

Radost ve stáří

zdarma | prosinec 2011

ROZHOVOR S KLUKY V AKCI FILIPEM SAILEREM A ONDŘEJEM SLANINOU

Ahoj kluci, nejdříve bych Vám ráda za celou redakci časopisu Radost ve stáří poděkovala za váš čas. Ráda bych se vás zeptala na pár otázek. První z nich je, zda máte prarodiče nebo jiné členy rodiny v seniorském věku.

V naší rodině jsou ze seniorů dvě fantastické babičky. Obě jsou poměrně čiperné a tím pádem dost soběstačné. Nicméně pochopitelně je často navštěvují naši rodiče a my, tedy vnoučata.

A kdo se o ně stará?

Primárně se o ně starají pochopitelně děti a dále pak vnoučata a ostatní příbuzní.

Jistě mi dáte za pravdu, že strava seniorů se docela liší od stravy lidí v produktivním věku. Jaké suroviny byste doporučili seniorům, kteří mají již sníženou pohyblivost a často také problémy s chrupem?

Občas se divím, co babičce stačí jako celodenní strava. Jí na můj vkus poměrně skromně. Jinak co se týká seniorské stravy, tak bych vynechal sladkosti a zařadil hodně ovoce, zeleniny a hlavně luštěniny v nekonečných podobách. Pokud maso, tak hlavně bílé a ryby. Určitě pít hodně vody.

Z vlastní zkušenosti vím, že není

lehké stále vymýšlet nějaké chutné, zdravé jídlo, které je pro seniory zároveň vhodné. Myslíte, že je dostatek receptů, podle kterých by bylo možné seniorům vařit, aniž by byly pokrmy fádny a nudné?

Myslím si, že receptů spousta. Nemám pocit, že by senioři byli nějak omezeni, co se týká možnosti výběru receptů. Každý recept se dá i upravit, tak aby byl vhodný pro juniory nebo seniory.

Mnoho seniorů už bohužel nejsou schopni sami vařit. Co byste doporučili firmám, které dováží jídlo seniorům, aby pro ně vařili? Myslíte, že se dá jídlo pro ně nějak ozvláštnit nebo zpříjemnit, především pak v období vánočních svátků?

Hlavní je, aby vařili z kvalitních surovin. Co se Vánoc týká, tak bych určitě volil kapra filety bez kostí nakrájené na malé kousky. Je to chutnější a hlavně bez kostí.

Starší lidé mají rádi ryby pro jejich měkké maso. Mají ale často obavy z kostí v rybách. Jaké druhy ryb nebo způsoby opracování byste jim doporučili?

Jakékoliv, není nutné mít strach z kostí, je nutné se naučit ryby jíst. Každá ryba vyžaduje určitou jednoduchou techniku vykostění na talíři.



Nyní se blíží Vánoce. Máte v zásobě nějaký zajímavý recept na kapra, který by byl vhodný právě pro seniory?

Jakýkoliv na www.klucivakci.cz/recepty

A vy trávíte Vánoce s vašimi prarodiči? Nebo je alespoň navštívíte? Vždycky Vánoce trávíme i s prarodiči.

Dodržují vaši prarodiče nějakou z českých vánočních tradic? Pokud ano, tak které?

Myslím si, že dodržují takový ten běžný standard, tedy rozkrojení jablka, dopolední půst apod.

Co byste popřáli k Vánocům a do nového roku čtenářům Radosti ve stáří?

Já bych jim čtenářům popřál hodně štěstí a hlavně radost ve stáří.

SENIORI A STRAVOVÁNÍ

Strava pro seniory musí být energeticky dostatečná, s vyváženým obsahem sacharidů, bílkovin a tuků a s dostatkem vitaminů, minerálů včetně stopových prvků a tekutin. Stejně tak výživa musí obsahovat dostatek vlákniny, cholesterol pouze do 300 g denně, ovoce a zeleninu v syrovém stavu nebo v podobě šťáv.

Strava seniorů musí obsahovat také luštěniny, avšak v malých porcích vzhledem k nadýmavým účinkům. Vhodné je dušení v páře či na pánvi s minimem tuku, soli a ostrého koření, které dokážou nahradit bylinky.

Staří lidé nesnědí již velké porce jídla, proto i malé množství musí pokrýt jejich denní dávku potřebných živin. Nejrizikovější složkou potravy jsou pro ně živočišné tuky, měli by však ze svého jídelníčku zcela vyloučit také uzeniny, uzené a tučné vepřové maso, sádlo, majonézu, vejce, paštiky.

Vhodné nejsou ani hotové výrobky, jako např. majonézové saláty, obložené chlebíčky a různé pochutiny - slané brambůrky a tyčinky a další, které nahradí sušené ovoce.

Je-li někdo zvyklý na slané pokrmy, je třeba vysvětlit význam jeho omezení a snižovat množství soli sestupnými dávkami, ovšem psychoterapeutickým přístupem a nedirektivním pohovorem, bez příkazů a zákazů, vysvětlením nutnosti změn. Formou vysvětlení je nutné vyřadit z jídelníčku i další potraviny, které mohou být příčinou i závažných onemocnění, důležité je upravit pravidelnost stravování. Jíst šest malých denních porcí jídla, které tělo bez problémů stráví a užítkuje.

Stravovací návyky seniora Tady hrají roli návyky seniora získané již v dětství a také rodinné zvyklosti a sociální podmínky v průběhu života. Zdravá výživa s obsahem bioproduktů je jistě i otázkou financí. Ne každý je ochoten či schopen změnit ve vyšším věku něco, na co byl zvyklý po celý život.

U řady lidí však dochází i k jistým změnám, nemají takovou potřebu přijímat potravu a také se mění jejich chutě. Jsou lidé, kteří celý život nejedli sladká jídla a ve stáří mohou sladké v jakémkoli množství. Pozor však na hrozící cukrovku! Staří lidé často mívají problémy s rozmělněním potravy, i polykání bývá obtížnější.

Nevhodnými potravinami se pro ně stávají rýže, tužší maso, játra a „suchá“ jídla, např. rizoto, zapečené těstoviny nebo francouzské brambory. Vhodné jsou kaše a mletá masa s omáčkami nebo šťávou. Nejlepší je rozemlít maso jednodruhé z něhož lze připravit i dietní karbanátky či sekanou. A nejideálnějším druhem masa jsou ryby. Jednak jsou zdrojem prospěšných Omega 3 mastných kyselin a zároveň je maso dostatečně jemné a měkké, takže je lehce pokouše i senior s umělým chrupem. Hrozbou jsou částečně kosti, ale i tento problém v dnešní době lze řešit.

Buď lze koupit ryby bez kostí, jako např. pangasius nebo filety ryb (např. fileť z kapra na Vánoce), kde jsou velké kosti odstraněny a malé kosti jsou tzv. prořezávány a tepelnou úpravou změkknou téměř na měkkost masa.

Další vhodné potraviny jsou tvarohy - slané i sladké, jogurty nebo jogurtové nápoje.

Strava starých lidí by měla být podobná stravě dětí, proto jsou pro ně vhodné také různé druhy dětských kaší s příchutěmi. Jsou chutné, příprava je rychlá a snadná, je možné připravit pouze jednu dávku.

Zdroj: www.zdravy-senior.cz

Rybí nákyp

Počet porcí 4 | Kuchyně Italská | Typ jídla Hlavní chod | Délka přípravy 60 minut | Náročnost přípravy Střední

- 4 vejce
- 300 ml mléka
- 200 g lososa
- 300 g bělomasé ryby
- 50 g másla + do kaše
- 250 g pórku, nasekaného na tenké nudličky
- 1 lžíce mouky
- menší svazek hladkolisté petrželky – pouze listy, nasekané
- sůl, čerstvě namletý černý pepř
- 100 g uzeného lososa
- 150 g čedaru, nastrouhaného
- 1 kg brambor, uvařených doměkka
- 125 ml horkého mléka



Troubu předehřejte na 200 °C. Vajíčka vařte osm minut, poté je zchlaďte pod proudem tekoucí vody, oloupejte a nakrájejte na čtvrtky. Mléko nalijte do širšího hrnce a opatrně do něj položte filety z lososa i bělomasé ryby a na slabém plameni vařte tři až čtyři minuty, aby ryby byly poloměkke. Pak je opatrně vyjměte a mléko přelijte do hrnku. Polovinu másla zahřejte v pánvi, přidejte pórek a na mírném plameni opékejte 7-8 minut, aby změkkl, zhruba pět minut, dokud omáčka mírně nezhoustne. Vmíchejte petrželku a pořádně osolte. Přendejte do zapékací misky, opatrně přidejte vejce, pokrájené vařené ryby i uzeného lososa a posypte čedarem. Navrch dejte bramborovou kaši našlehanou z brambor, 125 ml horkého mléka a soli. Pokladte zbylým máslem a pečte půl hodiny dozlatova.

Další skvělé recepty najdete v magazínu Albert v kuchyni, který je k dispozici zdarma ve Vašem Albertu.

SENIORŮ A MOBILNÍ TELEFONY

Každý z nás při koupi nového telefonu často jen žasne. Nový telefon se od našeho původního opravdu liší. Každý z nás si jistě řekne, jak velký pokrok ta technika zase udělala. Dnešní doba si vyžaduje miniaturní mobilní telefony. Čím je telefon menší a tenčí, tím jsou mladí lidé spokojenější.

No jo, jenže mladí lidé mají dobrý zrak. I ruce mladých lidí jsou pružné a šikovné. Také nejnovější funkce typu bluetooth, internet v mobilu a další se mladým lidem jistě zamlouvají. Ale co senioři? Takovéto přístroje rozhodně pro důchodce nejsou.

Každý z nás je rád v kontaktu se svými blízkými. Současná technika a telefony malých rozměrů s malými písmenky to však seniorům často hodně znesnadňují. Naštěstí se našla chytrá hlavička, která nezapomněla na starší generaci. Výrobci si konečně uvědomili, že senioři mají problémy se současnou technikou a jejími miniaturními přístroji. Vždyť senioři jsou přeci také zákazníci, nebo ne?

Mobilní telefony pro důchodce nebo chceme-li pro seniory, jsou velice jednoduché přístroje. Tyto telefony disponují jen základními funkcemi - volání a posílání SMS zpráv. Menu telefonu je velmi srozumitelné a je samozřejmě v češtině. Menu telefonu obsahuje jen minimum nastavení - to aby žádný senior nezabloudil.

Telefon pro seniory má větší rozměry i hmotnost. Takže ho jen tak někam bez povšimnutí nezastrčíme. Telefon pro seniory má také velké tlačítka na klávesnici, které umožňují velmi snadné ovládání přístroje.

Displej telefonu je zpravidla podsvícen jen jednou barvou. Barva je výrazná a zvyšuje tak čitelnost textu na displeji. Text na displeji je napsán velkými písmenky - konečně už nemusíme do přístroje mžourat. Telefon má často také zvláštní červené tlačítko (zpravidla je umístěno na zadní straně telefonu), které je určeno pro rychlé vytočení pomoci. Toto tlačítko umožňuje jedním stiskem vytočit až pět různých předdefinovaných kontaktů.

Mobilní telefon pro důchodce by měl mít rozhodně každý senior. Je naprosto jednoduchý a rozumí mu opravdu každý. Navíc nám je dobrým společníkem, který nám může při nečekané situaci zachránit třeba i život. Navíc budeme v neustálém spojení s našimi blízkými.

Navíc je tento přístroj, na rozdíl od miniaturních mobilních telefonů, vcelku cenově dostupný opravdu každému.

Zdroj: www.zdravy-senior.cz

Kapr s bramborovým salátem

Počet porcí 4 | Kuchyně Česká | Typ jídla Hlavní chod | Délka přípravy 60 minut | Náročnost přípravy Střední

- 10–12 plátků toustového chleba
- 2 hrsti nasekaných bylinek – petrželky akopru
- 2 kapří filety
- hladká mouka na obalování
- 2 vejce, našlehaná
- slunečnicový olej na smažení

Na salát

- 1,25 kg menších brambor
- 1 svazek jarní cibulky
- 2 malé šalotky
- 4 výhonky řapíkatého celeru
- 4 vejce, uvařená natvrdo
- 6 sterilovaných okurek
- 1 lžíce slunečnicového oleje
- 1 lžíce hrubozrnné hořčice
- 200 g hustého bílého jogurtu nebo zakysané smetany
- 4 lžíce majonézy
- sůl, pepř

1. Nejprve udělejte salát. Brambory vařte zhruba dvacet minut ve slupce do měkka. Nechte zcela vychladnout, oloupejte je a přepulte, případně nakrájejte na čtvrtky. Dejte do mísy, osolte, přidejte jarní cibulky nakrájené i s natí na kolečka, šalotky na kolečka i celer na kolečka. Přidejte vejčeka nakrájená na čtvrtky a okurky na plátky. Pak vše přelijte zálivkou smíchanou z oleje, hořčice, jogurtu a majonézy. Promíchejte, dochuťte solí, případně i pepřem a dejte stranou do chladu.

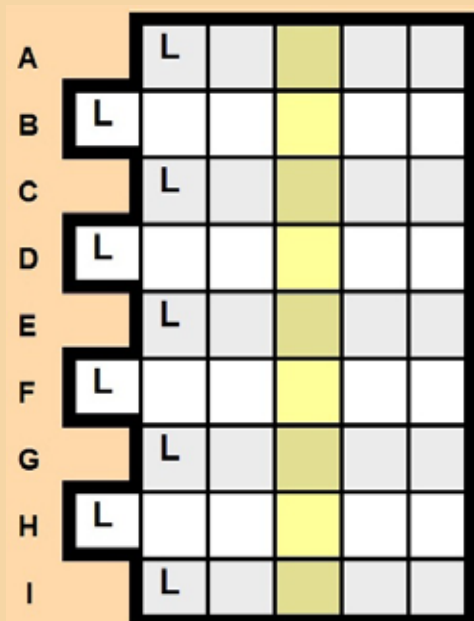
2. Plátky toustového chleba nastrouhejte do mísy a smíchejte s bylinkami. Kapří filety omyjte, pořádně osušte a nakrájejte na jednotlivé porce, osolte je a obalte v trojbalu: nejprve v hladké mouce, pak ve vejcích a nakonec v bylinkové strouhance. Smažte z obou stran ve vyšší vrstvě slunečnicového oleje dozlatova. Podávejte společně se salátem.

Další skvělé recepty najdete v magazínu Albert v kuchyni, který je k dispozici zdarma ve Vašem Albertu.



DOPLŇOVAČKA

Na led a sníh je letošní prosinec skoupý. A tak iluzi zimy zachraňuje alespoň..... (TAJENKA).



DOPLŇTE TATO SLOVA:

- A – Prudký déšť.
- B – Pleš.
- C – Dívčí jméno (21. 2.).
- D – Přepjatá šetrnost.
- E – Opak praváka.
- F – Nářadí kopáče.
- G – Zadní část nohy pod kolenem.
- H – Finský společenský tanec.
- I – Nemluvení pravdy.

Nápověda: LETKIS

OSMISMĚRKA

Kolikrát toho měsíce sněží, tolikrát v budoucí zimě..... (TAJENKA).

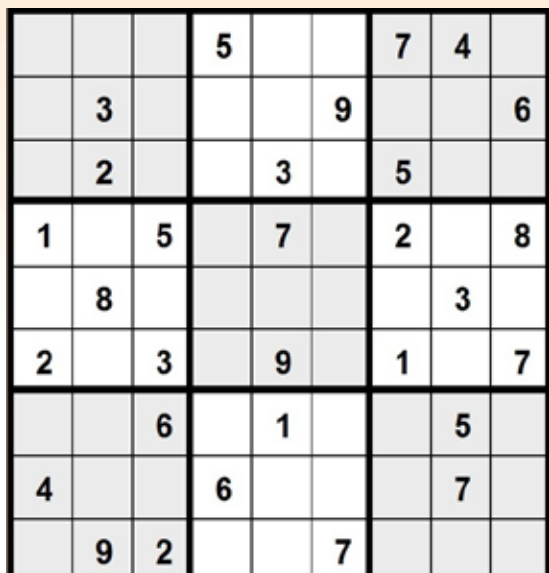
Najděte tato slova:

APOLENA, HLAHOL, KANTÁTA, KARMÍN, KLEPETA, KOLEJNICE, KONIKLEC, KOSTEL, KOZEL, KROJE, LEOPOLDA, LIÁNKA, LISTÍ, MĚSTEČKO, MOARÉ, NÁPOJE, NOSÍK, PÁSKA, POSTOJE, POVŘÍSLO, PROKLAD, PROKOP, PROMILE, PŘÍKLADY, ŘÍJEN, SEMIŠ, SLEPOTA, SLONI, SPORÁK, STŘEPINA, SVĚTLÍK, ŠPANĚLKA, VĚDOMÍ, VEMENO



SUDOKU

V každém řádku, sloupci a čtverci musí být po jednom číslo od 1 do 9



Řešení sudoku

Řešení osmisměrky

Řešení doplňovačky
JINOVATKA



TENA

Komplexní péče o vaše blízké

Střední
až těžká inkontinence

Pomůcky pro
lehkou inkontinenci



Ochranné pomůcky



Péče o kůži



VZORKY ZDARMA objednávejte na www.tenavzorky.cz
nebo volejte bezplatně **800 111 121**.
Více informací o výrobcích TENA naleznete na www.tenacz.cz
nebo na bezplatné **TENA infolince 800 770 700**.



Vánoční zvyky a tradice v České republice

Někdy mám pocit, že tradiční pojetí lidových Vánoc se starými českými vánočními zvyky a obyčejí, vánočními bytostmi, koledami a cukrovím, vytvářející kouzelnou vánoční atmosféru, se začínají vytrácet a upadat v zapomnění. Proto si myslím, že připomenout si české vánoční zvyky a tradice tímto článkem by mohlo tento rok mnohé inspirovat k jejich obnově.

Prvním významným krokem směřujícím k Vánocům je 4. prosinec - Barborka.

V tento den uříznuté větvičky z třešně, jabloně a hrušky rozdávají odměnu na Štědrý den v podobě rozkvetlých malých drobných kvítek. Vložte do vázy tolik větviček (podle tradice by to měla být větev třešňová barborka), kolik je členů rodiny. Na lísteček napíše každý člen nějaké přání a pověsí jej na větvičku (nebo si jen své přání a podobu své větvičky pamatujete). Komu větvička na Štědrý den vykvetne, tomu se přání splní.



Štědrý den 24. prosince a Štědrovečerní večere

Protože na Štědrý den připadá narození Ježíše Krista, přikládali tomuto dni naši předkové velký význam - považovali jej za den zázraků. A to znamenalo, že se člověku mohla splnit přání. Pomocí různých věštících technik člověk hledal odpovědi na otázky ohledně své budoucnosti. Tato tradice se dochovala dodnes.

Na Štědrý den se až do večera zachovává přísný půst. Ten, kdo vydrží, údajně uvidí zlaté prasátko. Ke společné večeri se zasedá, jakmile vyjde první hvězda. Pod talíře se na štědrovečerní večeri dávají kapří šupiny, které mají přinést všem po celý rok dostatek peněz. Po dobu slavnostní večere nesmí nikdo vstávat

Krájení jablka

Jablko se přepůlí vždy po štědrovečerní večeri, avšak ne obvyklým způsobem, ale kolmo na osu, napříč. Pokud má vnitřní část s jádrem tvar hvězdy, sejdou se za rok všichni ve zdraví. Má-li tvar kříže, někdo z přítomných těžce onemocní.



Lití olova

Nad plamenem se rozžhaví kousek olova, až úplně roztaje. Připraví se nádoba s vodou a do ní se olovo opatrně vlije. Odlitek, který vznikne, věští dotyčnému jeho budoucnost. Například odlitek ve tvaru hvězdy znamená úspěch, uznání.



Pouštění lodiček

Rozpůlí se několik vlašských ořechů a do prázdných polovin skořápek se nakapáním voskem připevní svíčka. Lodičky ořechů se pak nechávají plout po vodě. Ten, komu se lodička nepotopí a dlouho svítí, čeká dlouhý a šťastný život. Pokud se lodička drží při kraji nádoby, její majitel se bude celý rok držet doma. Pokud pluje ke středu nádoby, vydá se do světa.

Střevíc

Svobodné dívky házejí střevícem přes hlavu. Obrátí-li se patou ke dveřím, zůstanou doma. Obrátí-li se špičkou ke dveřím, provdají se a odejdou.

VÁNOČNÍ TRHY VE VÍDNI

Advent se blíží a s ním i jedno tradiční rakouské lákadlo: vánoční trhy, kterým Rakušané říkají Christkindlmärkte. Ve Vídni se konají už více než 700 let, přesněji řečeno od roku 1296, kdy Albrecht I. udělil vídeňským obchodníkům a řemeslníkům právo pořádat „prosincový trh“ za účelem předvánočního zásobení vídeňských měšťanů. Příjemná vánoční atmosféra, vůně „punče“, množství krásně osvětlených stánků s nejrůznějšími pochutinami i zbožím, to vše přiláká každoročně do Rakouska i mnoho Čechů, kteří nejčastěji zavítají do Vídně.

Vídeňské vánoční trhy zahajují provoz tradičně už v polovině listopadu. Obecně nejznámějším vánočním trhem ve Vídni je ten před vídeňskou radnicí, resp. mezi radnicí a Burgtheatrem. Kdo však chodí pouze tam, nechal se chytit do pastí na turisty. Osvětlená radnice a divadlo i ozdobené stromy v přilehlém parku sice vytváří pěkné prostředí, vnímavějším duším se ale doporučuje vydat se za skutečně romantickou vánoční atmosférou kousek dále mimo nejužší centrum. Přinášíme proto přehled vídeňských vánočních trhů.

Vánoční trh byl tento rok slavnostně zahájen 12. listopadu rozsvícením vánočního stromu, který rakouskému hlavnímu městu věnuje každý rok jiná spolková země.

Letos strom darovalo Burgenlandsko neboli Hradsko, které je nejvýchodnější a třetí nejmenší rakouskou spolkovou zemí. Hradsko letos slaví 90. výročí a v rámci tohoto jubilea poskytla ze svého území v Rüdersdorfu (okres Jennersdorf) asi 80 let starý a 29 metrů vysoký smrk. Trh bude v provozu až do 24. prosince, a to denně od 10 do 21.30 hod., v pátek a sobotu pak od 10 do 22 hod. Na Štědrý den se brány trhu zavrou v 17 hod.



Jen pět minut chůze od radničního parku je vzdálen vánoční trh na náměstí Maria-Theresien-Platz, který se nachází na prostranství mezi známým Přírodovědným a Uměleckohistorickým muzeem hned naproti Hofburgu.

Pěkné vánoční stánky se však nacházejí i na řadě jiných míst ve Vídni, např. přímo na známé MariahilferstraÙe, kde se v četných obchodech a obchodních domech dobře nakupují i jiné než vánoční věci.

Vánoční ruch bude panovat i před zámek Belvedere, který se nachází nedaleko vídeňského Jižního nádraží, kam přijíždí většina vlaků z Česka.

Vánoční ruch bude panovat i před zámek Belvedere, který se nachází nedaleko vídeňského Jižního nádraží, kam přijíždí většina vlaků z Česka. Během adventu zde vystoupí několik desítek různých uměleckých uskupení z Rakouska i ze zahraničí.

Za návštěvu stojí ale i další části Vídně, kde se konají trhy. Například malý, ale milý starovídeňský trh přímo v centru Vídně na Freyungu. Romantickou atmosféru zde dokresluje starobylý klášter Skotů (Schottenstift). Nebo vánoční stánky ve starobylé čtvrti Spittelberg. A kdo má rád zámeckou atmosféru, neměl by si nechat ujít vánoční trh před zámek Schönbrunn.

Zdroje: www.vseorakousku.cz;
www.wikipedia.cz;
www.christkindlmarkt.at.



DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA

TÍSŇOVÁ VOLÁNÍ

Policie ČR	158
Městská policie	156
Hasiči	150
Záchraná služba	155
Tísňová linka	112

DALŠÍ UŽITEČNÉ LINKY – PORUCHY

Plyn	1239
Elektrický proud	224 915 151
Voda	840 111 112
Veřejné osvětlení	800 101 109
Technická správa komunikací	224 231 856



home senior

Pomoc a služby seniorům

 **800 888 014**



„Napište nám do redakce“

Pište na naši adresu:

Home Senior
Revoluční 30
110 00 Praha 1

nebo

na e-mail:

info@radostvestari.cz

Pište své nápady, náměty, reakce, recepty, tipy na články, možné rozhovory a reportáže. Co se Vám líbí a co nelíbí.

Chceme, aby kvalita časopisu po vašem boku rostla a zlepšovala se.

Za nejlepší tip či kritiku na Vás čeká věcná cena.

CENA: 145 Kč/HODINU



home senior

JAKÁKOLIV POMOC SENIORŮM

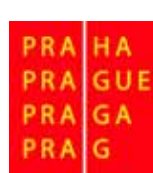
Ptejte se na bezplatné lince  **800 888 014**

⇒ bez obav ⇒ ihned ⇒ cokoliv ⇒ kvalitně ⇒ levně

 úklid  doprovod  stěhování  nákupy  opravy  další...

„Již nemusíte mít pochyby, na koho se s vašimi problémy obrátit. Pokusíme se pro Vás zařídit cokoliv.“

DĚKUJEME PARTNERŮM



 **Šlejnická**



RADOST VE STÁŘÍ

Číslo 4/2011

Bezplatný občasník pro seniory

© 2011 HOME SENIOR Pro Bono o.s.

Revoluční 30, Praha 1, 110 00

www.homesenior.cz

Distribuce: vlastní

Náklad: 10 000 ks

Redakční rada:

Mgr. Vykydal Pavel; vykydal@homesenior.cz

Ing. Martin Podařil; podaril@homesenior.cz