

1-2/2021



ZPRAVODAJ

Pomocí těchto sponzorů a dárců jsme mohli v roce 2020 pracovat v našem INFO centru

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

Firmy: Teplo Přerov
Technické služby města Přerova
Formel, spol. s.r.o.
PeMaP s.r.o.
Tichopádek, s.r.o.
Veolia Energie ČR, a.s.
Emos, s.r.o.
Lékárna u Zlatého hada
Pivovar ZUBR, a.s.
Nej TV a.s.
MODIT spol s.r.o
ARVISIMAX, s.r.o.
Jiří Hurta, s.p.
IVED – Media s.r.o.
ARVISIMAX, s.r.o.
Obce ČR

Jednotlivci: Mgr. Zdeněk Boháč
Mgr. Hana Šimanská
Lubomír Vacula

Ohlédnutí za akcemi loňského roku

zámek Lysice, pivovar Černá Hora, pštrosí farma – 25. září 2020

V pátek dne 25. září se uskutečnil jednodenní zájezd s příspěvkem statutárního města Přerova s názvem „Lysice a okolí“. Cílem tohoto zájezdu bylo poznat místa, která většina z nás ještě nikdy nenavštívila, vzájemně se poznat, utužit společenské kontakty, strávení času v přírodě, a nejen u televizních obrazovek. Zájezd byl určen pro občany města Přerova a členy našeho spolku.

Prvním navštíveným místem byl zámek Lysice. Jedná se o zámek s bohatou historií, původně vodní tvrz, která byla přestavěna na renesanční a později barokní zámek. Jeho interiéry nás zaujaly bohatými sbírkami nábytku a předmětů uměleckého řemesla od renesance až po secesi a slohy historizující. K raritám patří sbírka českého skla, zbraní a orientálních předmětů. Bohužel ten den nám počasí nepřálo a nemohli jsme navštívit ojedinělou terasovitou zámeckou zahradu, součástí zámku.

Další naší zastávkou byla exkurze v pivovaru Černá Hora, který je nejstarším fungujícím pivovarem na Moravě. První neoficiální zmínka o vaření piva pochází již ze 14. století. Naše exkurze byla zakončena malou ochutnávkou zde vyráběného piva.



A na závěr výletu tečka – návštěva pštrosí farmy v Doubravicích nad Svitavou. Pštrosí farma v Doubravici na okraji Moravského krasu se zabývá chovem pštrosů afrických, jejich šlechtěním, zpracováním pštrosího masa a pštrosích produktů. Kromě afrických modrokrkých a uměle vyšlechtěných černokrých pštrosů na farmě chovají také nandu pamповého a emu hnědého. Zvířata se pásala na jetelotravních pastvinách, pár jich bylo schováno ve stájích. Při exkurzi jsme si prohlédli celý areál farmy, dozvěděli se mnoho zajímavého o životě a

chovu pštrosů, zpracování a využití pštrosích produktů. Nakonec jsme si mohli i zakoupit pštrosí produkty, jako maso, pštrosí sádlo a dekorativní předměty, např. pštrosí péra a další. Součástí areálu bylo velké množství skleníků s různými pokojovými i venkovními rostlinami a mnozí využili i této možnosti, a to nákupu zahradnických rostlin a potřeb.

Zájezd se i přes nepřízeň počasí vydařil a dle reakce zúčastněných by se mělo takovýchto zájezdů opakovat co nejvíce. V rámci tohoto jednodenního poznávacího zájezdu bylo navázáno i několik přátelství a příslibů těch, co se zúčastnili poprvé, že se budou těšit na další takovou akci a rádi se jí zúčastní.

Plánovaný zájezd splnil svůj cíl.

Všichni účastníci byli velice spokojeni a v autobuse cestou domů plánovali už další výlet.



účastník zájezdu Oldřiška Sedláčková

Ohlédnutí za akcemi loňského roku

Maďarsko-termální lázně Harkány – 17. 9. – 6. 10. 2020

V loňském roce pro nás zorganizovala Místní organizace Přerov zájezd do termálních lázní Harkány. Dlouho se rozhodovalo, zda se zájezd pro koronavirovou pandemii uskuteční. Podmínkou našeho zájezdu byl negativní test na COVID 19. Předsedkyně organizace pro všechny zúčastněné zajistila hromadně testování ve Fakultní nemocnici v Olomouci. Test byl našťastí pro všechny negativní. Řada lidí to vzdala, ale nás 32 statečných do Maďarska v nočních hodinách odjelo a vůbec jsme nelitovali. Ubytování jsme byli v hotelu Forrás. Po dobré snídani jsme s delegátkou CK CESTA absolvovali krátkou prohlídku lázeňskou částí města, poté jsme se ubytovali a pak už nám nic nebránilo v užívání všech termálních bazénů, venkovních i krytých s různými teplotami. K dispozici jsme měli různé vířivky, bazény s masážními tryskami, sauny a parní komoru. Součástí pobytu byly také 4 procedury - masáž zad a končetin, parafínový zábal a rašelinový zábal u skvělé masérky v našem hotelu. Ale užívali jsme si i kulturních zážitků, např. příjemné posezení v našem hotelu s živou hudbou a tancem. V dalších dnech se někteří zúčastnili plavby po řece Drávě, která protéká národním parkem a tvoří hranici Maďarska s Chorvatskem. Každý den jsme se všichni 2 x, včetně mužského osazenstva 😊, zúčastňovali rozvíčky ve vodě pod vedením zkušeného fyzioterapeuta.

Dalším skvělým zážitkem byl večerní výlet do města Pécs (česky Pětikostelí). Delegátka nás provedla tímto starobylým univerzitním městem, kde je k vidění mnoho památek, jak z doby říše Římské, tak i z dob Turecké nadvlády. Mezi nejkrásnější stavby patří katedrála sv. Petra se čtyřmi věžemi z 19. století a největší dílo islámské architektury v Maďarsku – Mešita Kásima Gáziho, postavená Turky v 16. století. Teď chrám funguje jako katolický kostel. Na kopuli je kříž i půlměsíc, což symbolizuje soužití křesťanů a muslimů. Na procházce krásně osvětleným městem jsme viděli také Národní divadlo a kostel Všech svatých.

Také nezapomenutelný byl výlet do známé vinařské esárdy Kalmár Pince. Nejdříve jsme se zastavili na nejznámějším a nejstarším poutním místě v Maďarsku – Máriagyüdu. Dle legendy zde byla objevena v 17. století soška Panny Marie z doby, kdy zde žili ještě Slované před příchodem Maďarů. Od té doby je místo pod ochranou Matky Boží Mezipramenné. Nádherná barokní bazilika, v areálu je mnoho soch, křížů a také kalvárie. Poté jsme se již autobusem přesunuli do vinného klíčku, kde na nás čekala výborná večeře. Kromě aperitivu, palačinky a neomezené konzumace vína každý dostal půlku kachny se zelím a brambory, nebo pečené koleno s brambory či zeleninový salát s kuřecím masem. Následovala zábava při živé hudbě s tancem. Když nám v 22. hodin naše delegátka, paní Nelly, zavelela odjezd, nikomu z nás se nechtělo odjíždět a ukončit výbornou atmosféru. Další dny nám přálo počasí, takže jsme si užívali sluníčka a léčivé termální vody. Přestávky mezi jednotlivými bazény jsme využívali k ochutnávání výborné kávy, oroseného piva či domácích sladkých a slaných specialit. Samozřejmě jsme si nenechali ujít návštěvu místní tržnice, kde jsme si nakoupili maďarské speciality, např. klobásy, sýry, papriky, koření atd. Doba pobytu utekla jako voda a přišel den odjezdu. V úterý po večeři jsme odjížděli velmi spokojeni a plni zážitků.



Velký dík za celou organizaci našeho pobytu, která byla tentokrát v době koronaviru velmi náročná, patří oběma vedoucím, paní Oldřišce Sedláčkové a Ivaně Vaculové.

Budeme dlouho vzpomínat a těšit se na příští rok... 😊

účastnice pobytu – Eva Mazurová a Květa Halamová

Stránka pro seniory

Režim a rituály vás podrží, radí psycholožka seniorů v době koronaviru

Senioři jsou v čase koronavirové pandemie tou nejohroženější skupinou. Bojíme se o ně a snažíme se je chránit. Někteří z nich však situaci zlehčují, jiní netuší, co mají dělat. „Je dobré, aby dodržovali režim spánku, jídla, aktivit, pohybu i sociálních kontaktů,“ radí Hana Mezerová, psycholožka a koučka společnosti Seniořem s radostí.

Jak přesvědčit seniora/seniorku, aby raději nechodili nakupovat?

Snažila bych se jim vysvětlit, že nejde jen o jejich zdraví, ale také o jejich zodpovědnost. Vysvětlila bych jim, že toto opatření je pouze dočasné a že jejich rodina má o ně jako o rizikovou skupinu strach, tudíž je ohleduplné nechat si vypomocet.

Co když odmítají nosit roušku?

Co se týká roušky, vysvětlila bych, že rouškou nechrání jenom sami sebe, ale především chrání svoje okolí a všechny lidi, které potkávají. Že v tomto případě jde opět nejen o zodpovědnost za jeho zdraví, ale i o zdraví lidí, které potká a může tak pomoci zamezit šíření viru.

Co poradit, když musí neodkladně na kontrolu k lékaři nebo pro léky do lékárny?

Pokud senior užívá léky pravidelně, může si zavolat praktickému lékaři a on mu pošle recept do telefonu nebo e-mailem. Poté mu může léky vyzvednout kdokoli, komu recept pošle. Než půjde senior k lékaři, měl by mu zavolat a domluvit se na dalším postupu i na tom, jak ho může případně navštívit.

Jak zbavit seniora strachu a panické úzkosti?

Se seniorem je důležité o celé situaci mluvit racionálně. Informace z médií i okolí mohou být často emočně zabarvené. Doporučuji si se seniorem promluvit o tom, čeho se bojí – jestli je to nákaza samotná, nebo případně smrt, či něco dalšího. Pobavila bych se s ním o tom, jaké reálná, konkrétní opatření on sám může udělat, aby se nenakazil, a navrhla bych mu případné služby, které mu mohou pomoci: donáška léků, nákup potravin, krizová linka a další. Dále bych seniorovi doporučila, aby si nastavil základní pravidelný režim, který může po dobu karantény dodržovat.

Měli by senioři ideálně dodržovat nějaký režim?

Myslím si, že nejen senioři, ale každý by především v době krizové měl režim dodržovat. V průběhu dne by se měli orientovat časově podle záhytných bodů. Pravidelnost a režim nám dává například pocit jistoty a bezpečí. Je dobré vstávat a chodit spát přibližně ve stejný čas, jíst přibližně ve stejný čas a stanovit si režim také pro naše pravidelné aktivity: například od devíti do jedenácti mám čas na manuální aktivity, jako je malování, pletení, oprava věcí v domácnosti atd.

Podstatný je také pohyb: doporučuji si nastavit nejlépe pravidelný čas na procházku venku, pokud je to bezpečné. Pokud však senioři bydlí někde, kde je silná koncentrace lidí a ven chodit nechtějí nebo nemohou, tak si do denního programu zařadit alespoň nějakou pohybovou aktivitu, kterou zvládnou v rámci svých fyzických možností. Důležitý je pravidelný sociální kontakt. Stačí si během dne vyčlenit čas na to, že se telefonicky či e-mailem ozveme někomu z rodiny, kamarádovi a podobně.

Jak zajistit seniorů kvalitní spánek, co jim poradit?

To lze shrnout do osmi bodů, které když budou senioři dodržovat, budou mít pozitivní dopad na kvalitu jejich spánku (*viz poslední odstavec*).

Co seniorů doporučit pro udržení dobré fyzické kondice?

S ohledem na dobré fyzické zdraví je důležité dodržovat zásady, které jsou doporučované v médiích i na internetu: umývání a dezinfekce rukou; pokud jdou ven, je především kvůli ochraně ostatních

Stránka pro seniory

nezbytné nosit roušku, případně funkční respirátor; udržovat odstup od druhých. Je důležité používat papírové kapesníky, nikoli látkové. Zároveň i v době, kdy je člověk doma, by bylo dobré zachovat si fyzickou tímu, že budou cvičit. Na některých stránkách na internetu najdou videa, jak cvičit jógu pro seniory doma, případně v publikacích.

Jak zůstat v dobré psychické pohodě?

Doporučuji udržovat kontakt s rodinou a okolím, ale nejlépe telefonicky. Minimálně jednou za den si s někým zavolat a pobavit se o tom, jak se senior cítí. Doporučuji využít toho, že mají víc času doma a trénovat paměť. A to čtením knih, luštěním křížovek nebo se inspirovat nejrůznějšími videi na webových stránkách pro seniory. Důležité je dodržovat pravidelný režim a vybudovat si své rituály: například čtení časopisu a čaj o páté. Jak bylo uvedeno výše, v neposlední řadě nesmíme zapomínat na kvalitní spánek, který pomáhá jak psychice, tak i stavu fyzickému.

Čeho by se měli senioři nyní vyvarovat?

Určitě přímého kontaktu s lidmi, shlukování se do větších skupinek a měli by omezit cestování městskou hromadnou dopravou. Doporučuje se bezhotovostní styk, neplatit hotovostí, případně platit v rukavicích. Pokud čtou noviny a časopisy, mohou v tom pokračovat. Lékaři potvrzují, že je opravdu velmi malá pravděpodobnost, že by se Covid-19 přenášel na novinách.

Jak často a jak si mají mýt ruce a je potřeba např. denně dezinfikovat záchod, případně další věci doma?

Pokud jsou sami doma, tak postačí běžná hygiena, dezinfikovat nic nemusí. Hygienu je třeba dodržovat, když přijdou z venku. V tom případě si pořádně umýt a vydezinfikovat ruce.

Mohou senioři v této době naletět podomním či internetovým podvodníkům, kteří teď třeba využijí nepřehledné situace?

Určitě si na podomní a internetové podvodníky dejte pozor. Tito podvodníci často počítají se strachem seniorů a právě teď, víc než jindy, se je u seniorů mohou pokusit využít. Je třeba, aby věděli, že budou-li se rozhodovat pro koupi čehokoli, co jim bude připadat podezřelé, nebo se bude nákup týkat koronaviru, měli by takový nákup raději konzultovat s někým blízkým – členem rodiny, kamarádem nebo například na některé telefonní lince, která pro seniory slouží.

Existuje služba, kam mohou senioři zavolat, kde se mohou zabavit, poradit, říct si o pomoc?

Těchto služeb je aktuálně několik. U nás je to linka +420 792 308 798, která platí pro celou Českou republiku.

Rady pro dobrý spánek

1. Pokud se nám motají myšlenky v hlavě, je dobré je promyslet během dne, abychom se vyvarovali tomu, že nám nedají spát. V nejlepším případě si vzít třeba tužku a papír a vypsát si je.
2. Ačkoliv je pohyb venku omezený, pro spánek je důležitý. Zkuste tedy krátkou procházku mimo místa, kde je velká koncentrace lidí, a udržujte si odstup minimálně dva metry. Případně si zacvičte a protáhněte se doma podle vašich fyzických možností.
3. Snažte se nespát během dne. Pokud to nevydržíte, tak jen krátce.
4. Vyhněte se těžkým jídlům před spaním.
5. Nepijte alkohol. Zdá se, že by mohl pomoci usnout, ale spánek po něm je nekvalitní.
6. Zajistěte, aby byla vaše ložnice dobře vyvětraná, s teplotou ideálně 18–20 °C, tichá a tmavá. Důležité také je, aby ložnice byla místností, která je vyhrazena pouze pro spánek. Proto z ní odneste televizi a všechny další rušivé předměty.
7. Pokud vás něco trápí, nenechávejte si to pro sebe, ale někomu to zavolejte. Ať už někomu blízkému, nebo využijte některou z krizových linek, které jsou nyní zřízeny.
8. Důležitý je pro nás režim dne, obzvlášť v zátěžových situacích, a to platí i u spánku. Proto pokud to půjde, chodte spát ve stejnou dobu.

Stránka pro seniory

Jak se připravit na to, aby bylo v seniorském věku doma dobře.

To, na co jsme ve čtyřiceti ani nepomysleli, se v šedesáti může ukázat jako velký problém. Z bytu, ve kterém jsme se celý život cítili příjemně, se jednou může stát past.

Uložit se do vany je náhle obtížné, dostat se z ní ven se rovná přímo akrobatickému cvičení. Na zemi to v koupelně klouže a není se čeho zachytit. Z pohovky v obývacím pokoji se špatně vstává. A zase došlo pivo, brambory a prací prášek. To je malér, protože se těžké věci nahoru do třetího patra dostávají čím dál hůř, když v domě není výtah.

„Už okolo čtyřicítky by si člověk měl začít ujasňovat, jestli mu jeho bydlení bude vyhovovat, až bude ve vyšším věku,“ říká například psychiatricka, která se specializuje na problémy dříve narozených lidí. „Jistě, zdá se to být brzy a v té době máme obvykle jiné starosti, ale jednou se nám to může vymstít,“ upozorňuje.

Český statistický úřad má jasný výpočet: V roce 2035 bude polovina české populace starší padesáti let. Už nyní se na to připravují výrobci nábytku i developeři. Nabídka doplňků a úprav domácnosti, které mohou starším lidem zjednodušit život, se zvětšuje už teď, jenže řada z nás uvažuje takto: Zařizovat byt na stará kolena? Zbytečnost. To už nějak doklepeme a raději něco ušetříme pro vnoučata. Mnohem lépe bychom však udělali, kdybychom na úpravy či stěhování mysleli už ve věku, kdy jsme ještě fit.

Volit můžeme ze čtyř možností.

1. Zůstat v původním bydlení

Stěhovat se chce málokomu, a pokud nás k tomu nenutí fakt, že původní byt z penze prostě neutáhne, je nejlepší řešení zůstat tam, kde jsme zvyklí. Jen si byt upravme. K úrazům nejčastěji dochází v koupelně. Pokud se pouštíme do přestavby, dejme přednost sprchovému koutu před vanou. Ideální je takový, ve kterém je sedátko a madla, kterých se dá zachytit. Samozřejmostí je protiskluzová úprava na jeho podlaze. Pokud jde o větší rekonstrukci, vsaďme i na protiskluzové dlaždice v celé koupelně.

Nezapomeňme na dostatečně dlouhou sprchovací hadici, kterou dosáhneme na všechny části těla. Můžeme tak sedět na sedátku nebo stát a nemusíme se při mytí různě kroutit a ohýbat. Výrobci sprchovacích koutů nyní nabízejí speciální skla pro seniory a zdravotně postižené, která mají až čtyřnásobnou pevnost oproti sklům obyčejným. Když uklouzneme a praštíme do nich, nerozbijí se.

Většina těchto speciálních vychytávek byla ještě před pár lety drahou záležitostí, dnes se pohybují na průměrných cenách. Výrobci a prodejci si dobře uvědomují, že lidí ve věku nad padesát let přibývá a stávají se významnou kupní silou. Zároveň tito klienti nejsou lehkomyšní, nejsou zvyklí zbytečně utrácet, a tak se výrobci předhánějí v nabídce dobré kvality za dobrou cenu.

Dobrou investicí do stáří je výměna sedací soupravy. Jestliže je měkká a nízká, budeme s ní mít problém vstát. Pořídme si místo ní pohodlná křesla s vysokým opěradlem a opěrkami na ruce, které jsou dobrým pomocníkem při vstávání. Existují už i kolekce křesel a židlí pro seniory, které sice na pohled vypadají jako obyčejná křesla a židle, ale mají úpravu, která se snadno čistí. Jsou nehořlavá a voděodolná, takže se nic nestane, když nám na ně třeba ukápně káva. Na lidi vyššího věku myslí i výrobci kuchyní. Pokud si pořizujeme novou, která nám má vydržet až do konce života, doporučují, aby pracovní deska byla níže, než je obvyklé. Proto, abychom u ní mohli pracovat a přitom sedět, kdyby nás začínaly bolet nohy. Pokud už se rozhodneme byt přestavět či vybavit tak, abychom v něm prožili příjemné stáří, udělejme to zásadně v rodinném domě, v bytě v přízemí nebo v domě s výtahem. Investovat do bydlení ve třetím patře, do nějž jednou nebudeme schopni vyjít, je nesmysl.

Stránka pro seniory

2. Vyměnit bydlení za jiné

Je to dobrá cesta, pokud víme, že ten náš nám nebude vyhovovat. Není nic horšího, než zůstat v obrovském bytě plném nepotřebných věcí a vzpomínek a dávat za něj téměř celou penzi. Mnohem jednodušší je najít si byt menší, levnější a zbytek peněz investovat do cestování, koníčků nebo třeba dobrého jídla. A nedržíme se stereotypů. Seniorský manželský pár klidně může zařídit dvoupokojový byt tak, že jeden pokoj patří muži, druhý ženě a společnou mají kuchyň. Je to často lepší řešení, než hádky, že jeden už chce ulehnout, druhý si chce číst, pak chrápe a ještě vstává příliš časně ráno, protože nemůže spát.

„Jako riziková varianta se ve stáří často ukazuje i vysněný domek se zahrádkou,“ říká psychiatrička. Zná totiž hodně lidí, kteří zůstali po ovdovění sami v rodinném domě a nejsou ho schopni utáhnout ani finančně, ani fyzicky. A peníze na údržbáře či zahradníka má v penzi opravdu málokdo. Pokud je dům na odlehklém místě nebo daleko od rodiny, přemýšlejme, jak se v něm bude žít, kdybychom byli nemocní, osamělí, nepohybliví. Jestliže máme zahradu, měla by to být zahrada, se kterou je co nejméně práce. Zapomeňme na záhony květin, na zeleninová políčka. Ideální je trávník a okrasné stromky. Představy o tom, že v penzi budeme pěstovat biozeleninu všeho druhu, obvykle končí jen jako pouhé představy.

3. Přistěhovat se k mladým

Pozor, jde o nejrizikovější variantu. Kateřina Rajnicová z Masarykovy univerzity v Brně provedla průzkum s názvem Vztahy a soužití v rodině. „Vyplynulo z něj, že naprostá většina Čechů považuje za ideální variantu, když jednotlivé generace žijí odděleně,“ uvádí. Jako důvod, proč se sestěhovat, totiž podle jejího výzkumu považujeme nejčastěji špatný zdravotní stav někoho z rodiny a nedostatek peněz na samostatné bydlení. K sestěhování generací nás tedy donutí teprve nepříznivé okolnosti, dobrovolně do něj jdeme výjimečně. Za výhodu, kterou společné soužití více generací přináší, označujeme jediné to, že starší příbuzní mohou hlídat děti.

Dříve sice bývalo běžné, že sedláci předávali hospodářství mladým a sami dožili takzvaně na vejminku, tento model však nyní téměř nefunguje. I když, architekti a developeri mu dávají jistou budoucnost. Čím dál častěji se zaměřují na projekty bezbariérových domů, které mají dva samostatné vchody do dvou bytů. Mohou v nich žít dvě generace rodin, aniž by si překážely. A vzájemně si pomáhají: Babi, jdeme večer do kina, dohlédnete na děti? Dědo, jedeme na velký nákup, co ti máme přivést?

Ovšem právě toto soužití přináší nejvíce dramatických situací. Idyla se koná málokdy. Je třeba si přesně vymezit pravidla. Zda se jedná o dvě samostatně hospodařící jednotky, kdo co platí, kde se klepe na dveře.

4. Odstěhovat se do penzionu

Pro někoho je to noční můra, pro jiného příležitost, jak nebýt sám a poznat nové přátele. A není to levná záležitost, počítejme s tím, že v lepších typech penzionů budeme platit více než je obvyklé nájemné. Lepších typů přibývá, vznikají i celé vesnice pro seniory, což jsou vlastně obdoby satelitních městeček. Výhodou je, že v nich je pečovatelská služba, často i kadeřnictví, obchod, možnost nechat si uklidit nebo přivést nákup. Jen to všechno něco stojí.

Levnější jsou klasické domovy pro důchodce, jenže jejich nevýhodou je ztráta soukromí. Většinou jsou v nich na pokoji ubytováni dva lidé, jsou tedy vhodné především pro ty, kteří už se o sebe sami neumí postarat. Pokud však někdo chce mít jistotu, že se v takovém zařízení jednou dočká potřebné péče, měl by si o něj zažádat minimálně s pětiletým předstihem.

Stránka pro seniory – trochu si procvičíme mozkové závity 😊

1. Přeskupte písmena tak, aby z každé skupiny písmen vznikl název českého města

ÝDFARLTN.....	VEŠONEB.....
YČRČEAN.....	ESRIKOTANC.....
DKNALO.....	FASVORNRD.....

2. Pozorně si přečtete následující věty. V prvních čtyřech jsou ukryty názvy čtyř barev.

- Na baru dává číšník hostovi vodku.....
- Kromě ovce i jehně dává maso.....
- Každého člověka vábí láska.....
- Příjemný večer náhle skončil

3. Následující zkratky jistě znáte z dob dávno minulých. Pokuste se dešifrovat, co které písmeno v jednotlivých zkratkách znamená.

JZD.....

RVHP.....

ROH.....

OPBH.....

MNV.....

SRPŠ.....

4. Slova z římských číslic

5 50 Á 1000.....

5 H 50 E 500.....

1 000 O 100 1

5 1 500 1 1000.....

50 A T E 10.....

Odpovědi – Frýdlant, Benešov, Čerčany, Strakonice, Kladno, Varnsdorf, rudá, hnědá, bílá, černá, Jednotné zemědělské družstvo, Rada vzájemné hospodářské pomoci, Revoluční odborové hnutí, Obvodní podnik bytového hospodářství, Městský národní výbor, Sdružení rodičů a přátel školy, Vlám, vhléd, moci, vidím, latex).

Stránka pro seniory – trochu si procvičíme mozkové závity 😊

1. Pozorně si přečtete následující věty, ve kterých jsou ukryty názvy částí těla.

- a) Byla pro něj jen jednou z mnoha.....
- b) Koupil v bazaru kalhoty a kabát.....
- c) Štěně zavrčelo a zakouslo se do něj.....
- d) Z tohoto podrazu bychom se měli poučit.....
- e) K odklizení sněhu je zapotřebí lopata.....

2. Odstraňte z následujících slov dvě písmena a najděte savce

STRANA TRYSK JANEK LOTOS ÚLEVA

3. Doplňte vynechané samohlásky v citátu.

„L_pš_j_m_t chl_b_př_d_br_m sv_d_m_n_ž b_h_tstv_ _bt_ž_n_v_č_tk_m_!“

4. Doplňte vynechaná písmena v ženských křestních jménech.

a) _ _ A _ O _ Í _ A b) _ _ Ě _ O _ _ A _ A c) _ A _ O _ Í _ A

5. Doplňte druhou část známých přísloví.

- a) Nemá na růžích.....
- b) Slovo děla
- c) Mráz kopřivu.....
- d) Jablko nepadá.....

6. V následujících slovech se pokuste změnit kterékoliv jedno písmenko tak, aby vzniklo jiné slovo.

- a) žemlička..... koupat.....
- b) mečoun..... pastel.....
- c) jednička..... chalupa.....

Odpovědi – noha, ruka, čelo, zub, pata, srna, rys, jak, los, lev, „Lepší je mít chleba při dobrém svědomí než bohatství obtížené výčitkami.“, Drahomíra, Květoslava, Karolína, ustláno, muže, nespálí, daleko od stromu, žehlička, loupat (kousat, houpat) meloun, postel, lednička (jedlička), chalupa.

Jak jsem chtěla udělat mamince radost

Je krásný březnový den. Příroda se již probudila ze zimního spánku, vše se začíná zelenat, v trávě se objevují sedmikrásky a fialky, u potoka začínají kvést žluté blatouchy, v lese zase sněženky. Maminka i babička dívky odešly nedaleko za svou prací kolem domu a děti si měly hrát chvíli na dvorku před domem.

Pětiletá holčička s mašlí ve vlasech, károvaných šatičkách, hnědých bavlněných punčocháčích, bílých botičkách a stejně starý chlapec v teplákách, kárované košili a teniskách, který bydlí kousek od domku dívky a kamarádí spolu od útlého dětství. Děti pobíhají sem a tam, hrají na honěnou a pak na schovávanou. Za chvíli je hra ale přestává bavit a přemýšlejí, co budou dělat dál. Dívka se zamyslí a něco pošeptá chlapci do ucha. Ten se usměje a přikývne. Za chvíli oba odbíhají dvorku a vcházejí do dveří výměnku, který je součástí stavení, se samostatným vchodem a který obývá babička dívky. V té době se stavení nezamykala a babička i maminka dívky nebyly navíc daleko. Dívka znovu vyzve chlapce, aby jí pomohl. Dívala se totiž, jak maminka pekla sváteční bábovku, jak ji rozkrájela na několik dílků a jak si všichni na ní pochutnávali. Škoda, že již byla bábovka snědena. Pamatovala si, že maminka napřed rozbila do mísy pár vajec. Na takovém hospodářství bylo vždy vajíček dosti a babička je měla uložena v proutěném košíčku na dřevěné lavičce v chodbičce, přikryta plachetkou a připravena na případný prodej. Chodilo se s nimi na trhy. Dívka požádala chlapce, aby jí podával vajíčka a společně je házely do velké smaltované mísy, včetně skořápek a smály se tomu, jak vajíčka praskají a vždy se roztečou. Takto naházely asi 20 vajec, aby byla ta bábovka velká. Místo mouky použily děti hlínu, kterou vybraly z květináčů na okně, ve kterých měla babička muškáty. Místo cukru použily zase peří, které měla babička nadrané ve velkém kameninovém hrnci rovněž v chodbičce, blízko vajíček, kterého si již dříve dívka všimla. Peříčka poletovala vzduchem, a dokonce jich pár vletlo i do vlasů dívky i chlapce a tam i zůstalo. Vodu jedno dítě nabíralo šufánkem, který visel na kyblíku a druhé dítě plechovým hrníčkem, který stál na štokrleti vedle kyblíku s vodou. V té době vodovod v domě nebyl a voda se pumpovala ze studně před domem, nosila se domů, kde se z ní vařilo, pilo, mylo apod. Ručičkama tuto směs paplaly a paplaly a při tom se smály, jak jim žlutky klouzaly mezi prstíky a do toho křupala skořápka vajec. Když bylo hotovo, směs nacpaly do kameninové formy na bábovku. Uplácaly směs ručičkami, aby jí uhladily a daly do prázdné chladné trouby velké pece jako upéci. Ručičky si utřely do zástěry, kterou měla pověšenou babička na věšáku na stěně a čekaly, až se bábovka upeče. Spokojeny se svou prací vyčkávaly, až se maminka dívky vrátí domů. Netrvalo to dlouho a uslyšely ženský hlas. Vyšly společně s chlapcem ze dveří přístavku, v rukou držíc upečenou bábovku. Zmatek a hrůzu v očích dívčiny babičky a sprásknutí rukou se slovy: „pane Bože“, nemohly děti pochopit. Babička začala hned lamentovat, že vajíčka byla nachystaná na prodej a co teď bude dělat, a to ještě neviděla tu spoušť, co děti zanechaly vevnitř. Hlína a peří, kam se oko podívalo. Muškáty i s kořínky ležely na okně vedle prázdných květináčů, hlína byla i na omanu, který byl pod oknem a přes který děti dosáhly na květináče. Zakrátko pospíchala k domu i maminka dívky, z dálky totiž bylo slyšet lamentování babičky a maminka cestou přemýšlela, co se asi mohlo stát. Dívka, se slzičkami v očích pronesla. „Maminko, já jsem Ti chtěla udělat radost, tak jsme upekly s Olinem velikou bábovku. Maminka se podívala na bábovku, pak na děti, na jejich špinavé ruce, špinavé oblečení i peří ve vlasech a tiše je vyzvala, ať se jdou umýt. Po umytí jim dlouze vysvětlovala, že má sice radost, že jí chtěly udělat radost upečenou bábovkou, ale příště, když chtějí něco takového dělat, ať si raději sami uplácají bábovky pouze z písku, ale že bude moc a moc ráda, když bude ona péct zase bábovku, když jí obě děti rády pomůžou.

Tento příběh mi maminka několikrát vyprávěla, babička prý lamentovala ještě několik měsíců. S kamarádem Olinem jsme ještě provedli několik takových „lumpáren“. Přesto jsou to pro nás stále pěkné vzpomínky.

Sladké léto s jahodami



Dezert do skleničky – čokoládový a tvarohový krém, jahodové pyrė

Ingredience na 4 poháry: 250 g tvarohu, 150 g jahod, 100 g mascarpone, 80 g čokolády, 50 g moučkového cukru, 100 ml smetany, 50 ml vody, 3-4 lžíce moučkového cukru, drobné ovoce na ozdobu, zmrzlinové trubičky na ozdobu, trochu mléka na zředění tvarohu

Postup: Nejprve si připravíme tvarohový krém – našleháme tvaroh s cukrem a mascarpone a rozdělíme na dvě poloviny. Jednu polovinu dle potřeby zředíme trochou mléka. Do druhé poloviny zamícháme ve vodní lázni nebo v mikrovlnné troubě rozpuštěnou čokoládu se smetanou, pěkně prochladou. Připravíme si také jahodové pyrė. V kastrůlku svaříme moučkový cukr s vodou, přidáme očištěné, omyté jahody, krátce povaříme, sundáme ze zdroje tepla, a ještě horké rozmixujeme tyčovým mixérem, necháme úplně vychladnout. Poháry plníme střídavě oběma krémy, vršek doplníme o jahodové pyrė. Povrch ozdobíme vhodným drobným ovocem. Necháme v lednici vychladit a ztuhnout, před podáváním jednotlivé poháry ještě doplníme zmrzlinovými trubičkami.



Nepečený dort s jahodami

Ingredience na korpus: 2 hrnky ovesných vloček, 1 hrnek vypeckovaných datlí, 1 lžíce kakaa, (korpus můžeme vyrobit i ze sušenek a másla)

Ingredience na náplň: 250 g tvarohu, 2 sáčky vanilkového pudinku, 500 ml mléka, 6 lžiček krystalového cukru, 1 lžíce tekutého medu, několik kapek citronové šťávy, pyrė z 10 ks jahod, celé jahody

Postup: datle zalijeme horkou vodou a necháme nasát vodu. Do mixéru nasypeme vločky, ty rozmixujeme najemno a poté nasypeme do misky. V mixéru rozmixujeme datle s částí vody, ve které jsme je namáčeli. K rozmixovaným datlím přidáme vločky, kakao a dále mixujeme, až vznikne těsto (pokud se bude drolit, přidáme trochu vody, a ještě ho dále zpracujeme). Hotové těsto natlačíme do dortové formy a dáme do lednice ztuhnout. Připravíme si oba krémy. Uděláme klasický pudink podle receptu na obalu, jen místo 1 balíčku na 500 ml dáme balíčky 2 a přidáme i o trochu více cukru. Pudink necháme vychladit a pak do něj vmícháme tvaroh a vyšleháme krém. Z krému oddělíme jednu třetinu, ochutíme ho několika kapkami citronové šťávy a lžící medu. Krém rozprostřeme na dno formy s korpusem. Do zbytku tvarohového krému zamícháme jahodové pyrė i s kousky čerstvých jahod a navršíme do dortové formy a pěkně zarovnáme. Dort necháme přes noc vychladit v lednici.

Jahodové bellini

Ingredience: 500 g čerstvých jahod, 2-4 lžíce krupicového cukru, šťáva z 1 limetky, 1 láhev prosecca

Postup: vyberte pár pěkných jahod, které si necháte na ozdobu a zbylé rozmixujte s cukrem a limetkovou šťávou. Vlijte do džbánu a dejte vychladit. Sklenice ozdobte jahodami. Před podáváním přilijte do džbánu prosecco a hotové bellini rozlejte do sklenic. Ozdobte sklenice celými jahodami a podávej.



Stránka humoru



Pohádky v roce 2021:

Šípková Růženka se nikdy neprobudí, protože princ se neodváží sundat si respirátor, aby ji mohl políbit.

Trpaslíci vyženou Sněhurku, aby nedostali pokutu za ubytovací služby.

Honza nevycestuje do sousedního království vysvobodit princeznu, protože nemá očkovací průkaz.

Zlatovláska kvůli zavřeným kadeřnictvím přestane být zlatovlasá.

Maruška nedonese z lesa jahody, protože 12 měsíčků se schází jen videokonferenčně.

Karkulčina babička zemře hlady, neboť Karkulka je ze sousedního okresu.

Jezinky neunesou Smolíčka, neboť ten jim neotevře, protože nejsou rodinní příslušníci.

•
Nikdy bych si nepomyslel, že jednou přijdu do banky v roušce a rukavicích a ochranka mi řekne: „Dobrý den...“

•
Když mi bylo 15 let, musel jsem být do půlnoci doma. Teď je mi 41 let a musím být doma do devíti...!

Minutu ticha za hlášky, které zanikly:

- Jdu na jedno
- Ruku na to
- Jak bylo ve škole?
- V kolik vyzvedneš děti ze školy?
- Všude dobře, doma nejlépe
- Kam jdeš?
- Co si vezmu na sebe?
- Ruku líbám
- Ochutnej ode mě!
- Máš zaracha, nikam nejdeš!

•
Jdou dva policisté a vidí na zemi válející se bankovku. První praví: „Hele, stovka!“ A druhý na to: „To je falešná stovka, roztrhej ji a vyhoď tamhle do koše.“ Po chvíli první prohodí: „Opravdu si myslíš, že ta bankovka byla falešná?“ Druhý odpoví: „No jasně, viděl jsi někdy stokorunu se třemi nulami???“

•
Zdál se mi v noci sen, bylo léto 2021 a svět zrovna svírala pandemie neznámého střevního viru. Seděli jsme na pláži, na sobě pampersky, a někdo říká: „Ty roušky loni nebyly zas tak špatný...“

•
S HUMOREM SE VŠE LÉPE ZVLÁDNE



Přejeme k narozeninám

leden

Bednář Karel, Bernátová Milada, Cin Pavel, Dobiáš Miroslav, Dočkalová Emílie, Frieberová Anna, Fuksová Věra, Habáňová Jana, Horáková Jarmila, Hrdinková Helena, Johnová Jana, Komendová Margita, Marková Irena, Michálková Marie, Mitáčková Marie, Mošťková Božena, Navrátilová Božena, Němečková Dagmar, Olšovská Pavla ml., Olšovský Nikolaj, Pajdllová Jaroslava, Pavlíková Milada, Pavlíková Vlastimila, Petrášová Marie, Potěšilová Oldřiška, Řehák Jindřich, Skácelíková Stanislava, Stavinohová Alena, Sulanská Eleonora, Šmahlíková Jana, Šťastný Karel, Štěpánová Marie, Tatýrková Alžběta, Tomčíková Hana, Vaculík Alois, Valčuhová Zdeňka, Vaněčková Jiřina, Vimmerová Vladislava, Vyňuchalová Vlasta, Zelenková Irena, Zimčík František



únor

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

březen

Boháč Zdeněk, Černá Drahomíra, Dobiášová Alena, Dokládalová Vlasta, Dorazilová Zuzana, Duvačová Eva, Dvorská Helena, Dvořáková Jitka, Fürbacherová Zlatuše, Goláňová Jaroslava, Gruberová Magda, Haflantová Marie, Haluzík Josef, Hradilová Helena, Hradilová Marie, Chodúrová Dagmar, Jaremejková Františka, Jurčíková Helena, Kačalka Alexander, Menšíková Eva, Mitáček Antonín, Moravčík Josef, Moravčíková Marta, Mück Vilém, Nakládalová Věra, Němcová Eva, Ondrášová Jitka, Pokorná Zdena, Poláková Zuzana, Pořádková Věra, Rákosová Libuše, Řeháková Nadíja, 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

Přejeme k narozeninám

duben

Bezděková Miluše, Doleželová Ludmila, Dosoudilová Marta, Dostál František, Dostálová Vlasta, Gregovská Jana, Haluzíková Věra, Hanslianová Nataša, Hradová Irena, Hrubíčková Oldřiška, Hučínová Marie, Jeřábková Táňa, Kolaříková Božena, Koutná Anna, Kretková Božena, Kryšková Helena, Macháčková Marta, Machalová Eva, Novák Miroslav, Novotná Věra, Opravilová Jarmila, Pospíšil Jan, Přívratská Zdenka, Rabinová Ludmila, Skopalíková Vlasta, Skřeček Karel, Skřipcová Ludmila, Svozilová Jaroslava, Terbanová Vladimíra, Tomčík František, Vitoulová Hana, Vožda Milan, Vypušťáková Marie, Zapletalová Libuše, Zdráhalová Eliška



Květen

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

Červen

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

Informace členům

NOVINKY

Jedna stránka je nově věnována příspěvkům našich členů, nazvaná „*příběhy ze života*“. Podělte se prosím s námi o vaše příběhy. S prvním příběhem se s námi podělila naše předsedkyně, paní Oldřiška Sedláčková.

Další novinkou bude, na základě požadavku našich členů, přednáška s praktickou ukázkou chůze Nordic Walking, a to pro menší skupinku osob. V případě zájmu by se tato přednáška opakovala. Případní zájemci se hlase v Info-centru. Termín bude dojednán až po uvolnění protiepidemických opatření.

ČLENSKÁ SCHŮZE

O termínu členské schůze budete včas informováni zaslánou, či doručenou pozvánkou. V jednání jsou dva termíny, to 25. 8. nebo 12. 10. 2021 a to z důvodu rekonstrukce parket v sále Městského domu a epidemiologické situace.

NEUSKUTEČNĚNÉ AKCE A ZMĚNY TERMÍNŮ

Náhradní termíny neuskutečněných akcí vám budou včas sděleny – např. chiropraktik, kavárničky, bowling a další. U zrušených akcí vrátíme vybraný účastnický poplatek. Neuskutečněné jednodenní (např. Marlenka-Tatra Kopřivnice-Štramberk, zámek Raduň-polské zahrady v Goczalkowicích) i vícedenní zájezdy budou realizovány v příštím roce a opět budou mít přednost již přihlášení účastníci letošního roku. O zrušených akcích budou přihlášení účastníci včas informováni. Informace jsou současně zveřejňovány na webových stránkách naší organizace.

Šumava změna z 21.5. – 24. 5. na 15. 10. – 18. 10. 2021

Páteční posezení v Bečvě změna z 15. 10. na 5. 11. 2021 (účastníci se mohou již hlásit)

AKCE ROKU 2021

Pokud budou další požadavky, související s pořádanými akcemi, budete včas informováni (PCR test, antigenní test, očkovací průkaz apod.)

Zpravodaj MO STP v Přerově. Redakční rada: Oldřiška Sedláčková, Ivana Vaculová. Vyšlo v květnu 2021.

Telefonní kontakt: 581 217 082

Mailová adresa: info@centrumstp.cz

www: www.mostp.cz

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	