



Středisko sociálních služeb
města Frýdlant nad Ostravicí
Padlých hrdinů 312
739 11 Frýdlant nad Ostravicí

38. číslo červen 2017



PLKY Z DOMOVA

Zdravím Vás moji milí čtenáři našeho čtvrtletníku Plky z domova. Za tři měsíce, jsme se nečetli, se stalo několik událostí, o kterých si budeme písmem a obrazem povídat.

Ještě než začneme, tak Vás musím informovat o zdroji hluku na schodech jižního křídla budovy Střediska, kterým je oprava schodů, tedy jejich zbroušení. Tato se již chýlí ke svému závěru, tak Vás prosím ještě o trpělivost. Rovněž od měsíce srpna by mělo dojít k zahájení prací na rekonstrukci naší kulturní místnosti a s tím spojené nemožnosti tuto místnost na nějakou dobu navštěvovat. Proto budeme využívat náhradní řešení např. velkou jídelnu. A teď už se pustíme do víru vášní našich prožitých příběhů za uplynulé období.

Další mezigenerační setkání v našem Středisku

6. dubna se uskutečnilo v kulturní místnosti další mezigenerační setkání našich obyvatel s žáky ZŠ Komenského, kteří nejprve představili svoje dramatické pásmo a poté se společně všichni pustili do výroby uměleckých předmětů z papíru. A že jim to šlo od ruky.



Děvenko, teď to musíš takhle ohnout a slepit.



Babičko, to nám jde pěkně od ruky, že?



A ještě nás děti pobavily





Slavnostní ukončení projektu „Jedeme v tom společně“

Smyslem tohoto projektu bylo motivovat seniory k pohybu. V tomto případě jde o jízdu na šlapadle či rotopedu (s počítadlem ujeté vzdálenosti). S tímto projektem v loňském roce přišel domov pro seniory Vrbno pod Pradědem. Letos se do druhého ročníku zapojilo celkem 51 domovů v celé republice a dva domovy na Slovensku.

p. Kudělková 241 km

p. Tobola 202 km

p. Bílková 178 km

p. Běčáková 126 km

p. Ničman 104 km

p. Kašička 93 km

p. Šafrová 90 km



Celkem našlapáno 1 034 km

Blahopřejeme

Smažení vaječiny

Co by to byl za začátek léta bez smažení vaječiny. Proto jsme 7. června nelenili a pustili se s vervou do této bohubilé činnosti.



Víc hlav, víc vaječiny.
Vaječná úderka v akci.

Pekelný kotel, ve
kterém to všechno
vzniklo

Dokonce jsme měli živou, dost
netradiční hudbu.



A potom už jen konzumace

Návštěva filmového představení „Manžel na hodinu“

8. června jsme navštívili v kulturním centru ve Frýdlantě nad Ostravicí filmové představení „Manžel na hodinu“, které se nám moc líbilo a u kterého jsme se moc nasmáli.



semetriky od pohledu



typický Bolek Polívka



Výlet do Chlebovic

Napadlo nás navštívit zase něco jiného, tak jsme se rozhodli vyjet si 20. června na výlet do obce Chlebovice, kde jsme navštívili expozici muzea včelařství, a to, jak se vyrábí med, co k tomu je potřeba, jak se chová včelstvo apod. Bylo ti velmi poučné a taky jsme se projeli našimi výbornými darovanými auty.



A kde tu čepují medovinu?



Mám ráda včelky.



Mohli nám dát aspoň skleničku medu.



Je tady příjemně

I. turnaj v kuželkách 2017

Jelikož tradice jsou od toho, aby se dodržovaly, nemohly jsme konat jinak, než jsme konali a uspořádali jsme 22. června tradiční I. turnaj v kuželkách. První tři v pořadí byli:

1. místo pí Kottenová
2. místo p. Tkáč
3. místo pí Pešatová



To jsem Vám to zas
nandala, chlapi.

Prosím, Alenko, posadte se, aby se Vám lépe koulelo.



A než to paní Alenka postaví, tak bychom si mohli dát partičku mariáše.

Výlet na Ondřejník

Abychom se mohli podívat na to naše Středisku trochu shora, vydali jsme se 27. června na výlet na Ondřejník, kde nás bylo 13 a krásně jsme si to u pivečka užili.



To víte, pane, už mi to tak neběhá, ale po cestě jsem předběhla dva cyklisty. Kde jsou ty časy.

Tak kde je ten prďola, co tady čepuje to pivo!!!



Maruško, uděláš dnes, až přijedeme, ty dobré ovocné knedlíky? To si piš, Josítku.

Rady pro seniory od lékaře a herce Pavla Kříže

Milí senioři,

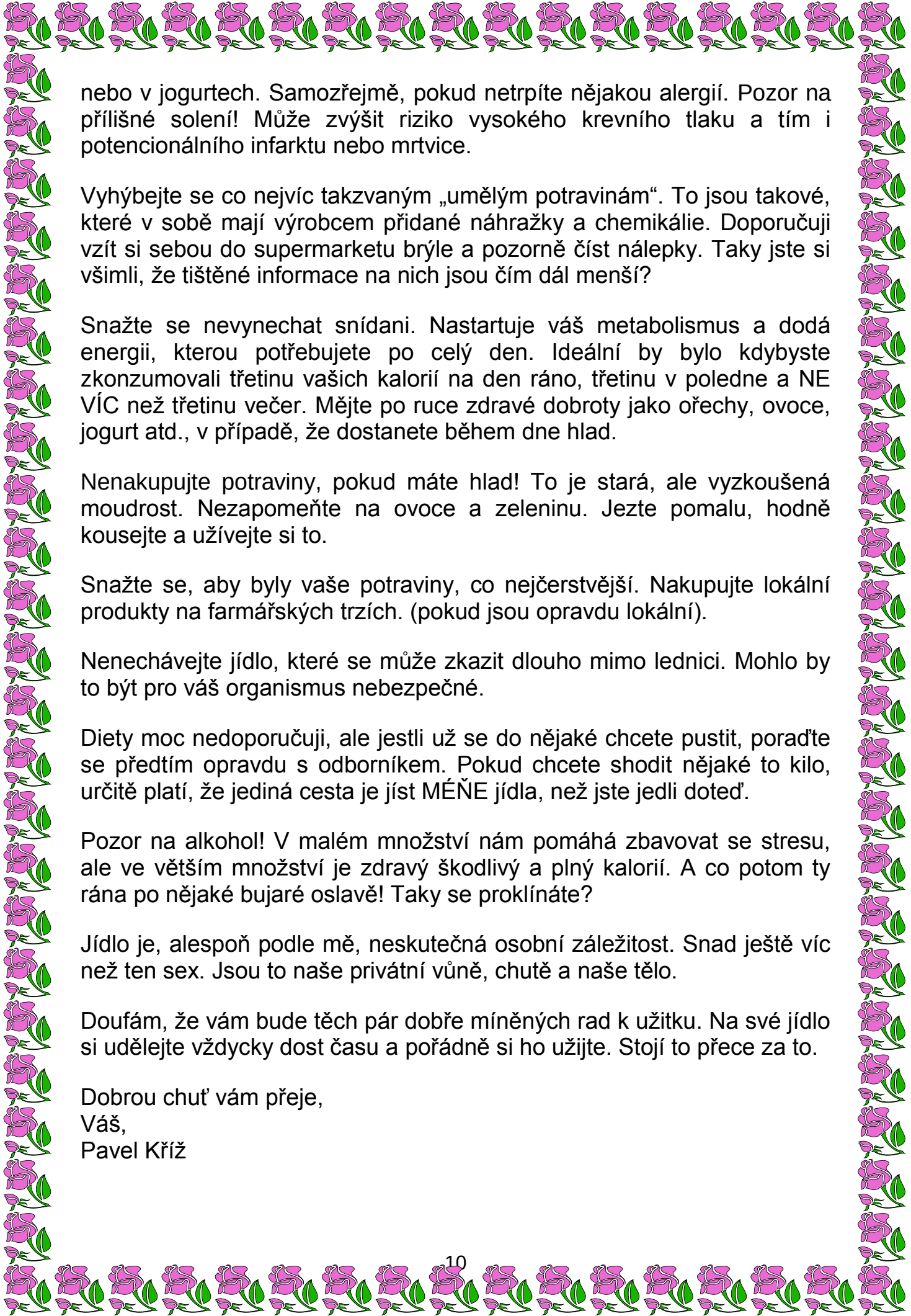
jistě se mnou bude většina z vás souhlasit, že jídlo patří vedle sexu k největším radostem života. A nedivil bych se, kdyby spousta lidí dala jídlo na první místo. Jak říkávala moje babička: „Jídlo, bez něj správného života není, chlapče.“ S tím opravdu nelze než souhlasit. Ale i k takové rozkoši jako je jídlo, je nutné přistupovat rozumně.



Nebudu vám dávat recepty k nějakému speciálnímu systému stravování. Na to nejsem odborník a konečně vy se můžete na stránkách ZPMVČR svěřit do rukou skvělému Petru Havlíčkovi. Chtěl bych se s vámi podělit o některé postřehy a zkušenosti, které jsem zatím za život nasbíral a které pomáhají mně.

Jak asi většina z vás už ví z médií, jsem diabetik a musím tedy sledovat velmi pozorně co a jak často jím. Tato nemoc mi pomohla v tom, že jsem se začal více zajímat o zdravější stravu a všechno co s ní souvisí. Zcela upřímně, předtím jsem jídlo vůbec neřešil, natož abych se zabýval tím, co je pro mě dobré a co ne. Mládí je v tomhle ohledu úžasné. Můžete své tělo poměrně hodně a pravidelně huntovat a ono to nejen vydžít, ale je schopno se velmi rychle vzpamatovat a být zase připraveno na nový „mejdan“. Tak ty doby jsou pro mě už nenávratně pryč. Jak asi dobře víte, s věkem přichází problémy se žaludkem, žlučníkem, zažíváním atd. Věřím tomu, že pokud změníme jídelníček na zdravější a lehčí stravu, projeví se to nejen na našem těle, ale i na naší náladě a celkovém postoji k životu. Budete se cítit „emocionálně silnější“. Samozřejmě, že se rozzlobíte nebo budete smutní, ale nezůstanete v tom rozpoložení tak dlouho. Taková je aspoň moje zkušenost.

Má první rada je omezit cukr. Myslím tím ten, který si sypete do kávy nebo na bábovku, ale nemusíte se bát cukru v ovoci, zelenině, mléku



nebo v jogurtech. Samozřejmě, pokud netrpíte nějakou alergií. Pozor na přílišné solení! Může zvýšit riziko vysokého krevního tlaku a tím i potenciálního infarktu nebo mrtvice.

Vyhýbejte se co nejvíc takzvaným „umělým potravinám“. To jsou takové, které v sobě mají výrobcem přidané náhražky a chemikálie. Doporučuji vzít si sebou do supermarketu brýle a pozorně číst nálepky. Taky jste si všimli, že tištěné informace na nich jsou čím dál menší?

Snažte se nevynechat snídani. Nastartuje váš metabolismus a dodá energii, kterou potřebujete po celý den. Ideální by bylo kdybyste zkonsumovali třetinu vašich kalorií na den ráno, třetinu v poledne a NE VÍC než třetinu večer. Mějte po ruce zdravé dobroty jako ořechy, ovoce, jogurt atd., v případě, že dostanete během dne hlad.

Nenakupujte potraviny, pokud máte hlad! To je stará, ale vyzkoušená moudrost. Nezapomeňte na ovoce a zeleninu. Jezte pomalu, hodně kousejte a užívejte si to.

Snažte se, aby byly vaše potraviny, co nejčerstvější. Nakupujte lokální produkty na farmářských trzích. (pokud jsou opravdu lokální).

Nenechávejte jídlo, které se může zkazit dlouho mimo lednici. Mohlo by to být pro váš organismus nebezpečné.

Diety moc nedoporučuji, ale jestli už se do nějaké chcete pustit, poraďte se předtím opravdu s odborníkem. Pokud chcete shodit nějaké to kilo, určitě platí, že jediná cesta je jíst MÉNĚ jídla, než jste jedli doted'.

Pozor na alkohol! V malém množství nám pomáhá zbavovat se stresu, ale ve větším množství je zdravý škodlivý a plný kalorií. A co potom ty rána po nějaké bujaré oslavě! Taky se proklínáte?

Jídlo je, alespoň podle mě, neskutečná osobní záležitost. Snad ještě víc než ten sex. Jsou to naše privátní vůně, chuť a naše tělo.

Doufám, že vám bude těch pár dobře míněných rad k užitku. Na své jídlo si udělejte vždycky dost času a pořádně si ho užijte. Stojí to přece za to.

Dobrou chuť vám přeje,
Váš,
Pavel Kříž