

3/2017



ZPRAVODAJ

informace pro členy organizace

Od září bude opět probíhat v prostorách INFO - centra STP Přerov ergoterapie. Členky se schází vždy třetí čtvrtek v měsíci + další domluvené dny. Účastnice budou vyrábět výrobky s vánoční tematikou. Ty poté budou vystavovat v době vánoc ve výloze. Stávající členky rády rozšíří své řady. Nové zájemkyně se mohou hlásit v INFO - Centru u Ivany Vaculové, telefonní kontakt - 581 217 082.



Příjemné páteční posezení při hudbě tanci a zpěvu

20. 10. 2017 od 14.00 - 18. 00 v restauraci Bečva. Náhradníci se mohou hlásit v kanceláři osobně, nebo telefonicky.

PROVOZNÍ DOBA

Pondělí:	7. 30 - 12. 00	12. 30 - 16. 00
Úterý:	7. 30 - 12. 00	pro veřejnost zavřeno
Středa:	7. 30 - 12. 00	12. 30 - 16. 00
Čtvrtek	7. 30 - 12. 00	12. 30 - 16. 00
Pátek:	pro veřejnost zavřeno	

Kontakty: 581 217 082, 737 765 267, centrumSTP@seznam.cz

www.mostp.cz

aktivizační pobyt - senioři se svými vnuky

Malá Morávka - Kamzík - 15. - 21. 7. 2017

O prázdninách jsme byli s babičkou na Malé Morávce v hotelu Kamzík. Moc se nám tam líbilo. Ráno jsme měli rozevičku. Po snídani byly dílničky, kde jsme vyráběli letadýlka, mašinky z korku, myšičky z papíru a další krásné výrobky. Každý den jsme se koupali v bazéně, kde jsme plavali, skákali a dováděli s kamarády. Po obědě jsme chodili na výlety nebo hráli hry a soutěže. Nejvíce se nám líbila návštěva vojenské policie s ukázkou chycení zloděje. Už se těšíme na příští rok, jak zase pojedeme s babičkou na Malou Morávku.

Rostík a Toník Grénarovi



ukázka práce vojenské policie - mohli jsme si vyzkoušet i ochranný oblek.



společná fotografie

**aktivizační pobyt - senioři se svými vnuky fotodokumentace
pobyt dotoval Olomoucký kraj**



děti si užívaly vody v bazénu



děti si malovaly trička a byly odměněny
velkým sáčkem sladkostí



v letošním roce jsme navštívili Pradědovu
galerii



ozdravný aktivizační pobyt - pokračování

Slovensko - Podhájska - Červem

Večeře byla vydatná a velmi bohatá. Při večeři jsme si všichni povídali a poté jsme se odebrali do svých pokojů. Únava z cesty, sluníčka a z bazénů se projevila na všech zúčastněných. Snídaně byly stanovené na půl osmé, po celou dobu pobytu. Byly podávány formou švédských stolů, s velmi širokou nabídkou jídel. Každý si mohl vybrat dle své chuti. V 8. 45 byl již připraven autobus, který nás všechny odvázel na termální koupaliště. Celý týden jsme si užívali krásných slunečných dnů. Během dne jsme navštěvovali stánky s občerstvením, s různými slovenskými specialitami a s výbornou jadranskou zmrzlinou.

Tento ozdravný pobyt je zaměřen hlavně na relaxaci a zlepšení zdravotního stavu každého účastníka. Během celého týdne jsem si užívali nejléčivější termální



vody z celého Slovenska. Tato voda léčivě působí na lidi, kteří trpí průduškovými chorobami a chorobami dýchacích cest. Napomáhá léčbě dny, stimuluje štítnou žlázu, působí na doléčení zlomenin, zmírňuje bolestivé stavy způsobené revmatismem, cévními a kloubními onemocněními, či přetrvávajícími bolestmi zad, ale poskytuje také úlevu unaveným a pracovním vyčerpaným lidem. Bohatá koncentrace síranů, kyseliny křemičité a borité výrazně napomáhá a léčí ekzémová onemocnění, včetně lupénky. Využívali jsme také plavecké bazény, ve kterých jsme si nejen protáhli celé tělo plaváním, ale také trochu zchladili od teplé vody a horkého sluníčka.

Pobyt uběhl jako voda a nám nezbývalo, než poděkovat personálu, který se o nás vzorově staral a hlavně panu kuchaři, který nám vařil úžasné pokrmy. Všem bylo poděkováno velkým potleskem. Poděkování také patří řidiči autobusu, panu Martinovi Chajdovi, který měl na starosti bezpečnou dopravu účastníků.

Poděkování patří také paní Ivaně, za perfektně připravený pobyt. Za její ochotu a milý přístup ke všem účastníkům pobytu.

účastnice pobytu - Oldřiška Kocáková

Severní Čechy - Děčín - 15. - 17. 5. 2017

Po prohlídce muzea následoval návrat do hotelu v Děčíně, kde jsme uložili svá unavená těla, abychom mohli příští den osvěžení pokračovat v naší cestě za poznáním severních Čech.

Tentokrát byla naším cílem hora Ještěd na jihozápadním okraji Liberce. Tyčí se do výšky 1012 m, proto jsme byli rádi, že nahoru jede kabinová lanovka. Nastoupili jsme do kabiny a během stoupání jsme shlíželi s obdivem na turisty, kteří smělym krokem zdolávali příkrý horský svah. Nahore nás očekávala



plavba lodí do Hřenska a zpět



společná fotografie před zámkem Nové Hrady

obývají a zároveň pronajímají např. UMPRUM Praha.

Návrat do Přerova probíhal bez problémů. Všichni jsme byli unaveni, ale nadmíru spokojeni. Získali jsme mnoho nových poznatků o přírodních krásách naší země o jejich historických památkách a viděli jsme také spoustu ukázek řemeslné i umělecké tvořivosti českého člověka. Proto musíme srdečně poděkovat vedení naší organizace STP za zajištění tohoto zájezdu.

moderní televizní věž s hotelem a restaurací podle projektu arch. K. Hubáčka a nádherný daleký výhled. Ještěd byl vyvrcholením našeho zájezdu do severních Čech. Pak jsme již zamířili k domovu. Po obědě v motorestu u Hradce Králové jsme se ještě zastavili na zámku Nové Hrady u Litomyšle. Tento rokokový zámek vybudoval v druhé polovině 18. století hraběcí rod Chamaré ve stylu letních sídel obklopených zahradami, proto jej někteří nazývají České Versailles. Zámek je od 90. let v soukromých rukou, jeho majitelé

účastnice zájezdu - Irena Navrátilová a Květoslava Steigerová

Jednodenní poznávací zájezd - pokračování

Znojmo - Vranovská přehrada, zámek Vranov n/D - 13. a 14. 6.

Bylo krásné slunečné odpoledne, takže mnozí z nás zaujali místa k sezení na horní odkryté palubě, jiní dali přednost podpalubí, kde nefoukalo. Celou hodinu jsme se mohli kochat krásou okolní přírody, rozmanitými zákoutími a spoustou chat, které lemují téměř celou přehradu. V létě zde musí být opravdu velmi rušno.

Závěr dne patřil prohlídce státního zámku Vranov n/Dyjí. Absolvovali jsme základní prohlídkový okruh, který nás zavedl do nejhonosnějších zámeckých interiérů a seznámili nás s historií hraběcího rodu Althannů, kteří iniciovali velkolepou barokní přestavbu a úpravy zámku v 17. a 18. století. Navštívili jsme prostory velkého barokního aparmá, které tvoří předpokoj, budoár, koupelna, kabinet a dámská ložnice. Dále jsme si prohlédli velký společenský salon, jídelnu a pánskou ložnici. Zaujali nás vzácné dochované nástěnné tapetové dekorace a malby z období klasicismu. Závěr prohlídky tvoří vstup do monumentálního Sálu předků, jehož autorem je císařský dvorní stavitel Johann Bernard Fischer z Erlachu. Sál předků nás ohromil oválným půdorysem s výklenky, v nichž byly umístěny sochy významných osobností rodu Althannů. Interiér zdobí štukové ornamenty a vše je zastřešeno velkolepou kopulí zdobenou alegoricko mytologickými freskami z dílny italských mistrů.



společná fotografie před zámek Vranov nad Dyjí

Tento nádherný zájezd se vydařil po všech stránkách. Bezchybnou organizací, skvěle sestaveným programem, slunečným počasím a jízdou bez nehod. Velkou spokojenost s krásně prožitým dnem a poděkováním velkým potleskem v závěru patřilo Ivaně Vaculové a řidiči autobusu Martinu Chajdovi.

účastnice zájezdu Dagmar Churá

Trenčianské Teplice - 14. 8. - 20. 8. 2017

Na doporučení přátel jsme se zúčastnili ozdravného pobytu v Trenčianských Teplicích. Pobyt byl velice příjemný a rádi se o zážitky s Vámi podělíme.

Odjezd byl stanoven na 7. 30 hodin z parkoviště od kina Hvězdy. Dvuhodinová cesta nám rychle uběhla. Trenčianské Teplice nás přivítaly krásným počasím. Byli jsme ubytováni v hotelu Slovakia ve dvoulůžkových pokojích se soc. zařízením, televizí, ledničkou a terasou, kde nás mile překvapilo hnízdo vlaštovek. Všichni obdrželi 2 slevové poukazy do kavárny v hotelu PAX a KRYM. Absolvovali jsme také vstupní lékařskou prohlídku a byly nám přiděleny procedury podle zdravotního stavu (masáže, rašelina, parafin...) Dále byla možnost si denně zaplavat v bazénu přímo v hotelu nebo navštívit venkovní termální bazén GRANT. Navštívili jsme lázeňský park s jezírkem a došli až k parku Na Baračke. Majitelem hotelu podle místních obyvatel je bývalý politik pan Mečiar. Nenechali jsme si ujít procházku k unikátnímu koupališti ve skále Zelená Žába. Paní vedoucí zájezdu Ivana dále zajistila společnou návštěvu tureckých lázní HAMMAM s výkladem o historii a vystoupením břišní tanečnice. Pěkná byla také společná vycházka s průvodkyní po T. Teplicích,

Pohoda provázela i naše společenské akce - seznamovací večírek v kavárně hotelu PAX, posezení ve sklípku PONORKA při zpěvu za doprovodu kytary. Nejvíce se všem líbil večírek na rozloučenou v hotelu Krym při taneční hudbě a zpěvu výborného zpěváka. Na naše přání ochotně zahrál starší známá slovenská tanga.

Blížil se den odjezdu. V sobotu jsme si prohlédli prodejní stánky na jarmarku, který zpestřila cimbálová kapela. V den odjezdu, v neděli, již jen společné focení a cesta domů.

Byli jsme velmi spokojeni, rádi se budeme vracet. Velké poděkování patří naší vedoucí zájezdu paní Ivaně Vaculové za veškerou organizaci společenských akcí a za příkladný přístup ke všem účastníkům ozdravného pobytu.

manželé Jankrovi z Přerova



společná fotografie před hotelem Slovakia

Bechyně

V sobotu 19. 8. v 6. 45 hod. se z parkoviště u hypermarketu Albert už počtvrté vydalo 46 účastníků pobytu na cestu do lázní Bechyně. Do Bechyně jsme dorazili po 11 hod. V lázeňském hotelu Olga jsme již byli očekáváni. Převzali jsme si klíče od pokojů nezbytné pokyny pro pobyt a rozpis procedur, které jsme jako bonus během pobytu absolvovali. Lázeňský hotel Olga je 3patrová budova s dvouúžlkovými pokoji se soc. 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, oběd i večeře byla podávána s obsluhou. V programu pobytu byl zařazen léčebně rehabilitační tělocvik, který probíhal ve dvou skupinách v klubovně lázeňského domu Jana formou cvičení na židlích, zaměřené na postižení horních a dolních končetin. Během pobytu si účastníci vyslechli zajímavou přednášku rehabilitační terapeutky Marty Kotáskové na téma „rehabilitace po operacích kolenního kloubu“ s názorným předvedením cviků. Dále byli seznámeni s informacemi o změnách v soc. sféře pro zdravotně postižené. Pro řidiče - seniory - sedm tipů pro starší řidiče a také informace o příznacích Alzheimerovy choroby aj. Také se seznámili s akupresními a posilovacími pomůckami, včetně názorného použití v praxi, s možností si tyto pomůcky zapůjčit. V prostorách léčebného domu Olga jsme si mohli prohlédnout výstavu obrazů akademické malířky Míčkové - pod názvem „Onehdá a nýčko“. V pondělí 21. 8. odpoledne jsme se zúčastnili zájezdu do Jindřichova Hradce - prohlídka města s průvodkyní p. Faktorovou - zpívající fontána, zámecká nádvoří a zahrada, kostel p. Marie, 15. poledník aj. Ve středu 23. 8. někteří účastníci navštívili divadelní představení „Hrátky s čertem“ na otáčivém hledišti v Týně nad Vltavou. Všichni účastníci se zapojili do sportovních soutěží - házení míčky a kroužky. Nejúspěšnější byli oceněni diplomy, které byly předány při posezení v minipivovaru v Dražici, kde jsem strávili příjemně odpoledne a večer. Vyslechli jsme si tam zajímavé vyprávění sládky pivovaru o vaření kvasnicového piva, které jsme měli možnost ochutnat při příjemné hudbě, která hrála k poslechu i tanci. Během pobytu jsme také absolvovali několik vycházek po okolí a seznámili se zajímavostmi města Bechyně (zámek, most, řeka Lužnice, jarmark lidových řemesel aj), které v nás zamechaly nezapomenutelné zážitky. Počasí přálo, a tak celý pobyt probíhal v příjemné pohodě. Společné fotografie, které jsme pořídili během pobytu, jsou toho dokladem. Vše hezké jednou skončí, a tak v pátek po snídani jsme naložili věci a všichni se vydali na zpáteční cestu. Ve 14.15 jsme dorazili do Přerova. Na některé čekali příbuzní, jiní použili taxi a nebo hromadnou dopravu. Účastníky z Hranic odvezl mikrobus, který zajistil dopravce. Děkuji tímto za všechny zúčastněné personálu hotelu za příjemný pobyt a vstřícné jednání, řidiči, který nás vždy bezpečně dovezl a za jeho vstřícné jednání vůči nám všem. Zároveň děkujeme všem, kteří nám umožnili se tohoto pobytu zúčastnit, zejména MZ, které poskytlo státní neinvestiční dotaci na pobyt. Poděkování patří také vedoucí rekondice p. Ireně Břečkové, která svým přístupem zpříjemnila celý náš pobyt.

účastnice pobytu - Jaroslava Kotýnková

Jednodenní poznávací zájezd

Slovensko - Bojnice - 2.8. a 9. 8. 2017

Dne 2. srpna se uskutečnil první jednodenní zájezd do lázeňského města Bojnice na Slovensku. První proto, že 9. srpna se uskutečnil zájezd druhý, neboť o Bojnici byl velký zájem. Skupina našich členů organizace si ráno přivstala a 51 jich nastoupilo v 5.30 hodin do autobusu. Opět nás vezl spolehlivý řidič pan Martin Chajda. Po 9. hodině jsme dojížděli do Bojnice a před námi se ukázal překrásný zámek Bojnice, který známe z natáčení pohádky Šíleně smutná princezna.

Paní průvodkyně Ing. Ivana Tvarohová nám ukázala celý areál lázní Bojnice, ke kterému patří velký lesopark. V tomto parku jsme navštívili vyhlídku, kde jsme měli jako na dlani Prievidzu s padesáti tisíci obyvateli, se kterou Bojnice téměř splývají. Průvodkyně nám ukázala a pojmenovala jednotlivé okolní hory a pamětihodnosti v Bojnici.

Po prohlídce lesoparku jsme se všichni naobědvali v restauraci Slavia a po obědě jsme si prohlédli místní skvost, a to Bojnický zámek. Dříve to býval hrad. Byl to královský hrad, který Uherský král dával do zástavy různým šlechtickým rodům. V 19. století byl upraven do současné podoby. Poslední majitel gróf Pálffy zemřel v roce 1908 a je pohřben v hrobce na zámku společně se svými rodiči. V současné době je zámek státním majetkem.

Po prohlídce zámku jsme navštívili ZOO umístěnou hned naproti zámku. V ní jsme viděli medvědy, lvy, opice, motýly, dvě slonice a spoustu dalších zvířat. V ZOO nás provázela pan Václav Plšek a jeho přítel, zaměstnanec ZOO, pan Vlado. Povíдали nám o zvířatech, o plánech na rozšíření ZOO v budoucnosti.

Celý den bylo velké horko, tak jsme uvítali množství stánků a kavárniček po celé Bojnici. Snědli jsme hodně zmrzliny a pili jako „dromedáři“. (Velbloudi také naráz vypijí velké množství tekutiny do zásoby). Ovšem počasí nelze dopředu naplánovat.

I přes velmi horký den, se nám zájezd líbil a byli jsme všichni spokojeni.

Poděkování patří paní Ivaně za organizaci zájezdu a panu řidiči za bezpečnou jízdu.

účastníci zájezdu Eva Divinová



fotografie z lesoparku v Bojnici

stránka pro seniory - bezpečnost v dopravě - pokračování

Nástup a výstup

Po příjezdu vozidla do zastávky a otevření dveří je vždy nutné nechat nejdříve cestující vystoupit. Zúžením vystupovacího prostoru a tlačáním se do otevřených dveří se nástup a výstup prodlužuje, dochází ke strkanici, která může skončit dokonce pádem pod vozidlo. Řidič pozoruje nástup a výstup cestujících ve zpětných zrcátkách nebo na monitoru. U tramvají a autobusů, které nemají sníženou podlahu, dochází k přehlédnutí drobné postavy na schůdcích nástupního otvoru. Při dlouhotrvajícím nástupu, ale i výstupu, se řidič může domnívat, že v prostoru dveří již nikdo není, zapne zvukový signál a dveře uzavře. U osoby v tomto prostoru tak může dojít ke ztrátě rovnováhy nebo přiskřípnutí do dveří. Jsou známy případy, kdy dveře sevřely ruku vystupující osoby a tramvaj vlekla cestujícího několik desítek metrů. Jste-li snadno přehlednutelní, volte pro nástup a výstup dveře co nejbližší k řidiči vozidla nebo se nebojte požádat o pomoc a urychlení nastupování jinou osobou.

Jízda prostředkem hromadné dopravy

Při jízdě v prostředku hromadné dopravy osob se vždy snažte co nejvíce zajistit si stabilitu. Vzhledem ke svému věku máte mnohem větší šanci při jízdě sedět. Nebojte se o místo požádat výrazně mladšího cestujícího. Málokdo by vás nepustil sednout. Využívejte především místa určená k sezení starších a invalidních osob.

Před vystupováním požádejte stojícího cestujícího, zda by za vás mohl dát k tomu určeným tlačítkem znamení řidiči. V řadě měst toto znamení dané např. dvakrát za sebou oznamuje řidiči právě vystupování starší osoby, invalidy nebo osoby s kočárkem.

Pro snadnější přehled řidiče o vašem vystupování, používejte dveře v jeho blízkosti, a při přepravě využívejte tedy sedadla poblíž těchto dveří.

Jste-li přece jen nuceni za jízdy stát, zajistěte si stabilitu celého těla následovně: vyhledejte pevnou tyč k držení nebo pevné madlo u oken, postavte se k nim bokem ke směru jízdy a trochu rozkročte nohy, nakonec uchopte tyč nebo madlo oběma rukama.

Přecházení silnice v místě zastávky

Zkuste po vystoupení z tramvaje nebo autobusu nespěchat a nechat je ze zastávky odjet. Otevře se vám prostor v okolí zastávky a poskytnete tak dostatečný přehled o dopravní situaci v jejím okolí. Pak si najděte vhodné místo, kde přejdete silnici. Dnes jsou již běžně v blízkosti frekventovaných zastávek vyznačeny přechody pro chodce. Nezapomeňte, že i na přechodu pro chodce má tramvaj přednost!

Stránka pro seniory

Novela zákona o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením

Senát schválil novelu zákona o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením. Schválená novela přináší tyto zásadní změny:

1. Zcela se ruší prokazování majetku společně posuzovaných osob při žádostech o příspěvek na zvláštní kompenzační pomůcku.

2. V případě, že žadatel o příspěvek na kompenzační pomůcku **nebude žádat odpustění 10% spoluúčasti, nebudou zjišťovány příjmy, jak společně posuzovaných osob, tak ani žadatele o příspěvek** na zvláštní kompenzační pomůcku. **Pouze u příspěvku na nákup motorového vozidla bude příjem testován**, a to i u společně posuzovaných osob, protože se předpokládá, že automobil je využíván pro všechny členy rodiny.

3. **Snižuje se limit pro nárok na příspěvek** na pořízení zvláštní pomůcky u její ceny a to z 24 000,- Kč na 10 000,- Kč.

4. **Snižuje se doba k podání opětovné žádosti na nákup motorového vozidla z 10 let na 7 let.** Přičemž toto snížení počtu let se bude vztahovat i na přiznané příspěvky po roce 2012.

5. **Nově se stanoví výše příspěvku na nákup motorového vozidla** podle příjmu společně posuzovaných osob tak, že u společně posuzovaných osob **do 8násobku životního minima činí příspěvek 200 000,- Kč.** Příspěvek na nákup motorového vozidla je pak postupně snižován při rostoucí výši násobku životního minima, **nejméně však bude příspěvek činit 100 000,- Kč.**

6. **Zvyšuje se příspěvek na mobilitu ze 400,- Kč měsíčně na 550,- Kč měsíčně** a novela zákona obsahuje i další technická vylepšení a zpřesňuje některé pojmy. Jedná se o zásadní změnu zákona, která prakticky eliminuje úsporná opatření v dávkách pro zdravotně postižené, která prosadil bývalý ministr J. Drábek. Zbývá ještě podpis prezidenta ČR, po jeho schválení **zákon nabude účinnosti od 1. ledna 2018.**

Seniorům a dětem se sníží limity pro doplatky za léky

Důchodci a děti budou mít nižší limity pro doplatky za léky. **Roční hranice pro děti do 18 let a seniory od 65 let se od ledna 2018 sníží z 2 500 na 1 000, u důchodců nad 70 let na 500 Kč.** Předpokládá to novela zákona o veřejném zdravotním pojištění, kterou dnes schválil Senát. **Při překročení limitu vracejí zdravotní pojišťovny peníze, které za léky zaplatil navíc.** Novela zákona, která nyní zamíří k podpisu prezidentovi ČR, má snížit spoluúčast sociálně citlivějších skupin obyvatel.

recepty - cuketa 3 x jinak



Božské cuketové karbenátky

Ingredience: 2 kg cukety, nastrouhané i se slupkou, sůl, pepř, 1 stroužek česneku, pořádná špetka majoránky, 100 g slunečnicových semínek, 200 g ovesných vloček s klíčky, 50 g strouhanky, olej na smažení.

Postup: Nastrouhanou cuketu promněte se solí, nechte chvilku stát a pak z ní vymačkejte co nejvíc tekutiny. Smíchejte ji se zbytkem ingrediencí na karbenátky a ze směsi tvarujte ve vlhkých dlaních placičky. Pak je opékejte ve vyšší vrstvě oleje (lze použít fritézu) dozlatova, asi 6 minut. Potom nechte okapat na papírových utěrkách.

Tvarohovo - cuketový zákusek

Ingredience: 350g cukety, 500 g pl. mouky, 300g krupicového cukru, 2 vajíčka, 125 ml oleje, 140 ml mléka, 1 PL prášku do pečiva, sůl, 2 PL kakaa

Náplň: 500 g jemného tvarohu, 200 g másla, 100 g práškového cukru, 500 ml mléka, 2 ks vanilkového pudingu v prášku, 2 PL práškového cukru

Poleva: 150 g hořké čokolády, 400 g zakysané smetany, 2 PL práškového cukru.

Postup: Cuketu umyjeme a nastrouháme najemno. V jedné nádobě vyšleháme v mléce vajíčka, přidáme cukr a olej. Mouku prosejeme a smícháme s práškem do pečiva a solí. Do tekuté směsi přimícháme postupně mouku a nakonec nastrouhanou cuketu. Pokud cuketa pustí mnoho vody, trochu ji vymačkáme, ale ne moc. Těsto by mělo být řidší. Hotové těsto rozdělíme a do 1/3 vmícháme 2 PL kakaa. Na středně velký plech, na pečicí papír dáme nejdříve světlé těsto a na vrch opatrně hnědé těsto. Pečeme na 180 st. C asi 25 minut. Necháme vychladnout, pečicí papír stáhneme a koláč vrátíme zpět na plech. Z mléka, pudingu a cukru uvaříme hustý puding a necháme ho vychladnout. Tvaroh, změkklé máslo a cukr vyšleháme a po částech vmícháme do pudingu. Čokoládová poleva - zakysanou smetanu vymícháme s cukrem. Čokoládu rozpustíme ve vodní lázni a hned smícháme se zakysanou smetanou. Na těsto navrstvíme tvarohovou náplň a na ni rozetřeme čokoládovou polevu.

Cuketová pomazánka

Ingredience: 250 g cukety, 1 hrst petrželky, 1 stroužek česneku, 1 ks chilli papričky, 2 lžice slunečnicových semínek, 2 lžice žervé, sůl, pepř, 1 lžice červeného vinného octa

Postup: Cuketu nastrouhejte nahrubo a vymačkejte z ní vodu. Petržel nasekejte nahrubo, česnek utřete, chilli papričku nasekejte na jemno a slunečnicová semínka opražte nasucho a rozdrťe v hmoždíři. Vše smíchejte s trochou žervé a dochuťe solí, pepřem a vinným octem. Podávejte na opečeném chlebu.

DOBROU CHUŤ

stránka humoru pro zasmání



Stojí dva policajti ve frontě a jeden říká: „Člověče já už necítím nohy. A druhý: „Tak si čuchni k mým.“

•

Hádají se Marx, Engels a Lenin, zda je lepší manželka nebo milenka. Zásadně manželka, říká Marx. Aby mohl člověk dělat revoluci, potřebuje mít jistá zázemí. Manželství je buržoazní přežitek. Jedině nejistota s milenkou udrží revolučního ducha v pohotovosti, tvrdí Engels. Co ty o tom soudíš, Lenine? „No, nejlepší je mít manželku i milenkou. Manželka si myslí, že jsi u milenky, milenka si myslí, že jsi u manželky a ty můžeš být v knihovně a učit se, učit se, učit se.

•

Nový příslušník paradesantní jednotky se chystá ke svému prvnímu seskoku. Pečlivě si projde své poznámky ze školení:

- 1) vyskočit z letadla
- 2) počítat do 20 a zatáhnout za levou šňůrku
- 3) neotevře-li se padák, zatáhnout za pravou šňůrku
- 4) pokud se stále neotevře padák, zatáhnout za obě šňůrky najednou
- 5) po doskoku vyhledat transportér a hlásit se veliteli

Voják vyskočí, počítá, zatáhne za levou šňůrku - a nic. Po chvíli zatáhne za pravou, stejný výsledek. Znejistí, zatáhne za obě a pořád nic. Naštvaný voják se podívá do příručky a zařve: „Jestli tam dole nebude čekat ten transportér, tak mě teda pěkně naserou!“

•

Víte, kolik zubů má mít správná tchyně? Dva. Jeden na otvírání piva a druhý, aby ji pořádně bolel.

•

Na vojenském cvičení začalo hustě pršet. Plukovník říká: „Vojín Nováček, skočte se podívat do mého auta, zda tam nemám plášť! Po čtvrt hodině se vrací udýchaný Nováček: „Pane plukovníku, plášť ve voze máte!“

•

Otázka: Proč se u doktora čeká tak dlouho? Odpověď: Protože ČAS všechny rány zahojí.



blahopřejeme k narozeninám

Červenec

Adámková Anna
Ambrož Jindřich
Bednaříková Miroslava
Berečková Naďa
Bočan Luděk
Boucníková Iva
Cagášková Irena
Cedidlová Marta
Cigánek Luděk
Cveková Taťjana
Dofková Marie
Dostalíková Hana
Dostálová Olga
Dvorníková Ivana
Fryčková Jaroslava
Grygarová Růžena
Haflantová Vladislava
Jankrlé Jaroslav
Javorský Ján
Kábelová Ivanka
Kočí Dagmar
Koplíková Marta
Kratochvílová Oldřiška
Kusáková Marie
Mořkovská Stanislava
Otáhalová Josefa
Pajdl Michal
Pallová Dana
Pěčková Anna
Petrášová Marie
Polášková Hana
Poličková Alžběta
Pospíšilová Hana
Ptáček František
Rabina Ladislav
Rozsypalová Františka
Sázelová Zofie
Sedláčková Květoslava
Sehnálková Marie
Skřečková Marie
Skýpalová Jaroslava
Světnická Jana
Šimanský Jan
Šínová Jitka
Školoud Antonín
Špunda Josef
Štěpaníková Anna
Švrdlíková Jarmila
Treflíková Emilie
Turková Hana
Uherková Miloslava
Višková Jindřiška
Zamazalová Anna
Zelenka Václav
Zelingerová Blanka

Srpen

Bartošek Jan
Blaťáková Milada
Blaťáková Ludmila
Bočan Břetislav
Čejková Jana
Derychová Anna
Duda Ladislav
Harnová Anna
Hlobilová Věra
Hudečková Svatava
Hynková Libuše
Chaloupka Ivan
Jančík Zdeněk
Jančíková Marie
Jančová Eva
Jiříčková Miroslava
Kavanová Libuše
Kociánová Jana
Kočí Marie
Koplíková Kamila
Kouřilová Libuše
Kovářová Vlasta
Kremplová Božena
Křivánková Eva
Kubičková Marie
Kučera Karel
Kučerová Marie
Kusák František
Lacková Zdislava
Matyášová Věra
Mičková Lubica
Minarovičová Miloslava
Olšovská Pavla
Pavlíková Hana
Peřinová Vladimíra
Philippová Věra
Polídorová Věra
Pospíšilíková Danuše
Ptáčková Božena
Radová Božena
Rezníček Mojmir
Schneiderová Božena
Skopalíková Jiřina
Směkalová Miluše
Soukupová Eva
Srovnalíková Eva
Stejskalová Františka
Strizlová Božena
Střelcová Marta
Suchánková Ladislava
Ševčíková Květoslava
Šimoník Karel
Škrabalová Marie
Šmídová Marta
Štěpán Karel
Terban Ivan
Ticháčková Karla

Vévodová Dana
Vojtková Vlasta
Zahradníková Věra
Zelničková Helena
Zezulová Jarmila

Září

Bakalík František
Bernátová Jarmila
Bukáčková Ludmila
Cagašová Věra
Divinová Eva
Dohnalová Miroslava
Drštičková Helena
Faltová Jarmila
Fleissigová Marie
Hanáková Eva
Hrnčířová Dagmar
Karabina Václav
Karlíková Anna
Koryčanová Božena
Košnarová Zdeňka
Kubíková Jarmila
Kučová Marie
Mikulášek František
Móroczová Ludmila
Morys Alan
Mrvová Marta
Nadymáčková Bedřiška
Neradilová Hana
Pavelková Anna
Pavelková Jarmila
Plšek Václav
Podušelová Jana
Rytířová Anna
Smetanová Ludmila
Stoklásková Alena
Svozilová Mária
Škrášková Jindřiška
Šmahlíková Anna
Štoľfová Jarmila
Švábová Bernardína
Tobolíková Emília
Válková Ludmila
Vyňuchalová Irena
Wittková Marie
Zalabová Vlasta
Zamazalová Marie
Zavadil Miroslav
Zmeškalová Marie
Zmeškalová Karolína

stránka pro seniory - důležité informace

Zdravotnická linka 800 888 156

Bezplatnou telefonní linku, na které záchranáři poradí se zdravím, ale například také s adresou nejbližší lékárny, mohou využít lidé z celé ČR. Toto call centrum provozuje Středočeská záchranná služba a funguje jako doplňková součást linky 156. Pracovníci call centra poradí lidem například s otevírací dobou ordinací lékařů i pohotovosti, vyhledají lékárnu otevřenou i večer či o svátcích, ale poradí také s domácí léčbou nebo naopak s vyhodnocením, kdy už je lepší zavolat záchrannou službu. Jedná se o poradenství, ohledně zdraví a první „svěpomoci“, než člověk může zajít za svým lékařem. Důvodem pro zřízení call centra byla i omezená ordinační doba praktických lékařů a pohotovostí o omezení návštěvní služby lékařů, které dříve své pacienty osobně obcházeli. Na konzultační pohotovostní zdravotnickou linku lze zavolat, když potřebujete akutně poradit od lékaře, ale myslíte si, že to **není na výjezd záchranky a nechcete tudíž blokovat číslo 155 (112). Je skvělé nechat si poradit a neblokovat linku, na kterou mají volat jen lidé ohrožení na životech. Telefonní číslo call centra je **800 888 155**, zároveň lze využít e-mail: **call@zachranka.cz** nebo linku pro zaslání SMS **720 0025 655**.**

Novela zákona o nemocenském pojištění

Senát schválil novelu zákona o nemocenském pojištění, která mimo jiné zavádí dlouhodobé ošetřovné, které pomůže rodinám v době bezprostředně po propuštění člena rodiny z nemocnice, například po vážném úrazu nebo nemoci. V situaci, kdy je potřeba celodenně pečovat o jiného člena rodiny po dobu více než 30 dnů, bude možné požádat o dávku na dobu až 90 dnů ode dne propuštění z hospitalizace. Pečovat s nárokem na dávku bude možné o člena rodiny, u kterého došlo náhle k závažné zdravotní komplikaci, která si vyžádala hospitalizaci alespoň po dobu 7 kalendářních dnů a pokud zároveň nemocnice potvrdila, že jeho zdravotní stav po propuštění do domácího prostředí bude vyžadovat celodenní poskytování dlouhodobé péče alespoň po dobu dalších 30 kalendářních dnů.

pokračování příště