

RADOŠT VE STÁŘÍ

zdarma | 6. číslo – podzim 2012

VOLNOČASOVÉ AKTIVITY PRO SENIORY

Rozhovor s Martinem Strakou



Dobrý den, Martine, nejdříve Vám chci poděkovat, že jste si udělal čas na krátký rozhovor pro časopis Radost ve stáří. Aktuální číslo je zaměřeno na volnočasové aktivity a mezi ně patří i sport. Proto jsme rádi, že tak významný hokejový útočník jako Vy, nám odpoví na pár následujících otázek.

Sportují starší členové Vaší rodiny a jak? Jakou aktivitu rádi vyvíjí?

Ano, všichni v naší rodině rádi sportujeme. Ti starší ne už tak aktivně, ale navštěvují plavecký bazén, jógu, chodí hodně na procházky.

Jaké další volnočasové aktivity vyhledávají starší členové Vaší rodiny?

Chodí hodně do divadla. Ale i kurzy pletení, malování či tance jsou naší rodinou navštěvovány. Ale nejvíce oblíbenou činností je četba knih. Knihovny praskají a stále vychází nová a nová krásná díla, která stojí za to si přečíst. Často jim proto věnuji k narozeninám nebo na Vánoce nějakou knihu, o které se mi předem zmíní.

Věnujete se těmto aktivitám alespoň občas s nimi?

Ano, občas zajdeme společně do divadla na nějaké pěkné

představení. A především chodíme na procházky, když je pěkné počasí. A to nejčastěji v neděli po obědě.

Až Vy budete v pokročilém věku a nebudete se třeba věnovat hokeji aktivně, jakým druhům sportovních a jiných volnočasových aktivit se chystáte věnovat?

Já jsem vždy toužil v klidném stáří chodit na procházky úchvatnou přírodou. Ale myslím si, že díky mé fyzické kondici získané v hokeji, se budu moci věnovat do pokročilého věku i aktivnímu sportu. Lákají mě vyjíždky na kole. Třeba i nějaké výlety po České republice. A rád plavu, hlavně v moři. Takže budu trávit asi hodně času u moře.

Na závěr se Vás zeptám, co byste doporučil nebo popřál všem starším spoluobčanům, ať už sportovně nebo i nesportovně?

Určitě jim přeji pevné zdraví. To je nejdůležitější. Když je člověk zdravý, tak i různé volnočasové aktivity ho baví víc. A také bych jim popřál, aby měli stále ve své blízkosti někoho, s kým budou rádi trávit svůj volný čas.



SENIORŮ NA PODZIMNÍ ZAHŘÁDCE



Skldíme poslední zeleninu a brambory, pečlivě vyčistíme záhony od plevelu, aby semena na jaře nezaplevala záhony. Veškeré zbytky ze zahrady kompostujeme. Ideální je větší rostliny před kompostováním nadrtit, urychlíme tím jejich rozklad. Napadené rostliny, listy a zbytky rostlin (hlavně rajčat a brambor) pálíme, abychom si nezamořili zahradu nemocemi či škůdci. Půdu nakypříme a necháme odpočívat, nebo máme-li zaseto na zelené hnojení, zaryjeme ho. Je dobře před tím rostliny posekat, aby šly lépe zarýt. Kompost sešlapeme, aby mohl tlecí proces pokračovat.

Mnoho seniorů v tomto období dokončuje poslední práce na svých zahrádkách a připravují záhonky, stromy a keře na dlouhý čas odpočinku.

Jak by se měl senior na práci obléknout?

Podzimní počasí je poměrně záludné. V jednu chvíli se koupeme ve slunečních paprscích, poté se sluníčko schová za mraky a zafouká studený vítr. Obzvláště seniori se slabším srdcem by si měli na změny teploty dávat pozor a mít vždy u sebe teplejší oblečení, do kterého se mohou v případě potřeby zachumlat.

Stromy v listopadu

Z nemocných stromů ořežeme nakažené větve, ty spálíme. Místa řezu náležitě ošetříme. Jestliže našim stromům hrozí okus od zvěře, ochráníme je obalením pletivem či rohoží. Můžeme odebírat řízky na roubování a rozmnožování.

Keře na seniorově zahrádce

Můžeme sázet růže, kopčíme maliny. Před koncem měsíce bychom již měli chránit choulostivější rostliny před mrazíky přikrytím vrstvou chvojí.

Senior a jeho cibuloviny

Nemáme-li ještě sklizeny choulostivé cibuloviny, vyjme je ze záhonu, očistíme a uložíme na vhodném místě. Zapomnětlivci mohou ještě sázet cibuloviny, ale raději v první polovině měsíce. Později by již neměly čas se „zabydlet“ v půdě a špatně by přezimovaly.

Další podzimní práce

Zazimujeme pečlivě všechno nářadí (opravíme, očistíme, natřeme vazelinou a uložíme na vhodné místo). Máme-li rádi ozdobená okna, nyní je čas na přípravu zimních dekorací. Posbíráme v lese šišky, do oken upravíme truhlíky se suchou vazbou.

Zdroj: www.zdravy-senior.cz, www.google.cz



home senior
pečujeme o Vás

TIP Home Senior

V rámci služeb Home Senior Vám rádi pomůžeme nejen na zahrádce, ale i umýt okna, vyvenčit pejska, přestěhovat starý nábytek, nakoupit, doprovodit na vycházku či do divadla. Prostě cokoliv. Stačí zavolat a zeptat se na bezplatné lince **800 888 014**.

ČTENÍ KNIH JAKO ODPOČINEK

Odpočívat neznamená nedělat vůbec nic. Je třeba se zabývat typem činností, které nás baví. Pro naši celkovou pohodu, kondici a duševní zdraví je důležitá pestrost činností a jejich vyváženost.

Jednou z volnočasových aktivit je i čtení knih. Jednoduše si pohodlně sednout, otevřít zajímavou či oblíbenou knihu a vnořit se do děje...

U čtení knih se můžeme pobavit, zasmát, ale také vystrašit při čtení nějakého hororu. Nebo si můžeme jen tak listovat v kuchařce, kde se dozvíme recepty z celého světa. Pro milovníky knih existuje celá řada možností a žánrů knih, ze kterých si můžou vybrat tu, kterou si chtějí právě přečíst. Hlavně si ale u čtení knih pořádně odpočineme a odreagujeme se. Dnes už máme na výběr z mnoha způsobů, jak si knihy půjčit. Buď využijeme knihovnu, nebo navštívíme knihkupectví, ve kterém si necháme poradit, jaké knižní novinky zrovna vyšly. Internetové knihkupectví je také skvělá volba, jak si knihy pořídit. Kniha je prostě určitým druhem odpočinku i zábavy.

Svět knihy je úžasný a máme s ním celý svět na dosah ruky. Díky čtení máte možnost zažít věci, které byste v životě nikdy nezažili nebo ani neviděli. Příběhy jsou základem všech kultur. Čtení je prostě vášně. Čtení je sebepoznání a umění vyznat se ve světě. Knihy jsou relaxace, odpočinek, obohacení jazyka a duše v jednom.

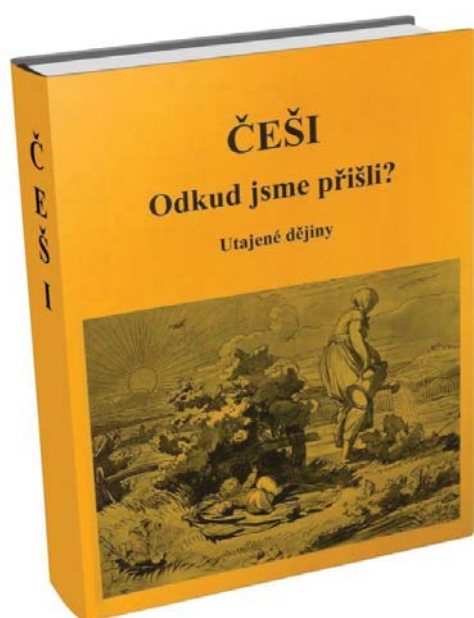
Tip Home Senior na zajímavou knihu: Češi Odkud jsme přišli? od autorky Evy Vutkové - Miesslerové



Zdroj: www.renenekuda.cz, www.premyslej.cz, www.horory.svelin.cz

KOMERČNÍ PREZENTACE

ČEŠI Odkud jsme přišli?



Tuto knihu by si měl přečíst každý Čech. Ukazuje na souvislost mezi původem, dějinami a národní povahou, a na cestu, kterou jít do budoucnosti. Obsahuje nově objevená fakta a překvapující závěry.

Autorka dokazuje prastarý původ českého národa, na základě mnoha pramenů, domácích i cizích. Původ, který je předgermánský a předkeltský a sahá pravděpodobně až do neolitu.

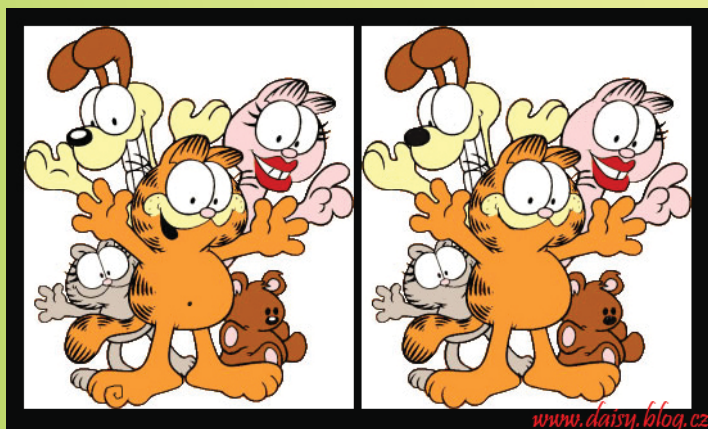
Vysvětluje českou povahu na základě historického vývoje, poukazuje na příkladné české osobnosti, a naznačuje, co má být naším přínosem Evropě.

Rozebírá historické česko-německé vztahy a události a uvádí na pravou míru značně zkreslené informace, které jsou v dnešní době o tom šířeny.

Autorka Eva Vutková-Miesslerová se narodila v Praze, ale velkou část svého života prožila v Anglii. To jí umožnilo podívat se na Čechy s odstupem a lépe tak ocenit české kvality, než by to bylo možné jen v domácím prostředí. Do vlasti se vrátila po roce 1990 a věnuje se publicistické činnosti.

Tuto knihu zakoupíte v každém dobrém knihkupectví nebo prostřednictvím internetu. Pevná vazba, 216 stran, doporučená cena 249 Kč.

NAJDI 10 ROZDÍLŮ



CITÁTY

Ze Samu Pýthagorás:

Duha je stáří slunce.

Cicero:

Stáří totiž vzbuzuje úctu teprve tehdy, jestliže si udržuje a obohacuje svá práva, nikomu se nepoddává, a jestliže na svých vládne až do posledního dechu.

CITÁTY

Gaius Lucilius:

Již od mládí je třeba mít před očima stáří.

Ogden Nash:

Stáří začíná a střední věk končí, když počet našich potomků je větší než počet našich přátel.

Konfucius:

Žena se za svého života podřizuje třem mužům: v dětství otci, v zralém věku svému muži a ve stáří svému synovi. Běda ženě, která se tomu vzepře.

Gabriel Laub:

S přibývajícím stářím se člověk nestává moudrým. Ví jenom lépe, že jiní také nejsou.

Ladislav Klíma:

Stupeň úcty ke stáří udává stupeň ušlechtilosti a pravé ceny u všech národů a kultur.

TÉTEL, ANŽ ALJMA, OOT, ALES, UA, BERMAN	ZDARMA	1. DÍL TAJENKY	POHODNÝ	ANEBO (KNŽ.)	MAĐAR: „POLOŽKA“	MYŠLENKA MATKY TEREZY			
NÁHLÁ ZMĚNA						Potká-li nás nějaké utrpení, přijmeme je vždy s úsměvem. V tom totiž spočívá největší Boží dar: moci s úsměvem přijmout... (dokončení v tajence)			
OBYVATELÉ AŠE									
2 x 5						RVAČKA (NÁŘ.)	KROMĚ	2. DÍL TAJENKY	NEZA-STÝLATI
CITOSLOVCE POVZDECHU			NÁŠ HUDEBNÍ PEDAGOG NĚKDE (KNŽ.)						
RIBO-NUKLEOVÁ KYSELINA				SAMICE LVA BRNĚNSKÝ PODNIK					
ITALSKÝ „MÓDA“					MUŽSKÉ JMÉNO IVOŠOVA				
PRUŽNÁ ŽELEZA						KÓD LETIŠTĚ ONOTOA VRCH U BĚLEHRADU			
 SEMENA K SETI SAMOČINNÝ PŘÍSTROJ						ŘÍM. ČÍSLO (550) PATŘÍCI MALÉ ALENÉ			
VYROBENÁ ANIMÁTOREM									
CITOSLOVCE PLÁČE			SMĚNEČNÝ DLUŽNÍK UNIKAT						
TABULKA MÍROVÝCH POČTŮ (ZKR.)				BÝV. PILOT FORMULE 1 INICIÁLY AGASSIHO					
SLEZSKÁ ŘEKA					ST. VZTAŽNÉ ZÁJMENO PULZ				POTOM
MÁVAT (RUKAMA)						VYSOKÝ BÍLÝ PTÁK POPĚVEK			
DRUH PEPŘE				ZNAČKA MÝDEL					
ROZ-POUŠTĚT SE				POLNÍ STRAŠIDLO					

Zdroj: www.salamounky.webnode.cz

NORDIC WALKING PRO SENIORY

V čem Nordic Walking seniorům prospívá:

- Snižuje vysoký krevní tlak a hladinu cholesterolu, redukuje riziko vzniku srdečních onemocnění a infarktu. Pomáhá regulovat hmotnost, brání vzniku cukrovky a některým typům rakoviny
- Zlepšuje hustotu kostí a pomáhá zabránit vzniku osteoporózy
- Přispívá k lepšímu okysličování mozku, zdokonaluje paměť, pomáhá omezovat úzkostné pocity, navozuje pocit euforie, zvyšuje kreativitu a schopnost řešit problémy
- Uvolňuje svalové napětí v oblasti zádočných a ramenních svalů a významně zvyšuje pohyblivost páteře
- Šetří klouby a kolena a snižuje zátěž u osob s nadváhou

MUDr. Josefem Štolfa, vedoucí katedry všeobecného lékařství na Institutu postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví uvádí: "Cvičení a přiměřený pohyb, seniorům pomáhá snížit nemocnost a umožňuje jim zůstat dlouho aktivní. Vzhledem k výše uvedenému lze Nordic Walking jako pohybovou aktivitu pro seniory jednoznačně doporučit."



SENIOR HELP poskytuje specializované lekce **Nordic Walkingu** a **trénování paměti pro seniory**, dále poskytuje **služby společenského charakteru**.

Služby jsou poskytovány jak **individuální klientele**, tak i **městským částem, senior-ským zařízením a klubům i obchodním společností** v Praze a okolí.

Pro více informací navštivte web **www.senior-help.cz**, příp. volejte: **603 852 715**.

KOMERČNÍ PREZENTACE

NOVÝ OcuVite®
Complete

Doplňěk stravy

Ochrana zraku

založená na vědeckých poznatcích

Pečujte o zrak s doplňky stravy OCUVITE® založenými na vědeckých poznatcích

● **Omega 3 mastné kyseliny**

Jsou důležité pro udržení dobrého zraku
Lze je získat pouze ze stravy či z doplňků stravy

● **Lutein a zeaxanthin**

Vytváří ochranný makulární pigment, který
pomáhá filtrovat škodlivé modré světlo

● **Antioxidanty a zinek**

Pomáhají neutralizovat volné radikály a redukují
oxidační stres



SLEVY POMOHOU VÉST SENIORŮM ZAJÍMAVÝ ŽIVOT

Umění, sport, cestování - na to všechno mají senioři dost volného času. Jenže takové aktivity zdaleka nejsou závislé jen na čase, ale hlavně na penězích.

Seniorům se proto nabízí hned několik možností, jak slevy a výhody pro ně získat. Buď organizátoři kulturních akcí, nebo zařízení, která mohou senioři navštěvovat, sami poskytují slevy na vstupném nebo si mohou senioři za pouhých 498 Kč vč. DPH zakoupit na celý rok slevovou kartu DreamCARD, se kterou získají slevy a výhody na více než 800 místech.

Slevy pro seniory

Nedostatek peněz může být někdy velký problém. Slev pro seniory našťastí není málo. Počínaje levnějšími možnostmi stravování, sportování a cestování přes slevy vstupného na kulturu i možnosti vzdělávání.

Volný čas seniorů

Pro řadu lidí je důchodový věk konečně příležitostí věnovat se naplno svým koníčkům. Aktivita jsou různorodé a individuální. Někteří lidé mají zájem o jazykové kurzy, cestování, jiní zase o kurz pletení, malbu, tanec, kulturu, apod. Ve všech případech ale mohou senioři získat slevy.

Sport a senioři

Zlepšovat fyzickou kondici mohou senioři levněji v některých plaveckých bazénech, halách či kurtech, sportovních střediscích a areálech. Alespoň mírná fyzická aktivita je právě pro seniory velmi důležitá. Pomáhá déle zachovávat svěží paměť a prospívá pohybovému aparátu. Sport je pak vhodné doplňovat masáží a relaxací pro celkovou duševní i fyzickou rovnováhu organismu.



KOMERČNÍ PREZENTACE

služby pro seniory

OPTIKY

**dream
CARD**

KDO ŠETŘÍ, MÁ DREAMCARD

KULTURA

vzdělání

cestování

zubaři

faceliftingové kliniky

SPORT

taxi a doprava

oděvy a obuv

pedikúra

MANIKÚRA

kosmetika

kadeřnictví

masáže A DALŠÍ



Co díky DreamCARD získáte?

- ★ Slevy začínající na 10 % a dosahující v určitých případech až 100 %.
- ★ Slevy a výhody u více než 800 partnerů DreamCARD.
- ★ Neomezené využívání slev a výhod - každý den, několikrát denně u všech partnerů DreamCARD v celé ČR, po celý rok.
- ★ Snadnou použitelnost - kartu stačí předložit (ukázat).
- ★ Výhodu nebo slevu, kterou obdržíte ihned na místě.
- ★ Karta není platební, nemusíte mít tedy žádný bankovní účet ani si jej zakládat.
- ★ Kartu DreamCARD lze využít kdykoliv. Nejedná se o vouchery nebo poukázky s omezenou platností.

Prodejní cena DreamCARD je 498 Kč vč. DPH. Doba platnosti karty je 1 rok.

Může si ji tedy dovolit každý. Navíc jejím používáním se Vám cena karty navrátí zpět, a to třeba už během jednoho nákupu.

SOUTĚŽTE O V.I.P. slevovou kartu DreamCARD S NEOMEZENOU PLATNOSTÍ

VYSTŘIHNĚTE ZNAK  VPRAVO DOLE A ZAŠLETE NÁM JEJ S KONTAKTY NA VÁS (tzn. Vaše jméno, příjmení, poštovní adresa, telefon, případně e-mail) NA ADRESU DreamCARD s.r.o., Mládežnická 836/1, Karlovy Vary, 360 05.

Infolinka DreamCARD: +420 775 877 677

www.dreamcard.cz



KULTURNÍ ŽIVOT SENIORŮ

Všichni rádi vyrážíme za kulturou - kino, divadlo, koncert. S přibývajícím věkem může být kulturní život problematický. Proto existují rozhlasové pořady pro seniory.

Každý z nás, když byl ještě mladý, jistě navštívil bezpočet kulturních akcí. Mezi nejčastější kulturní vyžití můžeme zařadit návštěvu kina, divadla či návštěvu koncertu našeho oblíbeného zpěváka či zpěvačky.

Na povedené kulturní akce každý rád vzpomíná i s delším časovým odstupem. Kulturní a společenský život je nesmírně důležitou složkou našeho každodenního života. Kultura nám přináší odpočinek od všedních povinností, nové zážitky a informace, ale také může být zdrojem moudrosti.

Právě na kulturních akcích se z lidí stávají moudří jedinci - na kulturních akcích nasbíráme řadu informací, které se nám jistě hodí i v našem běžném životě.

S přibývajícím věkem nám může návštěva nejrůznějších kulturních akcí působit jisté problémy. Sice existují kulturní akce, které jsou přímo určené seniorům, ale například náš zdravotní stav nám nemusí umožňovat návštěvu vytoužené kulturní akce.

Rozhlasový pořad pro seniory

Naštěstí jsme civilizovanou společností, která ctí jistou míru společenské solidarity. Řada lidí kolem nás si uvědomuje, že seniori také potřebují mít nějakou tu možnost kulturního vyžití. Proto existují rozhlasové pořady pro seniory, které přináší velké množství kultury i těm, kteří jsou například upoutáni na lůžko a nemohou se tedy kulturních akcí přímo účastnit.

Rozhlasový pořad pro seniory naladíme například prostřednictvím Českého rozhlasu, který má přímo ze zákona povinnost, vysílat pořady pro všechny věkové kategorie.



Také řada soukromých rádií si uvědomuje fakt, že nejen moderní hudba jim přinese „ovoce“. Proto se v dnešní době setkáme se spoustou rozhlasových pořadů, které jsou určené starší věkové kategorii.

Rozhlasový pořad pro seniory nám může být každodenním společníkem v naší domácnosti. V tomto pořadu se dozvíme vše, co by měl „moderní důchodce“ vědět. Rozhlasový pořad pro seniory nám přinese velké množství zábavy, rozhovorů i muziky. Rozhlasový pořad pro seniory přináší také řadu rada moudrosti.

Díky rozhlasovému pořadu pro seniory se také můžeme například seznámit s někým, kdo hledá třeba například právě nás. Pořad pro seniory nám pomůže nejen vyplnit volnou chvíli, ale také nás udrží v obraze.

Rozhlasový pořad pro seniory může být také našim rádcem v nelehkých životních situacích. Například prostřednictvím pošty, či telefonát se můžeme podělit o svá trápení.

Zdroj: www.zdravy-senior.cz

Největší akce pro seniory

5. - 6. října

10.00-18.00

Výstaviště Praha Holešovice

Karel Štědrý

Květa Fialová

Eva Pilarová

Václav Postránecký

Pavla Filipovská

duo Eva a Vašek

Naďa Konvalinková

moderuje Eduard Hrubeš

Bezplatné poradny - péče o zdraví, zrak i chrup / výživové poradenství / aktivní stáří / trénování paměti / cvičení pro seniory i vnoučata / nordic walking / tanec / Divadlo U Valšů / jak na mobil / Policie ČR, Hasičský záchranný sbor a Český červený kříž s programy pro seniory / veletržní slevy

vstupné jen 20 Kč
slosování vstupenek
o hodnotné
ceny
ceny v hodnotě přes 50 000 Kč



Senior Praha
veletrh pro péči a aktivní život seniorů

kompletní program na www.seniopraha.cz

SENIOR FEST SENIORSKÁ MÍLE SVÁTEK SENIORŮ

SLUŽBY PRO SENIORY

spokojený senior
=
home senior

- ✓ umýváme okna
- ✓ pečujeme o domácnost i zahrádky
- ✓ odvezeme Vás

Dále poskytujeme např: Dlouhodobou péči (145 Kč/hod)

Společnost

Stěhování

Nákup

Úklid

Doprovod

Odvoz s asistencí

Bezplatná linka
800 888 014

www.homesenior.cz

145/185 Kč
za hodinu

Stačí zavolat a objednat si termín.

Home Senior již 3 roky pomáhá seniorům v Praze a okolí.

Doporučují i herečky Luba Skořepová a Květa Fialová.

Kontaktní osoba: Mgr. Pavel Vykydal tel.: 736 535 799



home senior