

2-3/2020



ZPRAVODAJ

Zápis z členské schůze MO STP Přerov

Městský dům 3. 9. 2020

V měsíci září se konala výroční členská schůze, která s ohledem na současnou epidemii, nahrazovala členskou schůzi, konanou vždy v měsíci březnu. Jelikož se předpokládá obecně v roce 2020 nižší účast na členských schůzích, bylo rozhodnuto o případném vystavování plných mocí, aby mohly být schůze usnášení schopné.



Po úvodním slovu seznámila předsedkyně přítomné s programem schůze, kde se hlasovalo i o protinávruhu, v konečném důsledku ale program byl odhlasován

v původním znění. Programem členské schůze byla zpráva o činnosti a zpráva o hospodaření organizace za rok 2019, včetně zprávy revizní komise za rok 2019. Revizní komise provádí kontrolu 2x ročně. Dalším bodem bylo schvalování plánu činnosti na rok 2020, který ač byl již částečně realizován, bohužel schvalován až na této schůzi. Paní Vaculová seznámila přítomné s akcemi, které se měly realizovat v první polovině roku 2020, bohužel s ohledem na epidemii musely být zrušeny a jsou přesunuty do roku 2021. Členy, přihlášené na tyto akce, automaticky evidujeme na stejné akce roku 2021 (např. Šumava, Podhájská, Střední Čechy apod.). Plánované akce II. pololetí roku 2020 jsou uskutečňovány, počítáme ale i s případným rušením akcí, pokud to situace v ČR neumožní. Tato doba je náročná obecně na jakékoliv plánování, ale věřím, že se situace změní a brzy se zase vrátíme k normálu. Na plán činnosti navazovalo schvalování rozpočtu organizace na rok 2020. Dalším, hodně diskutovaným bodem, bylo odstoupení místní organizace od okresní organizace Přerov. Proti a zdrželo se z celkového počtu celkem 18 osob.

V diskusi seznámila předsedkyně přítomné se změnou stanov, které jsou platné od 1.7.2020. Závěrem schůze byla zajímavá přednáška Mgr. Šárky Krákorové-Pajůrkové na téma „Přerovské osobnosti z přelomu 19. a 20. století“.

Nejvyšším orgánem místní organizace je členská schůze. V době mezi jednotlivými členskými schůzemi je nejvyšším orgánem výbor místní organizace. Výbor naší organizace se schází každý měsíc a řeší operativně úkoly, které vyplývají z provozu INFO-Centra, Půjčovny kompenzačních pomůcek i z činnosti místní organizace. Výboru dobrovolně pomáhá 33 důvěrníků, kteří během roku osobně navštěvují všechny členy organizace, doručují jim čtvrtletník Zpravodaj, vybírají členské příspěvky. Bez těchto dobrovolníků by organizace nemohla efektivně pracovat.

Závěrem schůze se předsedkyně organizace a paní Ivana Vaculová rozloučily s přítomnými členy, poděkovaly za účast a popřály všem členům hodně štěstí, hlavně to zdravíčko.

Ohlédnutí za kavárničkami

Leden – Mgr. Blažena Mačáková – „Mezigenerační vztahy“



Únor – Mgr. I. Kaplijová – „Imunita ve střevech“



Červen – Jaroslava Goláňová – „Island“



Výstavy na zámku v Přerově

Nevěsty z jiných světů – Cizinky v nás, obrazy Zdeňka Buriana

Díky opatření proti rozšiřování koronaviru jsme v místní organizaci STP Přerov v prvním pololetí nemohli pořádat žádné akce. Jednou z prvních, kterou naše organizace pořádala, byla návštěva výstav na zámku v Přerově.

Dne 23. června skupinka našich členů navštívila výstavu kopií obrazů malíře Zdeňka Buriana (1905–1981). Svět prehistorických zvířat, dobrodružné příběhy i podivuhodné přírodní scenérie – to všechno je k vidění na



reprodukcích výtvarných děl. Zdeněk Burian maloval pravěké krajiny, rostliny i faunu, zachycoval vývoj člověka. Malíř dodnes patří k nejlepším světovým ilustrátorům časů dobrodružných, a i dávno zmizelých. Kromě malování obrazů ilustroval i mnoho knih, zejména dobrodružné literatury.

Na zámku jsme rovněž navštívili výstavu s názvem Nevěsty z jiných světů – Cizinky v nás. Výstava ukazuje, jak žily ženy a jak se oblékaly v šesti historických obdobích. Od neolitu, přes dobu bronzovou a stěhování národů, až po raný středověk. Na panelech jsme si mohli přečíst osudy žen, které se mohly přibližně rekonstruovat na základě nálezů jejich ostatků v hrobech. Viděli jsme, jak se v různých dobách oblékaly,

jaké byly textilní materiály, jaké měly šperky, jak pečovaly o vlasy, jak vykonávaly domácí práce. Na panelech i na figurínách jsme viděli i vybavení dětských nevěst. Oděvy na figurínách byly ušity z materiálů odpovídajících původním nálezům z prostředí České republiky a Evropy. Z výstav bylo patrné,



že se ženy vždy zdobily a chtěly se líbit, i když jejich životní úděl byl velmi těžký. Obě výstavy byly velmi hezké a poučné.

účastnice Eva Divinová

Aktivizační pobyt seniorů se svými vnuky

Hotel REONEO 1. 7. – 7. 7. 2020 z pohledu seniorů

V letošním roce byl úplně prvním uskutečněným pobytem po omezení koronavirem. Pobyt seniorů se svými vnuky se letos poprvé uskutečnil v Jeseníkách, v obci Vernířovice. Sotva se děti doma stačily pochlubit svým vysvědčením, následující den, 1. července v 8. hodin ráno, již vyráželi za prvními prázdninovými zážitky.

Cestou jsme se zastavili v zemědělském skanzenu v Rapotíně, jehož součástí byla i minizoo. Prohlédli jsme si spoustu historických věcí, dopravních i pracovních strojů našich dědů a jiné zajímavosti. Po ubytování v hotelu Reoneo následoval oběd a seznámení s programem celého pobytu. Každé ráno začínalo srazem před budovou, bojovým pokřikem, hymnou a svižnou rozcvíčkou, které se s nadšením zúčastňovali i senioři. Dopoledne byly na programu ruční práce a „tvořeníčka“, a odpoledne probíhaly akce jako – sportovní hry a soutěže, jízda na ponících, koupaní ve venkovním bazénu, hledání pokladu, trénink paměti, diskotéky a vycházky po okolí.

Uskutečnily se také dva výlety. První výlet byl na Dolní Moravu, do Mamutíkova vodního světa. Pro děti tu byla spousta nejen vodních atrakcí, ale také např. bludiště, průlezký a obrovský 13 m metrový mamut.

Druhý výlet byl do Loučné nad Desnou, kde jsme měli zajištěné dvě hodiny jízdy na horských minikárách. Adrenalin si užily nejen děti, ale i někteří odvážní senioři 😊. V Loučné jsme se na zpáteční cestě ještě zastavili v krásném dětském areálu, kde se děti vydováděly a dospělí se občerstvili

dobrou kávou nebo pivkem. Poslední zbytky energie vyčerpaly děti každý večer na diskotéce, rádi se přidali i senioři.

Každý senior obdržel 1 masáženku a užíval si masáž pro pohodu těla i duše. Celý pobyt byl velice dobře zajištěn a zorganizován.

Všechny děti byly kamarádké a vzájemně přátelské a měly tolik aktivit, že neměly čas zlobit.

Počasí bylo ideální a celý týden jsme strávili v čisté, zdravé přírodě, což byl ten nejlepší relax a odpočinek.



Účastnice zájezdu – babičky Stanislava Skácelíková a Magda Dašková

Aktivizační pobyt seniorů se svými vnuky

hotel REONEO 1. 7. – 7. 7. 2020 z pohledu vnuků

Ve středu 1. 7. jsme přijeli na parkoviště za kinem Hvězda, kde jsme měli všichni sraz. Cestou na hotel Reoneo ve Vernířovicích, jsme se ještě stavili v ZOO parku v Rapotíně. V hotelu jsme měli oběd a pak následovalo vybalování.

Druhý den – 2. 7. jsme jako dopolední zábavu malovali trička a odpoledne byl 1. sportovní den. Nejen, že jsme si zahráli, ale také jsme se pobavili a zkusili něco nového. Na 3. července bylo pro nás připraveno překvapení – poníci 😊,

na kterých jsme se mohli všichni svést. Odpoledne byla naplánována cesta autobusem na Dolní Moravu, do vodního parku, kde se nacházely jak vodní mlýnky, tak také prolézačky a stánek s občerstvením.

Další den jsme měli naplánován bazén a další aktivitou byli ruční práce na kterých jsme vytvářeli všechno možné, od krabiček robotů až po vyrábění z plastových vršků od pet lahví. Odpoledne jsme zkusili horské minikáry, na kterých se vyblbly nejen děti, ale i dospělí. Na neděli dopoledne byla opět naplánována projížďka na ponících, bazén, oběd a polední klid. Nesmíme zapomenout také na svačinky, které jsme měly každý den dopoledne i odpoledne. Pak jsme měli sportovní odpoledne. Poté jsme šli společně hledat poklad, který byl nalezen po několika hádankách. Po večeri byly naplánovány ruční práce a každý večer byl zakončen diskotékou s různým hraním. Na předposlední den byly opět naplánovány ruční práce, bazén, a odpoledne vycházka do přírody. Večer byla rozlučka a vyhodnocení sportovních utkání, včetně medailí a diplomů. V úterý ráno bylo již jen balení, dlouhé loučení a společná fotka na památku a pak už jen odjezd domů.

Tento týden jsem si moc užila s vedoucí Ivankou a Oldřiškou. Týden byl naplánován tak, abychom se my děti nenudily a povedlo se 😊.

Těším se a doufám, že pojedu zase – vnučka Karolína Funková



Sportovní aktivity

Krajské sportovní hry seniorů v Olomouci – 6. srpna

V letošním roce byla oslovena naše organizace, zda by se naši členové nezúčastnili krajských sportovních her v Olomouci. Výzvu naše organizace přijala a dne 6. srpna si 5 našich členů jelo poměřit své síly s ostatními seniory Olomouckého kraje. Za naši organizaci jely bojovat 3 naše členky ve složení Anny Pěčkové, Anny Karlíkové a Jaroslavy Staňkové a dvou členů, Karla Šťastného a Petra Dobrovolného. Ráno v 7. hodin jsme nasedli do vlaku a ujížděli směr Olomouc, na atletický stadion. Letošních krajských her se zúčastnilo celkem 34 pětičlenných družstev, v každém družstvu musely být minimálně 2 seniorky. Kvůli pandemii koronaviru nepřišla některá družstva ze zahraničí a byly také upraveny sportovní disciplíny. V letošním roce jsme družstvo našich bojovníků nazvali „Troufalci“ 😊.

Po deváté hodině byly sportovní hry odstartovány. Soutěžilo se celkem v 10 disciplínách – běh s míčkem na tenisové raketě, balloball, běh na 40 m, střelba na florbalovou branku, šipky, srážení plechovek, košíková, pétanque a hod tenisákem na cíl. Kolem 12. hodiny bylo dobojováno a nastal čas na oběd, odpočinek a čekání na výsledky. Milým překvapením bylo, když na stadion dorazil náměstek primátora Mgr. Petr Kouba pozdravit všechny přerovské účastníky – bojovníky 😊. Poděkoval jim za účast a velkou snahu. Ve 14 hodin bylo již rozhodnuto. Předsedkyně Krajské rady seniorů Olomouckého kraje, Milena Hesová, začala vyhlášovat vítěze. Na třetím místě se umístili senioři z Bardějova, na druhém místě senioři Krajské rady Olomouckého kraje a vítězové byli ze Zábřehu. Všichni ostatní dostali, jak se říká, „bramborovou medaili“. Na to, že jsme hráli poprvé, bylo čtvrté místo úspěchem. Na zpáteční cestě na vlak jsme si dali malé pivečko na žízeň a slíbili jsme si, že na příští sportovní hry budeme více trénovat a zkusíme zabojovat o některou ze 3 medailí.



Závěrem děkujeme našim Troufalcům za velkou bojovnost 😊

Ivana Vaculová

Lázeňský pobyt

Poděbrady – 16. 8. – 21. 8. 2020

Místní organizace STP Přerov připravila pro nás v letošním roce poprvé lázeňský pobyt v Poděbradech – známých středočeských lázních zaměřených na léčení srdečních chorob.

Tuto změnu přijali pravidelní účastníci lázeňských pobytů v Trenčianských Teplicích s velkým očekáváním.

Lázeňský pobyt si zvolilo 62 členů naší organizace. Ubytování v lázeňském domě Libuše ve dvoulůžkových pokojích se sociálním zařízením, snídaně, obědy a večeře s pestrým výběrem jídel v místní jídelně, lázeňské procedury v blízkých Letních lázních – to všem plně vyhovovalo. Dobrým nápadem vedoucích bylo uspořádat hned po příjezdu okružní jízdu po Poděbradech vyhlídkových vláčkem, aby se všichni mohli předem seznámit se zajímavými místy tohoto lázeňského města. Předpokládali, že mnozí kromě procedur a návštěv kaváren budou chtít poznat i historické památky ve městě. S historií lázní jsme si seznámili během pobytu. Jejich vznik sahá do počátku 20. století, kdy díky tehdejšímu majiteli poděbradského panství, knížeti Hohenlohemu ze Schillingsfürtu, byly objeveny prameny minerální vody a místní lékař MuDr. Bočka je začal využívat pro léčbu.

Lázně se staly proslulými ve 30. letech. Od té doby minerální voda čerpaná z několika pramenů slouží ke koupelím v balneoprovozu. Pitné kúry se v Poděbradech neprovádějí, ale návštěvníci lázní mohou minerálku ochutnávat v pítkách na několika místech v lázeňském areálu. Spolu s rozvojem lázní byl od 30. let budován také rozsáhlý lázeňský park s promenádou – proslulé lázeňské centrum. V jeho první části přiléhající k nádraží stojí krytá kolonáda s charakteristickou kupolí, ve střední části se nachází hudební pavilon, kde se o nedělích konají koncerty. Park uzavírá náměstí T.G. Masaryka se sochou našeho prvního prezidenta od sochaře Gutfrenda. Na procházkách parkem obdivují jeho návštěvníci spoustu plastik od známých i méně známých sochařů současných, např. pro lázně typickou plastiku Tři srdce od místního rodáka Milana Exnera. Plastika je umístěna v centru parku vedle tradičních květinových hodin. Mnozí naši lázeňští hosté si nenechali ujít ani prohlídku historické části Poděbrad, tzn. náměstí Jiřího z Poděbrad s jeho jezdeckou sochou od Bohuslava Schnircheho a zámek, ve kterém se r. 1420 Jiří z Poděbrad narodil. V zámku je umístěno Polabské muzeum. Jedna jeho expozice je věnována životu a vládě Jiřího z Poděbrad, druhá rozvoji města. Další historická památka Poděbrad – proboštský kostel Povýšení sv. Kříže je poněkud vzdálena od náměstí, ale rovněž stojí za zhlédnutí, stejně jako havířský kostelík Nanebevzetí Panny Marie postavený na místě poprav y vůdců vzbouřených kutnohorských havířů v roce 1496.

Náš pobyt v poděbradských lázních byl tentokrát kratší, ale nad očekávání úspěšný (na rok 2021 je pobyt naplánován na 7 nocí). Všechny plánované akce se uskutečnily, všichni účastníci se vraceli domů spokojeni. Dík za to patří oběma vedoucím našeho STP. Skvěle zorganizovaly zájezd, a také během lázeňského pobytu se o nás pečlivě staraly. Všichni jsme ocenili jejich originální nápad uspořádat místo obvyklého seznamovacího večírku v restauraci plavbu lodí po Labi s večeří (rautem) a hudbou. Na příjemný lázeňský pobyt v Poděbradech budeme dlouhou vzpomínat a těšit se, že si ho v příštím roce zopakujeme.

Účastníci pobytu – Irena Navrátilová

Fotografie z akcí

Aktivizační pobyt seniorů se svými vnuky – koupání, jízda na ponících, jízda na horských minikárách a návštěva Mamutíkova vodního světa 😊



společná fotografie z Lázní Poděbrady



Jednodenní poznávací zájezd

Vizovice – likérka R. Jelínka, sklárny Glass atelier Morava, zámek Vizovice

1. 9. a 2. 9. 2020

Prvního září, den, kdy většina žáků a studentů usedla po dlouhých koronavirových prázdninách do lavic, jsme se my senioři vydali na letošní první jednodenní poznávací zájezd do Vizovic. Počasí nám nepřálo, sotva jsme vyjeli, začalo pršet. Déšť nás provázel po celý den. Po usednutí do autobusu nás přivítala paní Ivana a vydali jsme se za svým cílem. Nejprve nás pan řidič přivezl k závodu, kde se vyrábí destiláty. Je to společnost Rudolfa Jelínka s více než 400letou starou tradicí na Valašsku. Paní průvodkyně nás seznámila s historií palírny a výrobou destilátů. Dostali jsme i ochutnat produkt, který zde destilují. Na závěr jsme měli možnost zakoupit lihoviny v podnikové prodejně.

Naše cesta pokračovala ke sklárnách, kde jsme absolvovali komentovanou prohlídku a zblízka jsme mohli sledovat zajímavou práci mistrů sklářů. Opět byla možnost v podnikové prodejně zakoupit nádherné výrobky v jejich prodejně.

Poté následoval odjezd do restaurace Zámecká Vrátnice na chutný oběd. Venku lilo jako z konve, mnozí z nás poseděli i u kávy nebo pivečka. Následovala prohlídka zámku, který byl naproti restaurace. Měli jsme možnost si prohlédnout zámeckou kapli a poté jsme se vydali s paní průvodkyní na prohlídku krásného barokního zámku. V průběhu prohlídky jsme měli možnost zhlédnout výrobu zámeckých parket, protože na zámku probíhal WORKCAMP PARQUET, kde se sjelo 15 mistrů parketářů z 12 zemí a mohli jsme vidět, jak se vyráběly ručně a bez přístrojů parkety v roce 1860. Vybavení zámku bylo bohaté a nádherné a paní průvodkyně ochotně odpovídala na dotazy návštěvníků. Někteří z nás ještě navštívili galerii Marietta, kde měli v nabídce čaje, koření a nádherné skleněné vánoční ozdoby. Po prohlídce jsme se usadili v místní výrobě čokolády, mnozí z nás zakoupili čokoládové pralinky a jiné



dobroty. Těsně před odjezdem se počasí umoudřilo, přestalo pršet, ale my už jsme nasedali do autobusu a vydali se na zpáteční cestu.

I přes nepřízeň počasí se zájezd do Vizovic všem líbil a odjížděli jsme spokojeni a obohaceni o nové zážitky a poznatky.

Poděkování patří organizátorkám zájezdu paní Ivaně a paní Oldřišce.

účastníci zájezdu – manželé Vyhňákovi

Stránka pro seniory

Důstojně bydlím – žiju! - pokračování

Prizpůsobení domova potřebám seniorů

Antoine de Saint-Exupéry řekl, že: „člověk se plně projeví, teprve, když změří své síly s nějakou překážkou“. To je jistě pravda, ale každodenní boj s překážkami, které nám ztěžují běžný život, ať už se jedná o nepřekonatelné schody, nepřístupnou vanu nebo kluzkou podlahu v koupelně je unavující a možná i zbytečný.

Jak s přibývajícím věkem vyzrát na potíže s pohybem ve vlastní domácnosti Vám jistě poradí v organizacích, specializujících se na poskytování bezplatných služeb zdravotně handicapovaným. Úpravám bytu pro seniory se věnuje také řada publikací, článků na internetu, určitě poradí také ve specializovaných prodejnách. Některé úpravy uděláte jednoduše, některé si vyžádají větší zásah nejen do samotného bytu, ale také do Vaší peněženky. Pokud bydlíte ve svém, nebo u někoho blízkého a máte dostatek finančních prostředků, nic nebrání tomu, abyste se směle do toho postili. Problém může nastat v okamžiku, kdy se na nákladnou rekonstrukci nedostávají peníze nebo když bydlíte v nájmu.

ÚPRAVA BYTU V NÁJEMNÍ BYDLENÍ

V případě provádění stavebních úprav bytu nájemcem je obecně zapotřebí souhlasu pronajímatele. Nejdříve se tedy určitě s ním pokuste dohodnout. Pokud Vám pronajímatel úpravy svolí, mělo by být samozřejmostí, ač to přímo zákon nevyžaduje, uzavření příslušné dohody písemnou formou. V dohodě co podrobněji vymezte vzájemná práva a povinnosti, stanovte předmět a rozsah změn, zda má být po skončení nájmu byt uveden do původního stavu a jak se v souvislosti s provedením úprav navzájem finančně vypořádáte.

Nesouhlasí-li pronajímatel se změnou, která je nezbytná vzhledem k zdravotnímu postižení nájemce, člena jeho domácnosti nebo jiné osoby, která v bytě bydlí, může se náhrady souhlasu domáhat žalobou u soudu. Podmínkou je, že taková stavební úprava je důvodná a pronajímatel nemá k odmítnutí souhlasu s jejím provedením žádný vážný a spravedlivý důvod. Pozor po skončení nájmu, je nájemce povinen uvést pronajatý byt do původního stavu, ledaže to po něm pronajímatel nežádá (je potřeba, aby pronajímatel vyzval nájemce, aby byt ponechal v upraveném stavu, jinak musí změny odstranit).

PŘÍSPĚVEK NA ÚPRAVU BYTU

Občasné s těžkými vadami nosného nebo pohybového ústrojí, které ve značném rozsahu omezují jejich pohyblivost, občané nevidomí a neslyšící, mají možnost si požádat o tzv. příspěvek na zvláštní pomůcku (je stanoven okruh zdravotních postižení, která odůvodňují přiznání tohoto příspěvku). Z tohoto příspěvku lze hradit mj. stavební práce spojené s uzpůsobením bytu, koupelny nebo WC za účelem jeho používání postiženou osobou nebo schodišťovou plošinu. O přiznání dávky rozhoduje Úřad práce. Informujte se. Ten při stanovení výše dávky bere v úvahu příjmovou a majetkovou situaci žadatele a jeho rodiny. Je vyžadována finanční spoluúčast žadatele.

Stránka pro seniory

základní pravidla po 60-ce

Nastal čas utratit peníze, které jste si po celý život šetřili. Neodkládej je pro druhé, aby si je užil někdo, kdo ani neví, kolik obětí si jejich našetření vyžadovalo. Časy, kdy jsi musel myslet na zabezpečení rodiny, jsou už za námi. Teď už pro tebe nastal čas oddychu a pokoje.

Nedělej si starosti kvůli finanční situaci tvých dětí, vnoučat, nevyčítej si, že peníze mineš na sebe, ty jsi udělal vše, co jsi mohl, aby získali vzdělání a kvalifikaci. **Teď jsou zodpovědní sami za sebe.** Bez přehánění, buď trochu egoista, choď na výlety, cestuj, kam jsi nešel kvůli jiným, aby ten druhý měl všechno, co potřebuje. Žij zdravě, bez nadměrného fyzického zatěžování, cvič lehké cviky, sportuj, zdravě se stravuj! Kupuj si to nejkrásnější, nejlepší, teď je čas utratit peníze za sebe, na to, co se líbí tobě. Nezapomeň, že po tvé smrti budou tvoje peníze jen předmětem nevraživosti a závisti. Už se neznepokojuj nad maličkostmi. Všechno upadne do zapomnění, i to pěkné, co by stálo si zapamatovat, i to zlé, na co by bylo třeba rychle zapomenout. Láska s věkem nesouvisí. Nenechávej oheň vychladnout. Dbej na svůj vzhled a buď vždy čistý. Buď samolibý, choď k holiči, starej se o své nehty, zajdi ke svému lékaři, na kožní, k zubaři, používej diskrétně trochu parfému, krému. Nechtěj být moderní, buď klasický! Nedej si učesat směšný účes, neoblíkej se jako mladice/mladík podle poslední módy! Buď vždy „UP TO DATE“ (aktuální)! Čti noviny, knihy, poslouchej rádio, sleduj dobré televizní programy, vybuduj si svou sociální síť, zavolej přátelům! Važ si myšlenky mladé generace, seznam je se svým pohledem na věc, ale nehádej se s nimi, a to ani tehdy, jestli jsi přesvědčený, že se mýlí. I přes své vzpomínky nikdy neříkej, „vždyť za mých časů, protože **TVŮJ ČAS JE TEĎ**“. Odolávej vábení, že by si mohl žít se svými dětmi, vnoučaty! Navštěvuj je jen jako „host“! Obstarej si pomocníka v domácnosti, jakmile jsou práce v domácnosti pro tebe těžce zvládatelné. Může být bydlení s mladými lidmi pěkné, hlavně tehdy, pokud kvůli tomu nebudou mít víc práce. Měl by si mít nějakou vášeň. Jako např. cestování, putování, vaření, čtení, tanec, pěstování rostlin, malování, karty, internet, nebo něco sbírej. Dělej to, co se ti líbí, co si můžeš dovolit! Uč se vždy něco užitečné, nové a neboj se moderní techniky! Zúčastňuj se sociálních, kulturních akcí, navštěvuj muzea, kina, divadla....Důležité je, aby si na nějaký čas vyšel z domu, ale neuraz se, pokud ti někdo nezavolá. Mysli na to, že když jsi byl mladý, také jsi vždy nevolal svým rodičům. Povídej málo, a o to víc poslouchej! Vždyť tvůj život je zajímavý jen pro tebe. Pokud se tě ptají, odpověz krátce, a zkus hovořit jen o pěkných a zajímavých věcech, nikdy se nenechej litovat, mluv zdvořile a potichu. Neposuzuj a ber věci, tak jak jsou. **VŠE POMINE!** Nezvěšuj si bolesti a trápení ještě tím, že o nich budeš povídat. Zkus o nich hovořit co nejméně, vždyť kromě tebe a tvého lékaře do toho nikomu nic není.

SMĚJ SE, SMĚJ SE HODNĚ, SMĚJ SE VŠEMU!

Jsi šťastný člověk, vždyť máš za sebou jeden celý život. Smrt bude novou, neznámou kapitolou, takovou, jaký byl tvůj život.

Recepty na posílení imunity z českých surovin



Tvarohové lokše plněné kysaným zelím

Ingredience: 500 g polohrubá mouka, 15 g soda bikarbona, 150 g tvaroh, 450 ml acidofilní mléko, 1ks větší cibule, asi 500 g kysané zelí, olej, sůl

Postup: Mouku prosejeme do misky, přidáme sůl, jedlou sodu, tvaroh, acidofilní mléko a vypracujeme řídké těsto. Na sádle zpěníme cibulku nadrobno, přidáme pokrájené kysané zelí, podusíme (možnost trochu přisladit) a necháme vychladnout. Připravené těsto rozdělíme na 20 dílů, ze kterých vyválíme kulaté lokše. Na jednu lokši rozložíme zelí, druhou lokši přikryjeme a okraje těsta přitlačíme, aby se spojily. Naplněné lokše smažíme v rozpáleném oleji při mírné teplotě z obou stran.

Slovenská pizza s kysaným zelím a slaninou - Meteník

Ingredience na těsto: 300 g kysaného zelí, 300 g polohrubá mouka, 300 ml mléko, 1 vajíčko, 1 ks droždí, sůl, kmín, slaninka

Ingredience na pastu: 3 – stroužky česneku, 4 pl. lžíce oleje, 1 pl. lžíce vody, 1 lžička soli

Postup: zelí nakrájíme na menší kousky. V mléce rozmícháme droždí, přidáme mouku, vejce, sůl, kysané zelí, kmín, a vše spolu smícháme. Vylijeme na vymazaný plech a na to podáváme slaninu na kostičky. Dáme péct na 230 st.C asi na 15 minut. Protlačíme česnek do mističky, k tomu přidáme olej, vodu a sůl, vše smícháme. Ještě teplý potřeme česnekovou pastou.

Dušené zelí z červené řepy

Ingredience: 500 g červené oloupané řepy, 1 ks větší cibule, olej nebo sádlo, sůl, drcený kmín, ocet dle chutí

Postup: Pokrájenou cibuli si na oleji osmažíme do světlezlaté barvy. Pak přidáme hrubě nastrouhanou řepu, ochutíme solí, kmínem a pod poklicí dusíme doměkka dle stáří řepy 20 – 30 minut. Podlévat většinou není nutné, řepa si sama pustí vodu, ale pokud je třeba, použijeme trochu vývaru či vody. Jestliže máme rádi výraznější sladkokyselou chuť řepy, přidáme i trochu cukru a poté i více octa. Jestliže chceme řepě zachovat její „gró“, popodušení dle chutí přidáme jen trošku octa. Stejně tak je to i se zahuštěním. Buď necháme řepu čistě jen ochucenou a bez zahuštění, nebo můžeme nakonec zaprášit troškou hladké mouky kterou ještě s řepou krátce provaříme. Zahustit můžeme také jemně nastrouhanou bramborou, kterou budeme dusit společně s řepou.

Detox polévka z červené řepy

Ingredience: 3 ks červené řepy, 2 ks mrkve nakrájené na kostičky, 1 ks cibule nakrájené najemno, 2 stroužky prolisovaného česneku, 1 ks menšího póru nakrájeného najemno, 1 lžička kokosového oleje, 2 hrnky zeleninového vývaru, ¼ lžičky soli, chia, slunečnicová a dýňová semínka na ozdobu, kokosové mléko na ozdobu.

Postup: Celou a neoloupanou červenou řepu vložte do hrnce, zalijte vodou, přiveďte k varu a vařte asi 30 minut, dokud nejsou všechny kousky měkké. Následně slijte a nechejte vychladnout. Rozehřejte kokosový olej na pánvi, přidejte cibuli, česnek, pórek, mrkev a restujte 5-7 minut na nižším plameni. Poté sundejte z plotny a vše přesypejte na talíř. Oloupanou uvařenou řepu nakrájejte na kostičky a vložte do mixéru. Přidejte k ní uvařenou zeleninu a teplý vývar. Rozmixujte do krémové konzistence. Dochutěte solí a servírujte dozdobené semínky a mlékem.

Stránka humoru



Říká se, že ranní rozcvička přidá pár let života. Je to pravda. Dnes se po 20 dřepch cítím na 85.

Pokud vážíš 100 kg na Zemi, vážil bys na Marsu jen 38 kg. Nejsi tlustý, jsi jen na špatné planetě.

Mám dělenou stravu. Pěkně jsem si jí rozdělila. Co nestihnu přes den, to doženu večer.

Byla jsem v cestovní kanceláři. Původně jsem chtěla letět na Bora Bora, ale co mi řekli cenu, budu doma doma.

Na autobusové zastávce čeká už delší dobu sličná slečna. Kolem jdoucí muž ji upozorňuje: „Ale ten autobus tu jezdí jen ve svátek!“ Dotyčná se rozzáří: „To mám ale štěstí, ten mám zrovinka dneska!“

Stojí muž na balkoně a dává znamení tchánovi stojícímu na balkoně pod ním – ruka se vlní jako had. Muž odpovídá stejným znamením, ale hýbe oběma rukama. Volný překlad: otázka „Je tam ta zmije?“ Odpověď – „Jsou tu obě.“

Svěruje se chlapec své dívce: „Od té chvíle, co tě znám, nemohu jíst, ani pít, ani kouřit.“ „Opravdu, to kvůli tomu, že mě tak miluješ?!“ „Ne, ale nezbyvají mi na to prachy!“

Starému dědovi nakecají, že když bude jíst hodně chleba, že se mu ještě postaví. Děda přijde do obchodu a říká: „Prosím tři chleby!“ Prodavačka na to: „To je pro Vás dědo?“ „Ano!“ „Vždyť Vám ztvrdne!“ „Tak je to pravda?! Dejte mi jich pět!!!“

Nejkrásnější jméno v ČR je podle statistik Lenka. Obsahuje vše, co mají muži rádi. Dovo-Lenka, miLenka, páLenka.....

Vejde tlustá paní do obchodu a říká prodavači: „Ráda bych viděla nějaké plavky, co by mi byly.“ „Prodavač: „Tak to já taky!“

Jeptiška je snad jediná ženská, která ráno ví, co si vezme na sebe.

Sešly se 4 kamarádky, ale nemají si o čem povídat, protože přišly všechny.



Přejeme k narozeninám

duben

Badurová Marcela, Bláhová Šárka, Bočinská Vladimíra, Dostalík Přemysl, Dupalová Eva, Dvořáková Dobromila, Hamperl Luděk, Hanák Pavel, Hanáková Marta, Horčíčka Ladislav, Hostašová Božena, Hrubá Irena, Churá Dagmar, Jakubcová Drahomíra, Jurčák Ladislav, Koláčková Jaroslava, Kolář Milan, Krejčířová Milada, Krpcová Vlasta, Kunová Jindřiška, Lacko Milan, Lučeničová Zdenka, Ludvíková Alena, Maliková Marta, Mlčochová Jaroslava, Mlčochová Libuše, Mücková Anna, Nadymáček Petr, Navrátilová Irena, Němčáková Jarmila, Novotný Jiří, Pírková Marcela, Pokoráková Jana, Poláková Jitka, Pungeová Jiřina, Rodeková Helena, Roubíčková Anna, Rozsypalová Jitka, Skácelová Naděžda, Skývová Jana, Smrček Karel, Soukupová Marie, Staňková Jarmila, Stejskalová Jiřina, Stoklasová Anna, Svoboda Václav, Šikula Jiří, Švejnová Marta, Trlidová Ludmila, Vargová Renáta, Voclonová Jana



květen

Belová Jarmila, Dosoudil Jaroslav, Hanák Vojtěch, Hejtmanová Marie, Hladíková Hana, Horčíčková Hana, Hostašová Eliška, Hrozová Libuše, Hulvák Ján, Chajdová Milada, Chytilová Jana, Jelínková Ivana, Jílková Dobroslava, Kačalková Marie, Kavková Jana, Klimentová Dagmar, Kociálová Anna, Kolařík Jindřich, Kopecká Pavla, Kozáková Eva, Kralert Alois, Krauzeová Alena, Kristová Zdeňka, Kroupová Miroslava, Kubíková Jaroslava, Lovečková Marie, Malá Emílie, Malátková Dagmar, Malinová Milena, Martínková Jaroslava, Novotná Libuše, Osičková Jaroslava, Paták Jaroslav, Patočková Helena, Pavlišťíková Hana, Petráš Jaroslav, Pluhař Jiří, Reková Bohumila, Sedláčková Libuše, Sezimová Božena, Slaměníková Ludmila, Slaměníková Hana, Srnová Irena, Staňková Jaroslava, Steigerová Květoslava, Szostáková Marie, Šimoníková Marta, Valenta Ludvík, Venclíková Růžena, Zehnalová Eva

červen

Bendová Emílie, Blaťáková Miroslava, Břečková Irena, Buřešová Věra, Císařová Helena, Dorazil Zdeněk, Drábková Vlasta, Dudičová Jaroslava, Hanák Zdeněk, Hanzlík Ferdinand, Hanzlíková Dana, Holičková Jiřina, Horáková Jiřina, Hrdinová Marta, Jánská Květuše, Jaremejková Božena, Jemelíková Milada, Johanisová Věra, Karlíková Anna, Kmínková Alena, Koplík Josef, Lutonská Hana, Malá Jarmila, Maříková Eva, Matějů Marie, Nadymáčková Jana, Nečesaná Věra, Němeček Pavel, Němečková Marie, Nepokojová Libuše, Novotná Stanislava, Polová Jana, Přesličková Božena, Puldová Vlasta, Rejhon Jaroslav, Roháčová Pavla, Rybková Marta, Skácelíková Anna, Skalická Libuše, Smrčková Jaroslava, Symerská Olga, Šimáková Iva, Švarcová Jiřina, Teličková Eva, Tichá Dagmar, Tomčíková Drahomíra, Třetinová Lada, Vaculová Ivana, Záhorská Věra, Zapletalová Božena, Zdařil Pavel

Přejeme k narozeninám

červenec

Ambrož Jindřich, Bajerová Jana, Bayerová Eva, Bednaříková Miroslava, Berečková Nad'a, Bočan Luděk, Cagašková Irena, Cedidlová Marta, Cigánek Luděk, Dofková Marie, Dostálová Olga, Fryčková Jaroslava, Grygarová Růžena, Habáňová Hana, Hafilantová Vladislava, Hudečková Ivana, Javorská Ján, Kábelová Ivanka, Kočí Dagmar, Kolomazníková Ivana, Koplíková Marta, Kratochvílová Oldřiška, Kunčíková Jaroslava, Kusáková Marie, Možíšová Zora, Mušálková Marie, Pajdl Michal, Pěčková Anna, Petrášová Marie, Polášková Hana, Poličková Alžběta, Půrová Dana, Rabina Ladislav, Rozsypalová Františka, Sázelová Žofie, Sedláčková Květoslava, Skácelík Ladislav, Skalický Alois, Skřečková Marie, Skýpalová Jaroslava, Šebesta Metoděj, Šimanský Jan, Šínová Jitka, Špunda Josef, Šťastná Zdenka, Štěpaníková Anna, Šverdliková Jarmila, Uherková Miloslava, Uvíra Zdeněk, Uvírová Drahomíra, Zamazalová Anna, Zavadilová Jana, Zelengerová Blanka

srpen

Bartošek Jan, Blaťáková Ludmila, Bočan Břetislav, Císař Václav, Čejková Jana, Derychová Anna, Halamová Květoslava, Harnová Anna, Hynková Libuše, Chaloupka Ivan, Jiříčková Miroslava, Jurečková Libuše, Kavanová Libuše, Kočí Marie, Koláčková Hana, Křivánková Eva, Kubíčková Marie, Lacková Zdislava, Matyášová Věra, Mičková Lubica, Minarovičová Miloslava, Nováková Vlasta, Olšovská Pavla st., Pavličková Květuška, Pavlíková Hana, Philippová Věra, Pochylá Vlasta, Polidorová Věra, Pospíšiliková Danuše, Pospíšilová Alena, Schneiderová Božena, Smějsíková Jana, Smékalová Miluše, Soukupová Eva, Strizlová Božena, Suchánková Ladislava, Ševčíková Květoslava, Šimoník Karel, Škrabalová Marie, Šmídová Dana, Štěpán Karel, Vévodová Dana, Vojtková Vlasta, Vyhňáková Hana, Zahradníková Věra, Zdráhalová Alena

Září

Andělová Marie, Bábková Jaromíra, Bednaříková Marie, Běhalová Blanka, Bernátová Jarmila, Bystrozonovská Jarmila, Cagašová Věra, Černá Jarmila, Dašková Magda, Divinová Eva, Dohnalová Miroslava, Drštičková Helena, Faltová Jarmila, Gdovin Peter, Gregovská Václav, Hanáková Eva, Hradílková Ladislava, Hrnčířová Dagmar, Ivoňáková Marie, Karabina Václav, Karlíková Anna, Kavka Antonín, Košnarová Zdeňka, Králová Marie, Kubíková Jarmila, Kučová Marie, Lochman Josef, Mádr Rostislav, Majerová Ludmila, Morys Alan, Mrvová Marta, Nadymáčková Bedřiška, Pavelková Anna, Pavelková Jarmila, Podušelová Jana, Smetanová Ludmila, Stoklásková Alena, Škrášková Jindřiška, Šmahlíková Anna, Štolfová Jarmila, Študentová Olga, Švábová Bernardina, Tobolíková Emília, Ulicová Naděžda, Vymazalová Dagmar, Vyňuchalová Irena, Zalabová Vlasta, Zavadil Miroslav, Zmeškalová Karolína, Zmeškalová Marie