

# 1/2020



# ZPRAVODAJ

**Pomocí těchto sponzorů a dárců jsme mohli v roce 2019 pracovat v našem INFO – centru**

**Instituce:** Statutární město Přerov (dotace na provoz ve výši 355 000 Kč)

**Firmy:** Teplo Přerov, a.s.  
Technické služby města Přerova  
PSP Engineering  
Formel, spol. s.r.o.  
PeMaP s.r.o.  
Tichopádek, s.r.o.  
Veolia Energie ČR, a.s.  
Emos, s.r.o.  
Meopta – optika, s.r.o  
Lékárna u Zlatého hada  
Pivovar ZUBR, a.s.  
Nej TV. a.s.  
MODIT spol. s.r.o.  
CMN s.r.o.  
ARVISIMAX, s.r.o.  
Jiří HURTA, s.p.  
IVED – Media s.r.o.  
POFI  
TK Plus s.r.o.  
Rychločistírna Miluška Rozsivalová  
Mgr. Blažena Mačáková

**Jednotlivci:** Mgr. Zdeněk Boháč, Mgr. Hana Šimanská, Leoš Kubela, Lubomír Vacula

## Slovo předsedkyně k současné situaci

**Jako věčný optimista jsem předpokládala, že v tomto zpravodaji Vám zveřejním nové termíny na úhradu plánovaných akcí, včetně jejích doplatků. Bohužel si nejsem plně jistá, jaké akce se dají v tomto roce pořádat.**

Vzhledem k nejistotám kolem pandemie a schopnosti světa omezit šíření viru neexistuje na tyto otázky jednoznačná odpověď. Hranice mnoha států jsou uzavřené, letiště výrazně omezila provoz, ne všude fungují hotely nebo stravovací zařízení a síly států se nyní soustředí na zajištění základní funkčnosti v době světové krize. Přes hranice je pro běžného člověka prakticky nereálné se dostat, a pokud by se to povedlo, stejně by si moc lidí nepomohlo. Podobná opatření jako Česko zavedla i řada dalších států. Rovněž jsou od měsíce března v České republice zakázány veřejné i soukromé akce s předpokládanou vyšší účastí, je částečný zákaz volného pohybu osob na území ČR s výjimkami. Při kontaktu s ostatními osobami se musí udržovat odstup 1,5 až 2 metry, pokud je to možné. Bohužel nelze předpokládat termín ukončení všech zákazů. Jelikož naše akce jsou plánovány pro celý autobus, tj. kolem 45 osob, nejsme v případě realizace schopni zákazové opatření v I. pololetí letošního roku dodržet. Rozestup není možný ani u návštěv kulturních památek. Z výše uvedených důvodů jsme zrušily některé jednodenní zájezdy, které připadnou na nejbližší měsíce. Bohužel máme obavu, zda i v druhém pololetí se podaří všechny plánované akce realizovat. Komunikujeme od začátku krize se spolupořadatelé ostatních vícedenních zájezdů, které zatím nerušíme. Nerušíme mimo jiné i s ohledem na případné storno-poplatky, pokud by zrušení bylo z naší strany. Máme příslib, v případě nerealizování zájezdu vrácení celé částky. V této souvislosti se domlouváme i na rezervaci pro další rok. Budeme se snažit doplnit tento výpadek jinými aktivitami, jako je cvičení, trénink paměti, bowling, opakováním přednášky chiropraktika apod. Rozhodli jsme se, že neuskutečněné zájezdy budeme v dalších letech opakovat, jako například Polské zahrady, vícedenní zájezd na Šumavu. Koupání zahraniční, pokud by se nemohlo uskutečnit, se pokusíme nahradit koupáním v České republice. Pokud se neuskuteční zájezd do Harkán (ale vypadá to slibně), i tento zájezd se budeme snažit zajistit v dalším roce (letech). Přihlášené účastníky zájezdu, pokud budou mít zájem, budeme evidovat jako náhradníky a nebudou se muset znovu přihlašovat (bude stanoven stejný režim, jako u loňského zájezdu Šumava). Částky za neuskutečněné zájezdy budeme všem v letošním roce vracet, v dalších letech vybírat opětovně. Vzhledem k náročnosti a stanovenému limitu finančních prostředků budou stanoveny termíny k vrácení těchto peněz (včetně hodin), a to bez vystavování jednotlivých výdajových dokladů. Bude vystaven hromadný doklad k jednotlivému zájezdu, kde bude potvrzeno předání finančních prostředků podpisem účastníka. Informace o akcích budou na našich webových stránkách, v Info-centru, prostřednictvím našich zpravodajů. Mimo jiné zavádíme informování i prostřednictvím emailů, pokud bude mít někdo zájem. Na informování formou SMS nejsme technicky připraveni. Lázeňský pobyt v Poděbradech by se měl dle nejnovějších informací uskutečnit. Nyní jednáme a čekáme na vyjádření k akci senioři se svými vnuky v Jeseníkách.

Vše zlé je na něco dobré.

Vzpomeňme si na doby, kdy se říkalo, že náš národ má „zlaté ručičky“. A platí to pořád, i v roce 2020, kdy se s ochrannými pomůckami kšeftuje na světových trzích za miliony, zatímco my si je šijeme doma a zdarma rozdáváme starým lidem nebo sousedům, kteří nemají šicí stroj. Připomeňme si, že když našim předkům teklo do bot, použili zdravý selský rozum. Na každou otázku přece nemusíme hledat odpověď na internetu...

Třeba také zjistíme, že spoustu věcí lze **dělat jinak. Můžeme se poučit a připravit se na to, kdyby jednou bylo i hůř.**

A taky příležitost k osobnímu rozvoji. Vím, jak to nezní dobře. Ale myslím to tak, že spousta lidí získá během vynucené či dobrovolné karantény najednou spoustu času pro sebe. Lze ho využít mnoha způsoby, od sledování televizních seriálů přes čtení knih, na které jsme neměli čas, až na studium či zkoušení nových věcí. Nejhorší je pro člověka v izolaci nuda. Ale pro toho, kdo se nudě postaví, je to příležitost. A že i když se nikdy – je to velmi nepravděpodobné – situace nevrátí ke starému „normálu“, tak to nebude konec světa. Jen začátek nového světa s novými pravidly.

Věřím, že společně tuto krizi překonáme a v dalších obdobích se budeme zase společně setkávat na našich akcích.

Držte se! Věřím Vám.

**Informace k plánovaným akcím v letošním roce – stav k 11. 5. 2020**  
**Plánované akce na II. pololetí se mohou změnit s ohledem na nařízení vlády**  
**v návaznosti na epidemiologickou situaci.**

Prosíme všechny členy, aby dodržovali daný termín vrácení peněz, a to z toho důvodu, že organizace má stanovený limit peněz v pokladně, který nesmí být překročen, u vrácení poplatku má uvedený čas vztah na výběr z banky. Jelikož se budou muset dodržovat rozestupy, plánujte v uvedený den návštěvu našeho Info-centra od uvedené hodiny až do 16 hodin. Pokud v té době bude povinné nošení roušek, vstup bude možný pouze s rouškou. Dezinfekční prostředky máme umístěny u vchodu, prosíme o dezinfekci rukou před samotným podpisem. Pokud se necítíte dobře, nebo ve Vaší rodině se vyskytla infekce, domluvte se na jiném termínu. V letošním roce vyjdou pouze 3 Zpravodaje.

1. **Zámek Raduň, Goczalkovice - zájezd ZRUŠEN**  
(13. 7. bude od 10. 00 hodin probíhat vrácení vybraných účastnických poplatků)
2. **Střední Čechy – poznávací pobyt ZRUŠEN**  
(9. 6. od 8. 00 bude probíhat vrácení vybraného účastnického poplatku)
3. **Šumava – poznávací zájezd ZRUŠEN**  
(zájezd se uskuteční 21. 5. – 24. 5. 2021, záloha za rok 2020 bude vrácena 10. 6. od 8. 00 hodin)
4. **Dunajská Streda – ZRUŠENA**

(15. 7. – od 10. 00 hodin bude probíhat vrácení vybraného účastnického poplatku, jak v Kč, tak i v Eurech. Prosíme členy, aby si s sebou vzali nějaké drobné Eura, aby jim mohlo být vyplaceno vybraných 7 Euro. Banka nám dá pouze papírová Eura.)

**5. Noc kostelů – Kroměříž – poznávací zájezd ZRUŠEN**

(22. 7. – od 10. 00 hodin bude probíhat vrácení účastnického poplatku)

**6. Zámek Napajedla, SONNENTEROR, plavba lodí –poznávací zájezd ZRUŠEN**

(23. 7. – od 10. 00 bude probíhat vrácení vybraného účastnického poplatku)

**7. Podhájská – ZRUŠENA**

(20. 7. – od 10. 00 hodin bude probíhat vrácení účastnického poplatku – Kč + Eura)

**8. pobyt seniorů se svými vnuky hotel REO NEO – v JEDNÁNÍ**

(telefonické jednání se seniory, 16. 6. vrácení poplatku při neuskutečnění pobytu, či výběr doplatku, pokud by se akce uskutečnila)

**9. Lázně Poděbrady**

(8. 6. - výběr doplatku na lázeňský pobyt)

**10. TON Bystřice, zámek Vizovice, Glas Atelier Morava**

(11. 6. – přihlašování a výběr účastnického poplatku na tento zájezd)

**11. Maďarsko – Harkány**

(27. 7. – výběr doplatku na lázeňský pobyt)

**12. Thermal park Nitrava**

(29. 7. – přihlašování a výběr účastnického poplatku na tento zájezd)

**13. Páteční odpoledne Bečva**

(zájemci se mohou od 8. 6. průběžně přihlašovat a platit účastnický poplatek)

**14. KOVOZOO, vinný sklípek**

(30. 7. – přihlašování a výběr účastnického poplatku na tento zájezd)

**15. Silvestr**

(12. 10. – přihlašování a výběr účastnického poplatku na tuto akci)

**15. Kavárničky a bowling – účastníci budou telefonicky obvoláni**

**16. Chiropraktik Ing. Vinci Lászlo – 4. 11. 2020 (14.00 – 16.00) plánuje druhou zdravotní přednášku, zájemci se mohou hlásit osobně, telefonicky či mailem (50,- Kč)**

**17. Moravské divadlo Olomouc – na II. pololetí plánujeme francouzskou operetu „Cornevillské zvonky. Zájemci se mohou hlásit telefonicky, mailem či osobně.**

**18. Členské schůze: 3. 9., 3.12. - v jednání**

## A teď se aspoň ohlédneme za poznávacími zájezdy a pobyty v roce 2019

### Slovensko – Roháče 8. – 13. 9. 2019

Znáte slovenské Roháče a Nízke Tatry? Chtěli byste si odpočinout v panenské horské přírodě, ráno se kochat pohledem na kapky rosy v trávě, či na stráně plné pasoucích se oveček? Jestliže ano, vydáme se s MO STP v Přerově na poznávací pobyt do těchto míst.

Když jsme 8. září do těchto míst vyjeli, počasí nám nepřálo, lilo jako z konve a celý náš „zájezdový autobus“ smutně hleděl z okna na padající kapky deště. Jakmile jsme však přešli hranice Slovenské republiky, vykouklo sluníčko a počasí se umoudřilo.

To nám umožnilo v klidu si prohlédnout unikátní a jedinečný orloj v Staré Bystrici, včetně strojového vybavení, absolvovat jízdu Oravskou lesní železnici, vystoupit na dřevěnou rozhlednu (lepší než ve fitku 😊) a poté se ubytovat v krásném hotelu Julianin Dvor, kde nás čekaly útulné pokoje, výborná večeře, příjemný a ochotný personál.

Do rána odpočítání a vyspaní jsme se další den nechali autobusem doprovodit k Thermal parku Meander, odkud jsme se dvěma slovenskými průvodci (Marta a Dušan) podnikli pěší túru k blízké salaši, abychom ochutnali slovenské speciality – různé typy sýrů, žinčicu, sýrově nitě atd.) Poté jsme se vrátili k Thermal parku, kde jsme si užili nejen teplou vodu, plavání, vodní vlny a vířivku, ale i dobrou kávičku a vzájemný „pokec“. Proto nám vůbec nevadilo, že se opět rozpršelo. Všichni se příjemně unaveni vrátili do hotelu, kde pro nás, kromě opět výborné večeře, byl připraven folklorní program s hudbou.

Jelikož i třetí den bylo počasí všelijaké, navštívili jsme všichni Demänovskou jeskyni, která byla nejen krásná, ale i náročná na chůzi a stoupání. Kdo se šel do ní podívat, musel i dokázat, že je zdatný důchodce, neboť neuvěřitelné množství schodů prokázalo naši kondičku. Díky paní průvodkyni jsme to nejen zvládli na výbornou, ale jsme i hodně viděli a slyšeli. Stalagnity, stalaktity i stalagnáty pro nás dříve byl prázdný pojem – nyní už není.

Abychom si odpočinuli, zamířili jsme odpoledne do Zázrivé, a to do Syrmexu, abychom se podívali na výrobu ovčích sýrů a pochutnali si na ovčích i kozích specialitách, a abychom se také pokochali nádhernou přírodou, okrasnými pastvinami s ovce, kozami a koňmi. Myslím si, že pro někoho to byl jedinečný zážitek, který se hned tak nebude opakovat. Večer jsme se zrekreovali cvičením v bazénu, plaváním a saunou.

Čtvrtý den byl poněkud náročnější. Absolvovali jsme prohlídku Oravského hradu – stále do kopce a do schodů (ať žijí zdatní důchodci 😊). Výklad byl perfektní, interiér hradu nádherný, schodů mnoho a vysoké (někteří museli i po čtyřech), ale kdo vydržel a vylezl až nahoru, viděl nejen sbírky zbraní, ale měl možnost shlédnout i archeologickou expozici a odměnou nám byl překrásný pohled na okolní krajinu.

A jelikož se nám z těch výšek nechtělo jen tak dolů, odpoledne jsme ještě vyjeli třemi lanovkami pod Chopok, odkud každý mohl kratší pěší túrou až na vrchol Chopku. Korunou přírodní scenérie však byl pohled na tzv. OKNA (uměle vytvořené brány) na Roháče, Vysoké a Nízke Tatry. Komu se ještě z lanovek nehoupal žaludek, mohl dalšími dvěma lanovkami pokračovat na jižní svahy, ostatní zasedli v horské restauraci ke kávičce a za krásného

## Ohlédnutí za poznávacím pobytem v roce 2019

### Slovensko – Roháče 8. – 13. 9. 2019

slunečného počasí se kochali překrásnou přírodou. Večer se většina utkala v bowlingovém turnaji. Odměněni byli všichni v podobě malé štamprličky fernetu a cucavého bonbonu.

Cílem dalšího dne byl Liptovský Ján. Nejdříve jsme opět své tělo protáhli výstupem na nedalekou rozhlednu, pokochali se krásným výhledem na okolí, potom jsme si prohlédli „KÁĎ“ - přírodní minerální vodu ve dvou malých přírodních „bazéncích“, v nichž se koupalo několik nadšenců, včetně našeho řidiče Martina, a to i přes chladnější počasí.

Následovala prohlídka Podzemí pod věží, s ražením mincí, prohlídkou celého objektu, včetně kovárny a z vyčerpávajícím výkladem. Neméně jsme byli nadšeni z prohlídky pískových soch a z výstavy MINISLOVENSKO. Prohlédli jsme si miniatury, např. Vodárenské věže v Breznu, starobylé radnice v Levoči, římsko-katolického kostela v Liptovském Jáně, betlému – daru hotelu Strachanovka, zámku Bojnice, hradu Strečna, nádherné železnice atd.

Zlatým hřebem celého šestidenního zájezdu byla jízda na pltích s žertovným výkladem plťářů. Vraceli jsme se do Přerova s ohromnými dojmy. Za krásně sestavený a poučný pobyt děkujeme paní Ivaně (i za její ochotu a vstřícnost), vedení STP, paní Oldřišce Sedláčkové, slovenským průvodcům – Martě a Dušanovi a řidiči Martinovi Chajdovi.

Tak příště znovu! Děkujeme.

účastníci pobytu – manželé Šimanští

fotíme se na Chopku



společná fotografie



## Ohlédnutí za poznávacím zájezdem v roce 2019

### Rakousko – Mariazell – 23. 11. 2019

Na konec loňského roku jsme pro naše členy naplánovali po čertech napínavý zážitek – rakouský Mariazell, kde se konal tradiční čertovský rej. První adventní neděli, v brzkých ranních hodinách, jsme vyrazili s průvodcem CK Rialto, panem Richardem Šiškou, směr Rakousko. První naší zastávkou bylo hlavní město Dolních Rakous, Sankt Pölten. Průvodce nás provedl historickým centrem tohoto města a následně jsme měli osobní volno k prohlídce vánočních trhů a vánočně vyzdobeného města. Ač bylo počasí na nás přívětivé, a na tuto dobu nemrzlo a nebyl sníh, většina z nás na zahřátí ochutnala místní dobroty, včetně vánočního punče a svařeného vína.

Po prohlídce města jsme autobusem přešli do posledního bodu našeho poznávacího zájezdu, do alpského města, Mariazelli. Taktéž zde nebylo po sněhu ani památky, ale to nám nezkazilo předvánoční atmosféru. Vánočně vyzdobené město nás příjemně naladilo. Společně jsme si prohlédli malebné historické městečko ležící v oblasti severních vápencových Alp. Dále jsme si prohlédli poutní místo, kterým je kaple se zázračným pramenem, nacházející se ve středu kostela. Po prohlídce baziliky jsme šli prozkoumat zblízka největší adventní věnec na světě. Poté bylo dáno osobní volno na další ochutnávky místních specialit. Poté jsme již všichni čekali na



hodinu „H“, kdy do ulic vyjde pekelný průvod plný masek. Čertovské řádění se dědí z generace na generaci. Za chvíli vyjely alegorické vozy za doprovodu hlučného řinčení řetězů a zvonců. Atmosféru umocňoval jekot a řev pyrotechnických efektů. Vše završily strašidelné masky. Po ukončení čertovského průvodu jsme všichni nasedli do autobusu a vyjeli směr domov. Věřím, že se všem účastníkům tento jednodenní zájezd líbil a domů si odvázejí nezapomenutelné vzpomínky.

Ivana Vaculová



## Ohlédnutí za akcemi loňského roku

### Termály – Velké Losiny – 17. 10. 2019

Ve čtvrtek, 17. října, vyjel autobus plný našich členů na jednodenní relaxační zájezd do Velkých Losin. Cílem našeho zájezdu byla návštěva unikátního termálního parku. Jako jediný nabízí relaxační a regenerační vodní svět, bazény napouštěné přírodní termální vodou. Během celého dne jsme využívali, jak vnitřní, tak i venkovní bazény. Protože tento den byl na tuto dobu velmi teplý a sluníčko hrálo „o sto šest“ většina z nás seděla venku v bazénu a vystavovala obličej slunečním paprskům. Mezi přecházením do jiných bazénů jsme se vždy zastavili v samoobslužné restauraci, kde jsme si při povídání pochutnávali na kávě, pivu či dobrém obědě. Vše jednou končí a my jsme v 17. hodin vyrazili směr Přerov. Všichni jsme v autobuse odpočívali, podzimní sluníčko nám ještě svítilo do očí, a my jsme si přáli, abychom ještě někdy do Velkých Losin zavítali.

Ivana Vaculová

### Silvestr – 19. 12. 2019

Úplně poslední akcí, kterou jsme v loňském roce pro naše členy připravili, bylo rozloučení s rokem 2019.

19. prosince se všech 100 přihlášených členů sešlo v restauraci Bečva. Se skleničkou červeného, či bílého vína jsme všechny účastníky přivítali, popřáli jim hezké odpoledne, klidné prožití Vánoc se svými nejbližšími, a hlavně hodně zdraví do nového roku. Byla jim představena hudební skupina Harmony, která celé odpoledne hrála k tanci i poslechu. Poté jsme všem popřáli dobrou chuť k obědu. Byl pro nás připraven výborný kuřecí řízek s bramborovým salátem. U kávy jsme si pochutnali na koňakové roládě. Poté jsme až do 18 hodin tancovali, zpívala a bavili se. Skupina Harmony opravdu hrála, jak se říká „všeho chuť“. Taneční parket byl stále plný tančících a zpívajících našich členů – seniorů. Cílem naší organizace je být stále aktivní ve svém seniorském věku, a to se myslím do „puntíku“ splnilo 😊.



Ivana Vaculová

## Ohlédnutí za akcemi loňského roku

### Slezské divadlo Opava – opereta Mamzelle Nitouche – 8. 11. 19

V pátek, dne 8. listopadu, se v 16 hodin sešlo u parkoviště Hvězda 50 „milovníků „operetek. Do Slezského divadla v Opavě jsme si jeli poslechnout slavnou operetu Mamzelle Nitouche, skladatele Florimonda Rongereho. Slavná opereta Mamzelle Nitouche (v českém překladu „Slečna Netýkavka) patří k jeho nejznámějším dílům a dosáhla světového úspěchu. V Čechách se hrála poprvé v roce 1890 v Národním divadla. V roce 1977 byla natočena jako televizní inscenace s Lubomírem Lipských v roli Célestina. Skladatel se ve svém nejslavnějším díle zaměřil na lehké a veselé situace, které tvoří základ hudební frašky, burlesky, hudební veselohry i operety. Vtipná komedie z prostředí kláštera, divadla a kasáren všechny příjemně pobavila a dovolím si napsat, že se všem moc líbila (z reakce účastníků). Prožili jsme příjemný páteční večer.



Ivana Vaculová

## Kulturní zájezd letošního roku

### Moravské divadlo Olomouc – Orfeus v podsvětí 26. 1. 2020

První akcí, kterou jsme pro naše členy připravili v tomto roce, byl jednodenní zájezd za kulturním představením, a to do Moravského divadla v Olomouci. Po nedělním dobrém obědě :) se sešlo všech 62 účastníků u kina Hvězdy a vyrazili jsme s časovým předstihem do hanácké metropole. Většina z nás si nejdříve pochutnala na kávě se zákuskem v nedaleké cukrárně a v 16 hodin jsme již všichni seděli v divadelních křeslech, a těšili se na melodie světově proslulé operety Jacquese Offenbacha – Orfeus v Podsvětí. Opereta měla premiéru 28.



10. 1858 v Paříži a žel nebyla přijata, jak autor očekával. Diváky těšily Offenbachovy půvabné melodie, kostýmy i scéna, ale senzace se nekonala. Zázrak se stal po uveřejnění kritiky v tisku, která u lidí probudila zvědavost, a dílo pak zažilo neskonalý úspěch. Členové Moravského divadla se s tímto dílem popasovali, jak se říká „na výbornou“ a převedli nám nádherné představení, které bylo odměněno potleskem ve stoje. Všichni jsme si domů odváželi pěkné vzpomínky.

Ivana Vaculová

## Zdravotní přednáška

### Zdravotní přednáška chiropraktika Ing. V. Lászlo – 12. 2. 2020



Ve středu ve 14 hodin se uskutečnila přednáška s chiropraktikem Ing. Vincem Lászlem ve velké zasedací místnosti Magistrátu města Přerova na ul. Smetanova. V zasedačce bylo 100 našich členů, a to značilo velký zájem o tuto besedu. Ing. Lászlo je velmi známý chiropraktik, představuje své metody i na internetu Youtube. Ale internet nenahradí osobní setkání a předvedení jeho metody léčení,

zejména předvedení, jak si v některých zdravotních indispozicích pomoci sám. Ing. Lászlo zdůrazňoval, že ne na všechny bolesti je nutné brát si prášek, některých se můžeme sami zbavit, pokud víme jak. Mluvil o postupech, jak se zbavit bolesti např. hlavy od čela po zátylek, bolest hlavy za očima, bolest ve spáncích, bolest na čele, bolest v zátylku, léčení tinitu (pískání v uších) apod. Vysvětloval, že vychází z čínské medicíny, kdy bolesti se vyskytují na různých energetických drahách a dají se tak ovlivnit. Ukazoval to na sobě i na zájemcích ze strany besedy. Uváděl, že lze i bolesti páteře léčit správnou chůzí, rovněž tak oddálit např. operaci kyčle speciálním cvičením a chůzí. Již tak velký zájem ještě vzbudil sdělením, jak pomoci člověku se záchvatem mrtvice. Jak mu rychle pomoci, aby po záchvatu mrtvice u něj nenastaly nevratné změny. Na účastnících besedy demonstroval např. uvolnění krční páteře, uvolnění a rozpohybování léta zablokovaného ramene. Zmínil se i o stravování. Zpočátku

přednášky panovala mezi účastníky nálada očekávání neznámého. Postupem doby, kdy se účastníci sami mohli přesvědčit o účinnosti metody, zejména ti, na kterých léčení demonstroval, se zájem o jeho metody velmi zvýšil. Na konci přednášky si proto někteří účastníci zakoupili jeho knihu Zázračná chůze. Pokud bude mezi členy naší organizace zájem, bylo by vhodné tuto přednášku opakovat na další téma, kdy si člověk od zdravotních potíží může pomoci sám.



Účastník přednášky – Eva Divinová

## Stránka pro seniory

### Důstojně bydlím – žiju!

*Motto: „Nebezpečí přichází rychleji, když je přehlíženo“ - Publilius Syrus*

#### **BEZPEČNÝ DOMOV: exkurze do pravidel bezpečného chování**

Domov je místo, kde se cítíme v bezpečí. Nejen nepoctiví prodejci, ale i pachatelé trestných činů bohužel stále častěji zneužívají přirozených handicapů stáří a terčem jejich zájmu se stávají právě senioři. Strach nikdy není klíčem k vyřešení problému, proto se nestrachujte, raději přijměte některá opatření a vyhněte se potenciálně nebezpečným situacím!

#### **Neotevírejte!**

*Člověk by měl být velmi obezřetný vždy, když jej kdokoliv cizí navštíví doma bez jeho předchozího pozvání. Může se totiž setkat nejen s předraženým zbožím a službami, ale také s různým podvodným jednáním, pokusy o krádež majetku, a dokonce s agresivním chováním. Nikdy nevíte, s jakými úmysly cizí člověk za Vámi přišel. Možná zkouší „jen“ něco prodat, ale možná je to zloděj, který se chce pod smyšlenou záminkou vloupat k Vám do bytu a ukrást Vaše úspory. Vězte, že opravdového podvodníka byste nepoznali. Zkušený manipulátor bude cílit na Vaše city a slabé stránky. Buďte asertivní a nenechte sebou manipulovat!*

#### **Desatero: bezpečí pro seniory**

1. Neotevírejte dveře, nevíte-li, kdo je za nimi a nepouštějte cizí lidi do bytu nebo domu! V žádném případě nenechejte cizí osoby pohybovat se po svém bytě bez dohledu.
2. Používejte bezpečnostní prvky, jako kukátka, řetízky, osobní alarmy! I když žijete sami označte zvonek a dveře raději množným číslem, např. Novákovi.
3. Nemějte doma větší obnos v hotovosti. Žádosti o rozměnění velkých bankovek raději odmítněte! Pozor: Žádná firma neposílá pracovníka s přeplatky v hotovosti, může se jednat o podvod.
4. Buďte ostražití! Nedůvěřujte prosbám cizích osob (žádost o vodu, použití toalety.) ani jejich pochybným nabídkám.
5. Nepodepisujte smlouvy, které jste nečetli nebo jejichž obsahu nerozumíte!
6. Nejezděte na předváděcí a podobné prezentační akce!
7. Smlouvu lze uzavřít také po telefonu, važte slova, která do telefonu vyřknete.
8. Závažná rozhodnutí o Vašem majetku raději předem konzultujte s věrohodnou osobou nebo právníkem.
9. Nenechte se obtěžovat a v případě potřeby zavolejte Městskou policii. Stali jste se obětí trestného činu, nebo jste podepsali nevýhodnou smlouvu? Nestyďte se a vyhledejte odbornou pomoc.

**10. Důležitá telefonní čísla mějte vždy po ruce.**

## Recept na posílení imunity

### Pečený česnek

Seřízněte paličce česneku vršek. Asi ve  $\frac{3}{4}$  česneku. Aby bylo vidět všechny stroužky „z vrchu“. Potřeme olivovým olejem a dáme péct do trouby (můžeme položit na pečící papír). Česnek pečeme zabalený v alobalu na 220 st. C cca 45-60 minut. Na posledních 10 minut vyndáme z alobalu a pečeme jej „jen tak“. Pečením se ostrost česneku vytratí a bude mít mírně nasládlou chuť. Bude „téměř tekutý“, zlatohnědý. Doporučujeme konzumovat s nakrájenou více zrnou bagetou, namazanou pravým českým máslem. Pečený česnek je tak silný, že během 24 hodin vyléčí vaše tělo z řady nemocí a pomůže vám odstranit pár přebytečných kil. Česnek je skvělým přírodním lékem na řadu nemocí a je hojně užíván při dietách. V tomto článku si ukážeme, co se stane, když sníte pouhých 6 stroužků pečeného česneku.

#### Účinky pečeného česneku v 24 hodinách

Pečený česnek vás překvapí svými vlastnostmi. Níže naleznete přesné informace o tom, co se stane s vaším tělem po konzumaci česneku.

**hodina 1** – v první hodině po konzumaci česneku, se začne štěpit a tělo z něj čerpá energii

**hodina 2 - 4** – česnek pomáhá tělu bojovat s volnými radikály a ničí existující rakovinné buňky v těle

**hodina 4 – 6** – metabolismus těla začíná vnímat výhody česneku a aktivuje proces odstranění nadbytečných tekutin a tuku v těle

**hodina 6 – 7** - antibakteriální vlastnosti česneku putují krevním řečištěm a začínají odstraňovat škodlivé bakterie, které způsobují řadu nemocí

**hodina – 7- 10** – během této doby jsou již na buněčné úrovni a česnek chrání tělo před oxidací

**hodina – 10 – 24** – po první hodině trávení začíná česnek v těle produkovat procesy hloubkového čištění, včetně těchto činností:

- regulace cholesterolu
- čištění tepen
- prevenci proti srdečním nemocem
- snížení krevního tlaku
- zvyšuje přirozenou obranyschopnost organismu
- posiluje imunitní systém
- čistí tělo a odstraňuje těžké kovy z těla
- zlepšuje pevnost kostí
- dodává energii
- zlepšuje výkon
- podporuje dlouhověkost buněk

## Stránka humoru

*Pro nás všechny, v této těžké době, lidé neztráceli humor, který nám pomáhal ke zvládnutí této situace*



Pozor! Nemůžeme věřit všemu, co nám vláda říká! Řekli, že při nákupu potravin v obchodě, stačí rouška a rukavice! Dnes jsem tak šel, a ostatní měli košili a kalhoty!

Co zavřeli hospody, kavárny a obchody s hadrama, tak jsem se doma sešel se ženskou, která tvrdí, že je moje manželka.

Vůbec se doma v karanténě nenuším. Jen by mě zajímalo, proč je v rýži z Penny je 2 854 ks zrníček a z Lidlu 3084?

Dnes jsem opravdu dostal strach. Je sobota večer, nemůžu do hospody a manželka si bere sexy prádlo.

Já blbec jsem dnes na vteřinu zazmatkoval. Kamarád mi zakašlal do telefonu, a já mu to zavěsil.

Nevíte někdo, jak dlouho nemám nikoho pouštět do bytu, když jsem v karanténě? Manželka už dva dny buší na dveře, a mě to už celkem otravuje.

Slyšel jsem, že máme opatřit roušky i domácím mazlíčkům. Kdo nešil roušky pro hejno neonek, neví, co je krejčovina.

Prosba České psychiatrické společnosti: Prátele. To že v karanténě mluvíte se svými zvířátky, rostlinami nebo vybavením domácnosti je NORMÁLNÍ. Kvůli tomu volat nemusíte. Odbornou pomoc vyhledejte, až když vám začnou odpovídat. Děkujeme. Vaši přetížení psychiatři. Odpověď: To není pravda. Ani při odpovídání není potřeba vyhledat odbornou pomoc. Řekla mi to houbička na nádobí, a té plně důvěřuji.

Jakým způsobem ukončíš karanténu? a) o 10 kg těžší, b) těhotná, c) jako alkoholik, d) rozvedená, e) všechny odpovědi jsou správně

Navrhl jsem ženě, že bychom si mohli na chvíli sundat roušky. Bohužel jsem pak zjistil, že už týden bydlím se sousedkou.

Hra pouze pro opravdové chlapy!!! Zapněte TV, ČT 24, pohodlně se usadte, postavte na stůl láhev skotské či rumu a když uslyšíte z TV slovo „koronavirus“, vypijte frťana na ex. Rekord drží Josef Novák z Čáslavi s 57 minutami, než upadl do bezvědomí.

Doma se vůbec nenuším. Ze strouhanky jsem opět sestavil rohlíky.



## **Přejeme k narozeninám**

### ***leden***

Bařina Květoslav, Bednář Karel, Bernátová Milada, Cedidlová Jarmila, Celinová Marta, Cin Pavel, Dobiáš Miroslav, Dočkalová Emílie, Frieberová Anna, Fuksová Věra, Habáňová Jana, Hanák František, Hladík Oldřich, Hrabinová Dagmar, Hrdinková Helena, Johnová Jana, Komendová Margita, Malinová Božena, Marková Irena, Mitáčková Marie, Mošťková Božena, Navrátilová Božena, Němečková Dagmar, Olšovská Pavla, Olšovský Nikolaj, Pajdlová Jaroslava, Pavlíková Milada, Pavlíková Vlastimila, Petrášová Marie, Potěšilová Oldřiška, Řehák Jindřich, Skácelíková Stanislava, Skopalíková Júlia, Sulanská Eleonora, Šmahlíková Jana, Šťastný Karel, Štěpánová Marie, Tatýrková Alžběta, Tomčíková Hana, Vaculík Alois, Valčuhová Zdeňka, Vaněčková Jiřina, Vimmerová Vladislava, Vlčková Zita, Vyňuchalová Vlasta, Zelenková Irena, Zemánek Jiří, Zimčík František

### ***únor***

Baranová Emílie, Dobrovolný Petr, Dosoudilová Ludmila, Doupalová Jiřina, Drbálek Miloslav, Grégrová Marie, Gruber Alois, Grygar Zdeněk, Habáňová Ludmila, Hanáková Dagmar, Chmeliarová Anna, Jakabová Zdeňka, Klimentová Blaženka, Klváčková Zdeňka, Kolářová Krista, Kršková Žofie, Kunderová Eva, Macík Josef, Macková Danuše, Mádrová Milada, Malátek Bohumil, Melková Vlasta, Měrková Ludmila, Možíšková Jarmila, Navrátilová Jarmila, Netopilová Drahomíra, Norková Marie, Opletalová Valerie, Pavelková Milena, Podušel Vojtěch, Ptáčková Marie, Rybková Ludmila, Sedláková Alena, Sekerová Věra, Schwarzerová Ludmila, Skácelíková Paulína, Sládečková Ludmila, Slančíková Anna, Šebestová Ludmila, Ševčíková Jana, Šrom Jaroslav, Šromotová Oldřiška, Tomášková Eva, Tomčalová Marta, Uvíra Jiří, Uvírová Danuše, Vitásková Ludmila, Vysloužilová Jana, Weintrittová Hana, Zamazal Antonín, Zelinková Ludmila, Zemánková Emílie, Zobaníková Stanislava.

### ***březen***

Boháč Zdeněk, Černá Drahomíra, Dobiášová Alena, Dokládalová Vlasta, Dorazilová Zuzana, Duvačová Eva, Dvorská Helena, Dvořáková Jitka, Golaňová Jaroslava, Gruberová Magda, Haflantová Marie, Haluzík Josef, Hradilová Helena, Hradilová Marie, Chodúrová Dagmar, Jaremejková Františka, Jurčíková Helena, Kačalka Alexander, Karabinová Olga, Koryčanová Marcela, Malíková Ludmila, Menšíková Eva, Mitáček Antonín, Moravčík Josef, Moravčíková Marta, Mrva Jaroslav, Mück Vilém, Nakládalová Věra, Němcová Eva, Ondrášová Jitka, Pavelka Jan, Pokorná Zdena, Poláková Zuzana, Pořádková Věra, Rákosová Libuše, Řeháková Nadija, Sedláčková Oldřiška, Skácelík Martin, Stržínková Irena, Šenovská Jarmila, Šimanská Hana, Šimarová Marie, Šomanová Alice, Vaculíková Anna, Voždová Marie, Vrbová Annelies, Vyhňák Václav, Zavadilová Zdenka, Zedková Jana, Zoubková Drahomíra, Židlíková Věra

## Dvanáct přirozených způsobů, jak si zlepšit náladu

Starosti v práci, problémy v rodině či partnerském vztahu. Každý z nás se občas cítí mizerně. Dobrou zprávou je, že existují přirozené metody pro zlepšení nálady. Začít můžete už ráno roztažením závěsů. Denní světlo vám zlepší náladu. Smutek, úzkost a depresivní stavy patří mezi negativní emoce, které jsou bohužel nedílnou součástí každodenního života. Vyzkoušejte následující strategie pro zlepšení nálady.

**Pořádně se vyspěte** – na smutek a depresivní stavy je dobré pořádně se vyspat. Rčení „ráno moudřejší večera“ platí v tomto případě dvojnásobně.

**Obklopte se světlem** – hned po probuzení roztáhněte závěsy, aby se dovnitř dostalo co nejvíce světla. Pokud vstáváte za tmy, nebo do pošmourného dne, rozsviňte si alespoň lampičku. Náladu také pozvedne i samotný pobyt venku. Nejlepší pro zlepšení nálady je ranní světlo.

**Snažte se vše vidět z té jasnější stránky** – všechno má své pro i proti a na každé špatné věci lze najít i tu dobrou. Proto se na všem špatném a negativním snažte najít i tu světlou stránku.

**Donuťte se k úsměvu** – zní to možná zvláště, ale už pouhé předstírání smíchu může pomoci odvrátit smutek. V jedné studii se měla skupina účastníků smát a druhá mračit. Poté byla oběma skupinám puštěna kreslená komedie a ti, co se usmívali, ohodnotili film jako legrační než ti, co se předtím mračili. Podle expertů už jen jednoduchý akt úsměvu pravděpodobně aktivuje centra štěstí v mozku.

**Dejte si čokoládu** – existuje dobrý důvod, proč toužíme po čokoládě, když jsme psychicky na dně. Čokoláda totiž obsahuje tryptofan, který přispívá ke zvýšení hladiny serotoninu v mozku. Vědci také zjistili, že i pouhá vůně, chuť a textura čokolády zlepšuje náladu.

**Pravidelně cvičte** – nejspíše je to poslední věc, do které se vám chce, když jste smutní, ale zkuste se přemoci. Přiměřené cvičení vám totiž může zlepšit náladu.

**Vymalujete si pokoj** – vymalování pokoje, či celého bytu v barvě slunce a jarních polí Vám také zlepší náladu. Podle studie Amsterodamské univerzity se totiž lidé cítí v přítomnosti těchto barev šťastnější. Další vhodnou barvou je podle odborníků modrá barva moře a oblohy, která má navíc i uklidňující schopnosti a zbavuje úzkosti.

**Dotkněte se někoho (jak to budeme moci)** – je vám smutno, máte strach či pocítujete úzkost? Vezměte někoho za ruku nebo se nechte obejmout či pohlídnout. Lidské doteky totiž uvolňují povzbuzující endorfiny jako serotonin a také snižují krevní tlak a srdeční rytmus. Díky tomu je pak člověk uvolněnější a spokojený.

**Zapívejte si** – vědci objevili, že orgán ve vnitřním uchu je spojen s částí mozku, která zaznamenává potěšení. Takže zpěv, ať už o samotě, ve sprše či ve společnosti, vám může zlepšit náladu, i když zpíváte falešně.

**Jezte zdravě** – to co jíme, ovlivňuje nejen naše tělo, ale i mozek. Zvláště v depresi a při úzkostných stavech je proto důležité zdravě se stravovat. I když žádné jídlo nedokáže přímo bojovat s depresí, některé potraviny mohou ovlivnit náladu více než ostatní. Jsou to například avokádo, banány, špenát či již zmíněná čokoláda.

*úsměv nás nic nestojí, ale když se všichni na sebe budeme usmívat,  
hned bude na světě lépe*

