkování, stejně jako za zorganizování této akce.

Vždyť během jednoho dne jsme byli obohaceni o tolik nových poznatků. Nutno podotknout, že po ranním mrholení se počasí umoudřilo a již nám svítilo jen sluníčko.



účastnice zájezdu Dagmar Pavlíčková

Aktivizační ozdravný pobyt

Trenčianske Teplice - 17. 8. - 22. 8. 2015

V pondělí 17. srpna všech 51 účastníků odjíždí na týdenní pobyt do Trenčianských Teplíc vyplněnými nejen procedurami, vycházkami ale i společenskými akcemi. Ubytování je opět v hotelu Slovakia. Čekaly nás útulné 2 lůžkové pokoje se soc. zařízením, terasou, televizí, lednicí i varnou konvicí. Stravování - snídaně formou švédských stolů, teplá jídla k obědu i večeři (výběr ze 4 druhů) byla podávána s obsluhou. Po obědě jsme absolvovali lékařskou prohlídku a již se těšili na první procedury. Zdejší sirá termální voda se získává z 5 přírodních pramenů, má neoptimálnější teplotu od 37 do 39 st. C a tato skutečnost hraje velmi důležitou úlohu v jejím léčebném účinku. Analgetický léčivý účinek vody je právě podporován tím, že sirovodík rozpuštěný ve vodě zlepšuje prokrvení organismu, uvolňuje svalové napětí, což následně vede k zlepšení pohyblivosti, zmírnění až k utlumení bolesti. V ceně pobytu bylo 10 procedur, což je naproto dostačující, zvláště, když po 20 minutové koupeli v termálním bazénu nebo vaně (perličkové, bylinkové, hydromasážní) a následném suchém zábalu na lehátku přivodí nabrané „teplíčko“ příjemnou únavu vyžadující nezbytný odpočinek, např. v posteli. Volný čas byl také věnován vycházkám po okolí. Určitě lákal lázeňský park s Labutím jezírkiem, další od loňska upravené cestičky a koutek s posilovacími cvičicími stroji pro dospělé. Jen málo účastníků si nechalo ujít procházku k nedávno otevřenému a nově zrekonstruovanému unikátnímu koupališti ve skále „Zelená žaba“. Po procházkách bylo příjemné zůstat si jen tak posedět v některých z venkovních cukráren, nebo jen tak na lavičkách pozorovat dění kolem. Příjemná pohoda provázela i naše společné akce, ať už to bylo večerní posezení ve vinárničce, které jsme vyplnili zpěvem národních písniček, nebo taneční večer v hotelu Pax. Tentokrát byl společenský sál s živou hudnou výlučně jen pro nás, taneční kreace a nálada byly vynikající!!! Musím se ještě zmínit o bonusech pobytu - hodinový vstup do venkovního bazenu GRANT, slevový kupón na kávu se zákuskem nebo výborné pivo v hotelu Pax, hodně využívaný vnitřní plavecký bazén s teplotou vody až 31 st. C. Další nabízenou možností byla sauna. Nadešel den odjezdu, zakoupili jsme drobné dárky a lázeňské poplatky pro své blízké a prohlédli jsme si prodejní stánky na jarmarku lidových řemesel. A že se bylo na co dívat. Pak již jen společné focení a nástup do autobusu a symbolicky zamávat Trenčianským Teplícím. Velké poděkování patří paní Ivaně, která se o nás celou dobu svědomitě a obětavě starala. Pokud nám to naše zdraví dovolí, tak bychom se mnozí z nás rádi i příští rok do těchto lázní vrátili.

účastník pobytu - Oldřiška Hrubíčková

jednodenní poznávací zájezd - Rakousko - Melk

Je středa 29. července a nastupujeme do autobusu, kde nás čekají dva řidiči a vyjíždíme směr Rakousko. Paní Ivana přivítala všechny přítomné i průvodkyni jednodenního poznávacího zájezdu Ing. Helenu Patočkovou. Ta nás začala ihned informovat o všech místech, které máme během celého dne navštívit. První zastávka byla v rakouském městečku Melk.

Šli jsme si prohlédnout jednu z nejvýstavnějších staveb rozkládající se na pravém břehu Dunaje, na nevysokém návrší nad městečkem Melk. Původně sídelní hrad Babenberků, později benediktinský klášter. Prohlídka tohoto historického objektu opravdu stála za to.

Po společném fotografování nasedáme do autobusu a projíždíme krásným údolím Wachau, kde se rozprostírají velké vinice a meruňkové sady. Přijíždíme do vinařského města Dürnstein. Město leží přímo u Dunaje a je jedno z nejvýznamnějších turistických cílů údolí Wachau. Průvodkyně Ing. H. Patočková nás provází tímto krásným městem a povídá nám o všech historických památkách, které se zde nacházejí.

Posledním programem tohoto poznávacího zájezdu je návštěva 5 největšího města Dolních Rakous. Kremže má přibližně 24 000 obyvatel. Kremžská hořčice skutečně pochází z Kremže, ač se již nevyrábí zde, ale v jiných městech. Zde nám naše průvodkyně opět ukazuje a povídá o historických objektech. V odpoledních hodinách máme osobní volno k prohlídce města a také k malému občerstvení. Většina z nás toho využívá a pochutnáváme si na vynikající kávě se zákuskem a protože bylo velké teplo, někteří z nás si dávají i vinný střik z bílého vína, který je v této oblasti velmi známý. Do Pferova přijíždíme v nočních hodinách, ale dovážíme si spoustu krásných zážitků a vzpomínek. Poděkování patří nejen řidičům za bezpečnou jízdu, ale organizátorce zájezdu paní Ivaně a průvodkyni Ing. Heleně Patočkové. Již se těšíme na další poznávací zájezdy.

účastnice zájezdu
Jana Vysložilová



společná fotografie před vstupem do benediktinského kláštera

Aktivizační ozdravný pobyt

Trenčianské Teplice - 21. 9. - 26. 9. 2015

Náš autobus vyjíždí z Trenčianských Teplíc směr Přerov a my přemýšlíme, kterou z nás napadlo jet na tento ozdravný pobyt.

Konec září. Období chladných rán, dešťů, většinou šedivých dnů. Slunce nás zrovna nevitá když přijíždíme, zato ostatní dny jsou nádherné. Kraťasy, trička, halenky a sandálky! Ubytování, vstupní prohlídka u lékaře, orientaci v terénu (lázních) pro návštěvu jednotlivých procedur zvládneme všichni lehce. Jak by ne! Naše trpělivá, vždy příjemná paní Ivana nám všem s úsměvem i několikrát vysvětluje kam jít, co s sebou, výhodné nabídky, zajímavosti, možnosti. Domlouvá nám hudebníka pro seznamovací večírek, ale i jiná příjemná společenská posezení. Zajišťuje návštěvu tureckých lázní s vystoupením břišní tanečnice. Jdeme na společnou procházku na „Zelenou žabu“. Toto úplně nové koupaliště nám vyráží dech svou nádhrou, vybaveností a polohou - les, skála - prostě pohádka. Jdeme i na posezení s Marcelou Leiferovou - příjemné povídání i zazpívání. No a co účel návštěvy lázní?



Naše tělíčka si jen lebedila. Masáže, termální koupele, zábaly, rašelina, parafin, perličková koupel. Senzační koupání ve venkovním termálním bazénu. Pobyt pomalu končí. Ještě využijeme vnitřního bazénu a sauny. Teď už jen nakoupit nějaké dárky domů. A jde se balit. Domů odjíždíme veselí a spokojení. Posezení v kavárníčkách, cukrárnách, návštěvy procedur, snídaně, obědy, večere, večerní posezení, vycházky po okolí, nákupy - to vše nás tak vyčerpalo, že příští rok musíme jet znovu. Trochu si odpočinout?!

účastnice pobytu - Vlasta Kopčilová a Dana Vévodová

stránka pro seniory - bezpečnost seniorů v dopravě - pokračování

Kdo má ale přednost? Ti, co jedou po silnici, nebo cyklista na cyklostezce? Pamatujte si, že na přejezdu pro cyklisty nemáte žádná zvýhodnění a musíte dát vždy přednost v jízdě všem co jedou po silnici. Je-li takový přejezd vybaven semaforem, potom se řídíte svítící barvou na semaforu.

Výběr vhodné trasy

Pěstujete cyklorutistiku nebo jezdíte na kole v obci pro nákup? Ať už je váš důvod, proč usedáte na kolo jakýkoliv, zvýšíte svou bezpečnost vhodnou volbou trasy, po které se budete pohybovat. Rušná silnice se silným provozem a množstvím kamionů vás požitkem z jízdy rozhodně neuchvátí. Navíc na ni tvoříte určitou překážku pro jedoucí motorová vozidla a kolem vás vzniká větší pravděpodobnost kolize, ze které nemůžete vyjít vítězně. Kromě toho, tlaková vlna od předjíždějícího kamionu dovede rozkolísat i ne jeden osobní automobil.

Nepodceňujte jízdu na jízdním kole

Z příčin řady dopravních nehod vyplývá, že cyklisté mnohdy podceňují jízdu na jízdním kole. Kolo není o nic méněcennější dopravní prostředek než třeba automobil. Naopak, jízda na kole vyžaduje obzvlášť v seniorském věku mnohem více fyzických sil. Nepodceňujte tak možnost náhlé únavy, fyzické indispozice nebo nenadálého projevu nějaké nemoci a zajistěte si schopnost přivolat pomoc tím, že s sebou budete vozit mobilní telefon. Dodržujte rovněž pitný režim. Jestliže jste nuceni z podobných důvodů nebo pro poruchu kola přerušit jízdu, vždy co nejrychleji opusťte vozovku!

Nepodceňujte ani tisíckrát projetou a dokonale známou trasu. Vždy na ní může vzniknout nečekaná dopravní situace a dodržování uvedených zásad bezpečné jízdy vám může zachránit život.

DESATERO BEZPEČNÉ JÍZDY NA KOLE

1. dodržujte pravidla silničního provozu
2. buďte ohleduplní a opatrní
3. mějte jízdni kolo v řádném technickém stavu
4. buďte viditelní
5. buďte v dobré fyzické kondici a nepřeceňujte své zdraví
6. používejte ochrannou cyklistickou přilbu
7. používejte vhodný oděv a obuv
8. volte vhodnou trasu a dobu
9. nákup nebo zavazadla převázejte na nosičích
10. nepodceňujte jízdu na kole

pokračování příště

zimní kavárna pro seniory - novinka

Od ledna 2016 organizace zavádí novou aktivitu pro své členy. Jedná se o tzv. zimní kavárnu, která bude probíhat pouze v zimních měsících, tedy od listopadu do března následujícího roku. Vždy jednou za měsíc, v odpoledních hodinách od 14.00 do 16. 00 ,v prostorách INFO - Centra Programem této zimní kavárny budou například cestopisné přednášky (promítání a povídání z cest), přednášky na zdravotní téma a další. Rádi přijmeme další nápady na programy této zimní kavárničky.

Zájemci se již mohou hlásit v kanceláři INFO - Centra.

Program na měsíc leden, únor a březen

27. 1. 2016 - přednáška PharmDr. Simony Arnošové na zdravotní téma - „Účinná ochrana proti chřipce a nachlazení“

24. 2. 2016 - přednáška Ing. Heleny Patočkové na cestopisné téma: „Paříž“

30. 3. 2016 - přednáška Václava Plška na téma: „ZOO a ohrožené druhy zvířat“

ergoterapie

Součástí naší zaregistrované služby - „Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením“ je také tzv. ergoterapie. Jedná se o léčebnou metodu. Název ergoterapie pochází z řeckého ergon „práce“ a therapia „lечение“. Ergoterapie se tedy dříve nazývala léčba prací. Člověk si může zlepšit své zdraví a kvalitu života tím, že se aktivně zapojuje do zaměstnání, která pro něj mohou být významná a smysluplná.

Tímto zveme nejen naše členy, ale i další seniory a zdravotně postižené, aby se přišli podívat do hodin ergoterapie, jaké krásné výrobky naše členky vyrábějí. V tomto pololetí vyráběly výrobky s vánoční tematikou, které budou vystaveny na naší vánoční výstavě v prostorách INFO - Centra.. Vyráběly překrásné vánoční svíčky ubruskovou metodou, zápichy s motivem andělů a čertů a spoustu dalších výrobků.

Těšíme se na Vás.



členky ergoterapie

vícegenerační soužití - zpracovala Mgr. Ivana Vaculová ml.

Vícegenerační soužití z českých domácností téměř vymizelo. Spolu se svými stárnoucími rodiči tak dnes v dospělosti bydlí jen 13 procent lidí středního věku a jen sedm procent o takovémto bydlení jen uvažuje. Vyplyvá to z nedávného reprezentativního průzkumu Raiffeisen stavební spořitelny (RSTS).

Z průzkumu je tedy zřejmé, že drtivá většina rodičů současných čtyřicátníků a padesátníků žije samostatně ve svých vlastních domácnostech. Platí to tak nyní už pro více jak 80 procent rodičů dětí narozených v šedesátých a sedmdesátých letech 20. století.

„Soužití více generací je v dnešní době překonané, z naší společnosti se však začíná vytrácet i mezigenerační solidarita,“ konstatuje závěrečná zpráva z průzkumu. V minulosti přitom bylo vícegenerační bydlení poměrně obvyklé.

Zatímco v minulosti byly vícegenerační domy podle expertů RSTS běžné až automatické, dnešní společnost se vyznačuje pravým opakem. Mezigenerační bydlení je tudíž dnes už spíše jen výjimkou.

Plusy a mínusy velké domácnosti

„Se ženou a dvěma dětmi bydlíme společně s mými rodiči ve vlastním dvougeneračním domě. V našem soužití spatřuji spíše výhody - pořád je někdo doma, prarodiče jsou stále v kontaktu s vnoučaty, babička na hlídání je vždy při ruce a zároveň kdyby se cokoli dělo, jsme prarodičům k dispozici i my,“ popisuje jeden z respondentů, padesátiletý Jaroslav Novák z Prahy, a dále dodává: „Moji rodiče se navíc ani nemusí o své bydlení starat sami a tím ušetří dost peněz. Většina nákladů spojených s provozem a údržbou domu se jich netýká. Samozřejmě ale vše má i svá minus. Tak třeba ne vždy si musí tchýně se snachou stoprocentně rozumět.“

Dnešní české domácnosti tak tvoří čím dál méně lidí. V posledních letech tak podle sociologů začíná převažovat model atomizované rodiny, kterou tvoří jen rodiče a jejich děti. „Existuje stále hodně případů, kdy si rodiny v minulosti postavily větší domy s představou, že tam s nimi budou jejich děti nejen vyrůstat, ale žít i v dospělosti. Realita se však s tímto záměrem minula, a tak rodiče, dnes již v důchodovém věku, žijí ve velkém domě sami a často mají problémy s jeho údržbou,“ poznamenává Renata Zikmundová z RSTS, která se ve svém programu PRObudoucnost věnuje tématu bydlení v seniorském věku. Trend atomizace rodin potvrzují podle Zikmundové pak i další statistiky. Pouze sedm procent současných čtyřicátníků a padesátníků tak například reálně zvažuje možnost, že ve stáří bude bydlet v jedné domácnosti se svými dětmi.

Přes padesát procent dotazovaných Čechů ve věku 40 až 55 let pak uvádí, že nevidí potřebu cokoli podnikat ve věci bydlení svých rodičů. „Neuvědomují si, že stáří klade na bydlení jiné nároky, že je mnohdy zapotřebí různých stavebních úprav od redukce schodů, odstranění prahů, rekonstrukce koupelny až po vhodné úpravy či správné rozestavění nábytku,“ dodává Renta Zikmundová.

STP v ČR, z.s. - okresní organizace - akce na rok 2016

I v roce 2016 zorganizuje a uspořádá OkO Přerov několik akcí pro členy organizace STP v okrese. Tentokrát půjde o tři akce pobytové a tradiční dva jednodenní zájezdy. Shodou okolností se všechny tři pobytové akce uskuteční v lázeňských zařízeních. Ani jeden však není lezeňským pobytem - tzn., není na nich nárok na plnou lázeňskou péči (není na lázeňský poukaz od lékaře)!

Pobytové akce:

1. - 7. 5. 2016 Dudince - pobyt ve spolupráci s MLK - TOURS Frýdek Místek, v programu procedury určené místním lékařem na vstupní prohlídce a dvakrát návštěva termálního bazénu. Možnost fakultativních zájezdů dle místní nabídky a dostatečného počtu zájemců.



23. 5. - 29. 5. 2016 Hodonín - novinka, ozdravný pobyt s několika procedurami v ceně (možnost dokoupení procedur). Ubytování ve dvoulůžkových pokojích se sociálním zařízením. V programu je návštěva zámku Milotice, další program bude upřesněn.



20. - 26. 8. 2016 Bechyně - rekondiční pobyt s částečným příspěvkem MZ, není lázeňským pobytem, ale je nutné dodržovat předepsaný program - cvičení na židličkách, cvičení v bazénu! Mimo program je několik procedur. Fakultativně se počítá se shlédnutím divadla s otočným hledištěm v Týně n. Vlt., celodenní výlet do Telče. Další program bude upřesněn.



Zájezdy:

Jarní a vánoční celodenní zájezd do termálních lázní v Györu (Maďarsko)

předseda OkO STP Přerov Václav Plšek

Štědrovečerní recepty našich babiček



Štědrý den nastal....

Než se setmělo muselo být vše poklizeno a hotovo. Hospodář se postaral o dobytek, opatřil stromek, ale hospodyně musela mít vše připraveno na stole, aby od večere nemusela odcházet. Vařilo se prostě, z nejdostupnějších surovin - brambor, hrachu, čočky, krup. Štědrý den býval ve znamení půstu a tak k obědu bývala jen hrachová kaše. Večer však byl nejobvyklejším pokrmem tradiční kuba, který se dělal z kroupk, hřibů modráků, od nichž pak pokrm dostal známý přívlastek- „černý“

Černý kuba

Ingredience: 250 g kroupk, 500 g čerstvých nebo 50 g sušených hub, 100 g másla, cibule, česnek, kmín a sůl

Postup: Kroupky se uvaří doměkka s kouskem másla, solí a kmínem. Mezitím se na cibulce podusí houby (sušené se namáčejí alespoň na hodinu do studené vody). Pak se oboje smíchá dohromady, přidá utřený česnek, dosolí, omastí a zapeče v troubě. Dříve se černý kuba jedl z jednoho pekáčku a k němu přikusovali švestky naložené nakyselo. My je samozřejmě nahradíme okurkami nebo zelným salátem.



Kočí svatba, nebo-li po krkonošsku „Kočí svarba“

Ingredience: 500 g hrachu, 250 g trhaných kroupk, sůl, kmín, 1 cibule, 120 g tuku, nejlepší sádla

Postup: Hrách přebereme a přes noc namočíme, druhý den jej uvaříme doměkka, ale pozor - nesmí se rozvařit. Proto je loupaný hrách nevhodný, lepší je celý, zelený. Zvlášť uvaříme přebrané a spařené kroupy s kmínem, které po uvaření propláchneme studenou vodou a promastíme rozpuštěným sádlem. Jakmile je oboje uvařeno, přisolíme, smícháme opatrně dohromady, omastíme a navrch polijeme zpěněnou nakrájenou cibulkou.

Pučálka

Několik hrstí hrachu namočíme do vody. Přibližně po dvou dnech vyraší z hrachu klíčky, pak vodu slijeme a hrách nasucho opražíme na plechu cca 5 minut. Pak k němu můžeme přidat najemno nakrájené uzené maso s kořením či česnekem, nebo pučálku udělat na sladko s medem.



DOBROU CHUŤ

stránka humoru pro zasmání



Vrátí se pán z vánočního nákupu, hledá peněženku a najde místo ní jen kartičku: „Veselé Vánoce přeji kapsáři!“

•

„Jak jste mohl, obžalovaný, na Vánoce, v čase lásky a porozumění vraždit?“ nechápe soudce. „Chtěl jsem udělat aspoň jednou za rok dobrý skutek, a tak jsem zastřelil sousedovi tchýni.“

•

„Když jsem přišel domů,“ stěžuje si Pepa po Vánocích kolegům, „vedle skříně stála ustrojená borovička a ve skříní stál nahý soused Jedlička.“

•

Ježíšku, prosím tě, nic mi nenos, naopak, raději kdyby sis odnesl moji tchýni!“

•

Povídá jedna Havajanka druhé: Manžel mi pod stromeček slíbil, že v příštím roce budeme mít exotickou dovolenou.“ „Na mužské sliby nedej. Ten můj už deset let slibuje Máchovo jezero a pořád se tlučeme tady na Havaji!“

•

Vytahuje se Pepa před manželkou: Pod stromeček ti dám celý svět!“ „To vím, určitě tam budu mít kapesní atlas!“

•

Dvě blondýny se rozhodnou, že vyrazí do lesa pro vánoční stromeček. Bloudí po lese, hodinu, dvě, tři...Pak se ozve: Libuno, máš něco?“ „Ne, vůbec nic. A ty?“ „Já taky ne. Tak co kdybychom vzaly i nějaký bez ozdob?“

•

„Tatí, opravdu mi ten počítač přinesl Ježíšek? ptá se Pepík táty. „Ale samozřejmě, co tě to napadlo?“ „No, že celý den stojí nějaký chlápek u domovních dveří a chce třetí splátku.“

•

O Vánocích říká maminka Pepíčkoví: „Pepičku, zapal vánoční stromeček.“ Za chvíli přijde Pepíček a povídá: A svíčky taky?“



blahopřejeme k narozeninám

Říjen

Červinka Vojtěch
Dosoudil Petr
Dostál František
Dostálová Vlasta
Feyřlířková Zdenka
Gregovská Jana
Hájková Ivona
Haluzíková Věra
Handlová Svatava
Hošťálková Ludmila
Hrabětová Magdalena
Hrubíčková Oldřiška
Hučinová Marie
Hudek Stanislav
Hurtová Marie
Jačková Anna
Jankotová Vlasta
Kolaříková Božena
Kolava František
Konečná Marie
Kretková Božena
Kroupová Vlasta
Kubanová Věra
Macháčková Marta
Maková Božena
Michálková Jitřenka
Muchová Jana
Müllerová Libuše
Novák Miroslav
Novotný Jaromír
Opravilová Jarmila
Rabinová Ludmila
Rochlová Alena
Semencová Marie
Skopalík Vojtěch
Skřeček Karel
Sládečková Stanislava
Svozilová Jaroslava
Terbanová Vladimíra
Tomčík František
Tothová Miluše
Vaňková Alena
Vavříková Helena
Veselý Břetislav
Vitoulová Hana
Zapletal Petr
Zdráhalová Eliška

Listopad

Baranová Květoslava
Bartošková Vlasta
Boháčová Alena
Buličková Božena
Burian Zdeněk
Dašková Marta
Fleissigová Růžena
Gajdoš Milan
Holaňa Ladislav
Houžvová Marie
Janiš Svatopluk
John Karel
Kadlík Jiří
Kelnarová Marie
Krausová Božena
Krejčí Taťána
Kubela Leoš
Kundlová Naděžda
Kvašňáková Alžběta
Motal Vladimír
Neoralová Ludmila
Nováková Alena
Onderková Blažena
Popová Libuše
Rezek František
Ryšavá Klára
Řezníčková Magdalena
Síkora Jan
Slaná Anežka
Snížková Jana
Sojková Jiřina
Svozilová Stanislava
Szabóová Mirjan
Šenková Olga
Šikulová Ladislava
Švancárová Libuše
Turek Antonín
Veselá Miroslava
Vyňuchal Jan
Zámečnicková Marie
Zdařilová Alena
Zlámalová Marie
Zouhar Radmil

Prosinec

Bednářová Františka
Brožková Vlastimila
Dvořák Jaroslav
Havelková Věra
Honová Marie
Kocáková Oldřiška
Kopčilová Vlasta
Kotýnek Pavel
Králíková Jitka
Kratochvíla Bedřich
Kratochvílová Jana
Křížková Marie
Kučerová Jana
Kundl Vladimír
Latochová Marie
Maršálková Marie
Mikulenková Marie
Ostrčil Jiří
Padalíková Danuše
Pavličková Dagmar
Pavlíková Marta
Pěčková Olga
Pojslová Jiřina
Pösingerová Jaroslava
Prusková Zdeňka
Přeslička František
Srbecká Květoslava
Stoklásková Marie
Střelec Julius
Stříbrná Marie
Stříteská Božena
Svobodová Alena
Špundová Jarmila
Šťastná Eva
Talová Věra
Tomčík Josef
Václavíčková Jitka
Václavíková Zdislava
Vidlička Jiří
Výmolová Zdeňka
Vyňuchal Ladislav

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



PF 2016



*Vážené členky, vážení členové,
předsedkyně organizace paní Eva Divinová a členové výboru Svazu
tělesně postižených v Přerově Vám z celého srdce přejí příjemné prožití
svátků vánočních, hodně zdraví, štěstí a úspěšný nový rok 2016.*