

39. číslo 26. září 2017



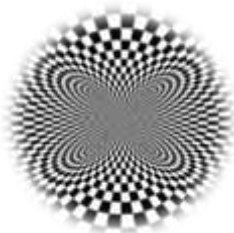
**Středisko sociálních služeb
města Frýdlant nad Ostravicí
Padlých hrdinů 312
Frýdlant nad Ostravicí**



Plky z domova

Pěkně Vás vítám u 39. čísla našich Plků. Jak jste si určitě všimli, tak nás již za tři měsíce čeká 40. číslo a s ním 10 let života Plků, takže kdybyste měli zájem přispět nějakým podnětem, nápadem nebo článkem, jste vítáni.

Jistě jste si všimli, že naše kulturka se bude opravovat, ale ne tak brzy, jak jsme si mysleli, takže do konce roku tam ještě nějaké ty kuželky zvládneme. V měsíci říjnu nás čeká tradiční vinobraní a v listopadu turnaj o pohár Karla Boromejského a potom už vánoční jarmark. Tak vzhůru do našeho nového čísla.



Předání pamětních listů a věcných cen za účast na soutěži Šikovné ruce našich seniorů

4. července jsme předali pamětní listy našim umělcům, kteří se zúčastnili v soutěži Šikovné ruce našich seniorů, která je pravidelně každoročně pořádána. Z našich přátel se jí zúčastnili: **p. Petrošová, p. Pulcová, p. Šafrová, p. Kudělková, p. Ničman, p. Brož, p. Kotenová, p. Lojkásková, p. Běčáková, p. Kocurek**



Setkání s dětmi z farního tábora



11. července se naši senioři setkali s dětmi z farního tábora a oslavili spolu radostný den. Tato mezigenerační setkání nám přinášejí vždy mnoho radosti a vzájemného pochopení.



Výlet na Ostravici

Sochy ze dřeva jako živé, tak ty jsme mohli spatřit na výletě na Ostravici 13. července, kde expozice vyřezávaných dřevěných soch, převážně se zvířecí tematikou.



Krásné siamské lišky byly
rovněž
k vidění



II. Turnaj v kuželkách 20.7.

20. července proběhl II. turnaj v kuželkách a pořadí bylo následující



I. místo p. Tkáč, II. místo p. Volný, III. místo p. Kráčmarová

Blahopřejeme všem, co se zúčastnili a vítězům zvlášť.



III. Turnaj v kuželkách

24. srpna proběhl III. turnaj v kuželkách a jeho výsledky vidíte níže.
Blahopřejeme vítězům.



1.místo p. Ničman, 2.místo p. Tkáč, 3. místo p. Pulcová



Zájezd na Lysou horu

3. srpna jsme si udělali zájezd na Lysou horu a na následujících fotografiích můžete vidět, jak nám krásně vyšlo počasí, což je vidět nejen na rozzářeném nebi, ale i na obličejích účastníků zájezdu.



Někdo byl na Lysé hoře poprvé a tak to byl pro něho nevšední zážitek.



Dominanta Lysé hory –
vysílač - se vypínal v celé
svoji kráse.

Někteří si zkusili i pěší túru.



I tak vysoko chutná pivečko
a ten výhled na krajinu je
úchvatný!!!

Rozloučení s létem

19. září jsme se rozhodli, že tedy definitivně rozloučíme s létem. Venku to ale vypadalo spíše na to, že se léto rozloučilo s námi. Nám to však nevadilo a v suchu a teple velké jídelny jsme si udělali zábavu, jak se patří i s gulášem a perfektní harmonikářkou. Někteří přijeli i s postelí.



Sůl a cukr v našem jídelníčku - koutek pro zdraví

Zdraví lidí je téměř ze čtyřiceti procent ovlivňováno tím co jíme. Proto by mělo platit, že nejsou zdravé a nezdravé potraviny, ale že je zdravé a nezdravé množství jídla co sníme. Denně konzumujeme více soli i cukru než je optimální dávka. Pro obě nepostradatelné složky našeho jídelníčku zůstává skutečností, že se nám do těla také dostávají z potravin, které si koupíme již hotové.

Sůl.

Jako ideální spotřeba soli za den je uváděno množství 1.7 g. Jedná se však o nereálné číslo a jako jakýsi uspokojivý příjem soli za den je považováno množství 2,3 g. Ve vyspělých státech je však tato bezpečná spotřeba soli mnohonásobně překračována a dosahuje často 12 g/den. Ještě větší je spotřeba soli v ČR, kde byla doložena průměrná spotřeba soli na úrovni 14 - 15 g/den.

Spotřeba nadměrného množství soli má neblahý vliv na krevní tlak. Z tohoto důvodu se nás snaží odborné lékařské společnosti přesvědčit k přísnému omezení příjmu soli.

Cukr.

Také u spotřeby cukru je známo, že Češi konzumují až dvojnásobnou doporučenou dávku cukru za den. **Nadměrná spotřeba cukru poškozuje ledviny, srdce a způsobuje diabetes.** Pro lehce pracujícího člověka je maximálně přípustný příjem takzvaných jednoduchých cukrů (sladidlo, med, sirup) ve výši 48 gramů za den. Uvedené množství odpovídá konzumaci asi **dvanácti kostek cukru za den**. Pro představu uvádíme několik druhů potravin, kde je přepočten celkový objem cukru na počet kostek cukru.

Mléčná čokoláda	180 g	= 24,1	kostek cukru
Coca - Cola	0,5 l	= 14	kostek cukru
Medovník	116 g	= 7,25	kostek cukru



Banán	100 g	= 4,7	kostek cukru
jablko	100 g	= 2,7	kostek cukru
pivo světlé	0,5 l	= 2,5	kostek cukru

Lékaři radí jíst spíše sacharidy, které se štěpí postupně a pomaleji. Jedná se o ovoce, to uspokojí chuť na sladké, obsahuje vitamíny a vlákninu. Doporučená denní dávka jsou dvě porce ovoce o velikosti pěsti.

Jiří Král.



SENIOŘI POZOR NA STRAVU

Strava pestrá, chutná a hlavně v požadovaném množství to je záruka toho, že nebudete trpět podvýživou. Ano, podvýživou čtete dobře. I v podmínkách vyspělých zemí jako je ta naše trpí podvýživou ne jeden senior.

Kdo patří do okruhu seniorů, kterým může hrozit podvýživa? Jsou to senioři, kteří trpí chronickými nemocemi, kteří žijí sami odloučení od rodiny, od společnosti. Na případy podvýživy upozorňují lékaři v nemocnicích, kdy zjišťují, že skoro každý druhý hospitalizovaný senior žijící sám je podvyživený. Je to alarmující informace, která není dobrou vizitkou naší společnosti. Při léčbě chronických nemocí hrozí podvyživeným seniorům podstatně větší riziko komplikací, třikrát je vyšší pravděpodobnost infekce a při závažných onemocněních mají podvyživení senioři menší šanci na přežití než jejich dobře živení vrstevníci.

Jak se vyhnout podvýživě nás starších? Opatření jsou jednoduchá a záleží především na nás, kterých se to může týkat. Strava je důležitá, nesmíme se podvolit nechutenství, nesmíme být pohodlní a odbýt se jen rohlíkem. Každý člověk by měl dodržovat pravidelný stravovací režim - snídane, oběd a večeře. Pokud si jídlo připravujeme sami, dělejme to tak, jak jsme to dělali dříve v produktivním životě. Pokud jsme závislí na stravě dovážené některou k tomu určenou organizací, důvěřujte jim, vědí jak správně pro vás uvařit. Jezte ovoce a zeleninu a při dodržení těchto všech zásad se nemusíte obávat, že se dostanete do kategorie, podvyživený senior.

Mirek Syrový 88 let.

