

V letošním roce si připomeneme 150. výročí narození příborského rodáka, zakladatele moderní psychologie Sigmunda Freuda

Pokud jste Freudovi příznivci a rozhodnete se navštívit jeho rodiště - město Příbor, co vám zde může jeho osobu, popřípadě i dílo připomenout?

- Rodný dům Sigmunda Freuda s pamětní deskou od významného příborského sochaře Františka Juráně.

- Pamětní síň Sigmunda Freuda v Příborském muzeu, kde se můžete seznámit se základními údaji.



Příbor - náměstí S. Freuda

V muzeu se také můžete seznámit s fotodokumentací z Freudova života.

- Náměstí Sigmunda Freuda.

- Pomník Sigmunda Freuda - dílo sochaře Františka Navrátila a Ing. architekta Zdeňka Makovského.

- V neposlední řadě pak obrázky z jubilejního 10. ročníku mezinárodní výtvarné soutěže „Můj sen“, které mají být připomínkou stěžejního Freudova díla „Výkladu snů“.

Hlavní Freudovy oslavy v jeho rodišti proběhnou poslední květnový víkend - v době od pátečního odpoledne 26. až do neděle 29. května 2006. Vyvrcholením oslav bude jak pro místní, tak i pro návštěvníky města Příbora dlouho očekávané otevření rodného domu Sigmunda Freuda za přítomnosti pana prezidenta Václava Klause a mnoha dalších významných hostů.

(více na str. 7)



Rodný dům S. Freuda



Obrázky ze soutěže "Můj sen"

INFORMUJEME

Miliony na sociální služby



Ing. Jiří Carbol

Požadavek na poskytnutí dotace ve výši 260 mil. korun doputoval na MPSV z Moravskoslezského kraje v listopadu loňského roku.

V lednu pak přišlo rozhodnutí, že tato dotace na podporu nestátních neziskových organizací (NNO), které poskytují sociální služby seniorům a osobám se zdravotním postižením v kraji, bude přidělena ve výši zhruba padesátiprocentní.

„Po vyhlášení dotačního řízení zastupitelstvem kraje přišlo do doby uzávěrky - 30. 11. 2005 celkem 153 žádostí,“ říká Ing. Jiří Carbol, náměstek hejtmána, v jehož gesci se sociální služby nacházejí.

„Z místního šetření a analýz jednotlivých projektů jsme získali skutečný obraz sociálních služeb v kraji, a tato fakta jsme zohledňovali při sestavování návrhů na poskytnutí dotací v letošním roce.“

Lze se při tomto procesu vyhnout podezření z protlačování známých?

„V žádném případě nešlo o záležitost jednotlivce nebo pár jednotlivců. Tady bych chtěl vyzvednout důležitou roli sociálního výboru, který podle podkladů úředníků vyhodnotil potřebnost jednotlivých služeb. Ten také v souladu se schválenou koncepcí rozvoje sociálních služeb navrhl rozdělení peněz. Se všemi informacemi, jak o analýzách, tak o výstupech, pak byla seznámena rada kraje, která je vzala na vědomí a přijala konkrétní usnesení.“

Přímo o poskytnutí dotací nestátním neziskovým organizacím rozhodlo nakonec zastupitelstvo na svém zasedání dne 23. února 2006.“

Jaký další postup poté následuje?

„S vybranými žadateli je posléze uzavřena smlouva o poskytnutí dotace z rozpočtu Moravskoslezského kraje a prostředky jim budou uvolněny postupně ve třech splátkách.“

Smlouvy samozřejmě obsahují všechny předepsané náležitosti a jejich plnění sledujeme i vyhodnocujeme.

Dohromady byla rozdělena suma necelých 129 milionů korun na sto sedm projektů nestátních neziskových organizací v Moravskoslezském kraji.“

(di)



O akčním mládí a „největší blbosti naší civilizace“



MUDr. Hugo Příbýl

Už nebudu číst statistiky. Nevím jak vás, ale mně pravidelně dokáží rozladit. Tedy především ty naznačující, že muži jsou z pohledu přírody méně dokonalý živočišný druh, jemuž hrozí vyhynutí. No posuďte sami, v Česku žilo koncem loňského roku 354 stoletých lidí. Nejstarším člověkem v zemi je žena, která letos oslavila už 108. narozeniny. Stoletých žen je zhruba pětikrát víc než mužů! Lidí s deseti křížky na krku v Česku pomalu přibývá. Před pěti lety jich v zemi žilo 232, před dvěma pak 277. To nezní tak špatně, jako geriatr se mohu těšit, že do pozdního věku budu mít práce dost. Také se opravdu těším, pokud si ovšem nepřečtu, že evidováno je pouze 62 žijících mužů k 292 ženám nad sto let. Nejstarší občanka pobírá penzi už plných 43 roků! Jako muž tedy nemám právě nejlepší vyhlídky, a ani prognostici mně příliš nepotěšili.

Podle odborných studií nebude v budoucnosti, vzhledem k prodlužování lidského života, deset křížků žádnou raritou. Již za 60 let by mělo v Česku žít téměř 19 tisíc osob, které oslavily sté a vyšší narozeniny. V roce 2150 by pak mohlo být sto a více let 426 tisíc lidí. Ženy však budou nadále v přesile. No a pokud se té práce týká, ani tu nemám zcela zaručenu, nebudu-li chtít zaměstnávat sám sebe. Úřady práce totiž loni odhalily šestnáct případů diskriminace kvůli věku. Ve skutečnosti je ale těchto případů víc. Zarážející je, že k rizikovým skupinám na trhu práce patří už lidé starší 50 let, tedy na vrcholu kariéry. Podle studií Výzkumného ústavu práce a sociálních věcí jsou lidé z této věkové skupiny považováni za méně výkonné. Dokonce panuje i názor, že už jsou na určitou činnost staří!

Bohužel takto deprimující není jen řeč nějaké teoretické studie. To je realita. Zatímco na jedné straně slyšíme o podpoře celoživotního vzdělávání a nutnosti aktivního životního stylu do vysokého věku, na straně druhé se už pouhé překročení padesátky stává bez pardonu handicapem. Z výzkumu vyplynulo, že 12% lidí nad 50 let někdy nebylo přijato do práce právě proto, že se zaměstnavateli zdáli na dané místo staří. Další čtvrtina padesátníků a starších se nechala slyšet, že tuto zkušenost měli jejich známí.

Každý dvacátý člověk nad padesát let uvedl, že kvůli svému věku práci ztratil. Co k tomu dodat? Že zaměstnavatelé vytvářející tlak na lidi v důchodovém věku, aby odešli do penze jsou sami proti sobě? To víme my, to vědí neuvěřitelně čínorodí a vitální senioři s nimiž se na nejrůznějších postech setkávám, ale patrně to nevědí či nechťejí vědět personalisté a zaměstnavatelé, kteří se alibisticky ohánějí rizikem nemoci či snížením výkonu.

V pozadí je však často jednoduchá rovnice: vyšší věk - vyšší vzdělání - vyšší praxe - dražší cena práce.

Vynikající francouzský odborník na reklamu a vůdce téměř dvou desítek prezidentských volebních kampaní, Jacques Séguéla, je ve svých dvaasedmdesáti letech nesmírně čínorodý. Když se tohoto otce pěti dětí, z toho nejmladším dvojčatům je šest let, zeptáte na důchod, tvrdí, že penze je největší blbost naší civilizace a největší továrna na smutek.

Má pravdu, senioři by neměli být společností posíláni do starého železa. Mají zkušenosti, znalosti a díky medicíně i službám mohou žít naplno soukromě i pracovně mnohem déle.

Jen mně tak napadá, jak by dopadl, mediální mág Séguéla, kdyby se u nás ve svém věku, ale pod jiným jménem přihlásil do výběrového řízení namátkou v první reklamní kanceláři. Obávám se, že v lepším případě by ho maximálně tak angažovali pro natočení dalšího pokračování urážlivého reklamního spotu, kdy nemohoucí senior podráždí hůlkou nohy své ženě, krade jí brambůrky, aby mu je nakonec sebral jeho mladý akční vnuk.

MUDr. Hugo Příbýl



Znáte některé bezbariérové objekty v městském obvodu Ostrava - Jih?

V r. 2004 zde byly mimo jiné uvedeny do provozu:

- **Silniční podchod** na ulici Horní v městské části Dubina, navazující na zastávky tramvají "Dubina". Všechny východy tohoto podchodu jsou vybaveny schodišťovou plošinou. Plošiny lze ovládat pomocí mikročipu, který je možno vyzvednout na odboru dopravy a komunálních služeb měst. obvodu Ostrava-Jih (tel. 599 430 270). Na obou stranách podchodu se nacházejí obchodní střediska (Orfa, Lidl, Europamebel) a na východní straně také sportovní středisko Sport centrum Dubina.
- **Kulturní dům K-TRIO** na ulici Dr. Martíňka v městské části Ostrava-Hrabůvka. Objekt je plně bezbariérový (tel. 596 739 107). V objektu se nachází knihovna s časopisy Vozka a Vozíčkář, prostory pro konání kulturních, společenských i komerčních akcí a restaurace.

Vzhledem k úrovni uvedených objektů i kvalitě poskytovaných služeb lze doporučit jejich využívání.

V případě jakýchkoliv připomínek k bezbariérovosti objektů nebo prostorů tyto sdělte **"Sdružení pro životní prostředí zdravotně postižených"**, kteří jednají každou středu v době od 9 do 12 hod. na ul. Bieblova 3 - v Centru pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje (tel. 596 111 779 nebo 736 614 901).

**Tip na výlet...**

aneb příjemně strávený den v Karviné s prohlídkou starých i nových lázní Darkov

Lázně Darkov (staré lázně) jsou jedny z nejstarších jodobromových u nás. Lázeňský areál je tvořen parkem o rozloze 22 ha, ve kterém jsou umístěny jednotlivé lázeňské budovy včetně hlavní budovy Sanatoria a Společenského domu. V parku je umístěna řada plastik, z nichž jedna "Pramen života" od J. Kodeta představuje současný symbol lázní. Nedaleko Sanatoria se pne přes řeku Olši betonový obloukový most, který je cennou technickou památkou.

**Společenský dům ▲**

Součástí výletu je i procházka parkem B. Němcové, který navazuje na zámecký areál zámku Fryštát. Areál zahrnuje - zámecký park v anglickém slohu a budovu zámku s nabídkou zámecké historické expozice. Zámek je stavebně propojen s budovou Lottyhausu a kostelem Povýšení sv. Kříže.



Od zámku může procházka pokračovat dále do centra Karviné. Historické jádro je městskou památkovou zónou. Je tvořeno především Masarykovým náměstím s litinovou kašnou v jeho středu a řadou měšťanských domů.

Nachází se zde i Výstavní síň Muzea Těšínska s pravidelnými výstavami z regionu, pobočka Regionální knihovny a výrazná dominant města - radnice s renesanční věží. Vedle radnice se nachází Městské informační centrum. Procházku měšťanskou zástavbou 18. a 19. století je možné si prodloužit dále po ulicích Fryštátské, Zámecké a Pivovarské. Areál Rehabilitačního sanatoria Lázní Darkov (nové lázně) představují moderní lázeňské budovy a lázeňský park, který nabízí příjemnou relaxační procházku.

Nenáročný výlet - trasa od starých lázní k novým.

Areál starých Lázní Darkov - od Společenského domu projdete lázeňským parkem. Pokračujete Lázeňskou ulicí, za služebnou PČR odbočíte vlevo do parku k Loděnici (1,7 km). Parkem B. Němcové dále od Loděnice kolem zookoutku a dětského areálu (0,7 km), zámeckým areálem, kolem letního kina a Modrého pavilonku k zámku Fryštát (0,5 km). Historické centrum Karviné - okruh od zámku podél celého Masarykova náměstí, kolem kostela Povýšení sv. Kříže, kolem Muzea Těšínska, měšťanských domů, podél radnice, po ul. Fryštátské až k tržišti, po ul. Zámecké a zpět k zámku (0,5 km). Dále z Masarykova náměstí po ul. Svatováclavské k obchodnímu domu, kde jsou autobus. zastávky. Autobusem k Rehabilitačnímu sanatoriu: MHD č. 2, 9, 10 (4 km). Pěšky - z náměstí po ul. Hrnčířské, Markově, Poštovní, Rudé armády, Žižkově k sanatoriu areálu nových lázní.

(hol)

Délka trasy bez použití MHD je asi 9 km, s použitím MHD o 4 km méně.

Maďarský elixír Vaše domácí bohatství

Nabízíme přípravky z léčivých vod maďarských termálních lázní:

aromaterapeutická kúra z léčivé vody
sprchový gel pro ženy
sprchový gel pro muže
intim péče
tělové mléko
koupelová sůl na nohy
koupelová sůl (krabička 500 g)
koupelová sůl (balení 2,5 kg)
Natur Fitness Creme



Příjemná lázeňská léčba v pohodě vašeho domova.



ERLI Klimkovice s.r.o.
Nádražní 16, 702 00 Ostrava
tel.: 596 111 871, mobil: 603 820 208, 603 761 472
e-mail: kosmetika@erli.cz <http://www.kosmetika.erli.cz>



Vydařená klubová akce s pohlazením na duši

Syrečky, pivo i příroda

V autobuse jsou mírně cítit tvarůžky, ale z tváří čtyřiceti seniorů, především tedy senierek, vyzařuje spokojenost. Jednodenní zájezd Ostrava - Loštice Litovel - Olomouc - Bystrovany - Ostrava se chýlí ke konci. Klaplo úplně všechno, včetně pocitu naprosto bezpečné jízdy.



Olomouc - náměstí

„Osobně jsem u dopravy od roku 1963 a na akce seniorů se specializuji už patnáct let,“ vzpomíná Erich Čala, mimo jiné člen Koordinační rady seniorů. „A ještě se nám nestalo, že bychom někoho zavezli tam a zpátky už ne.“

Vy jste za tu dobu skutečně nezůstali nikde takzvaně viset?

„Musím zaklepat, ne. Může vám to znít jako fráze, ale profesionální stav techniky i řidičů je pro naši agenturu samozřejmostí. Včetně ohledů právě na seniory. Pro zajímavost, když byl před dvěma roky v Ostravě pan prezident Klaus, vybral si náš autobus. Seděl na čísle 23 a jeho žena Livie na čísle 24.“



Přírodní ráj - Bystrovany

Čeho se držíte při přípravě seniorských programů?

„Letité zkušenosti jsou velmi dobrou školou, umíme program ušít na míru. Navíc dbáme na to, abychom dokázali dělat akce za tzv. seniorské ceny, protože víme, že příjmy seniorů jsou všeobecně nízké.“

To se pak odráží v opravdu velkém zájmu o naše služby, s čímž má moje žena tak trochu problémy. Každý rok jí totiž slibuji, že letos už to bude lepší. A vypadá to, že jí to zase jenom slíbím...“

Myslíte to tak, jak to vyznívá?

„Jistě. Věčně nejsem doma. Letos jsme uspokojili 800 seniorů na týdenních rekreacích, a k tomu jsme udělali čtyřicet jednodenních zájezdů. Navíc máme v Petřkovicích družbu s polskými seniory a směrem na Polsko se nám to začíná slušně rozjíždět. Ale je to pěkná práce, třebaže někdy složitá.“

Necelý rok je vedoucí klubu při Společnosti senior v Ostravě paní Marie Jedonová. Zorganizovat zájezd pro své vytrvalé členy jí pomohla Alena Jasníková.

K desítkám klubových akcí tak přibyla i návštěva loštické firmy na výrobu tvarůžků, Litovelského pivovaru, historického centra Olomouce (věděli jste, že varhany chrámu svatého Mořice mají 11 000 píšťal?) a přírodního ráje v Bystrovanech.

„Dobrou náladu jsme měli s sebou,“ říká Marie Jedonová. „A věřte, že například návštěva přírodního ráje, který je paradoxně vybudován na místě bývalé skládky, byla pro mnohé z nás pohlazením na duši.“

Jiří Muladi

**Udělejte něco pro své zdraví
jed'te s námi - uvidíte se, že se spraví !**

Nabízíme léčebné pobyty:

- ☐ Turčianské Teplice - 7mi denní pobyt s léčebnými procedurami (ceny od 3 990,- Kč) Bohaté složení minerálů - 1524 mg/l vody nenajdete nikde jinde na Slovensku ani v Evropě.
- ☐ Velký Meder (Čalovo) - 6ti denní pobyt v hotelu vzdáleném 80 m od nového vodního areálu (ceny od 3 495,- Kč)
- ☐ Mariánské lázně - nově rekonstruovaný hotel KOSSUTH - euro pokoje - 7mi denní pobyt (ceny od 3 590,- Kč) - termín: 1. - 7. 4. 2006
- ☐ Korcielisku (Zakopanė) - 6ti denní pobyt Ubytování v překrásné přírodě na úpatí Tater ceny od 3 490,- Kč
- ☐ Jednodenní zájezdy do překrásných polských zahrad s možností levných nákupů květin (každý den již od 13. 5. 2006 do 26. 5. 2006)

**Na požádání zašleme naši nabídku: 596 628 239
603 585 344. Připravíme Vám dle Vašich návrhů a
přání i zájezdy 1-2-3denní.**

Umíme poradit a poté zrealizovat!

Na požádání zašleme naši nabídku:
Telefon: 596 628 239; 603 585 344
Renata Čalová ČESPOL s.r.o.
cestovní agentura autobusová doprava



Unikátní historická památka: synagoga v Krnově

Bývalý židovský templ v hornoslezském Krnově je jedinou, v historické podobě dochovanou a turistům přístupnou synagogou v Moravskoslezském kraji. Je to jedna z pouhých dvou staveb v Česku s dochovanými arabskošpanělskými interiéry. Všechny šest ostravských synagog bylo zničeno nacisty. V kraji se dochovala ještě synagoga v Novém Jičíně, necitlivě přestavěná v době socialismu a sloužící dnes jako archiv, a synagoga v Českém Těšíně, která však není samostatně stojící budovou a je v ní umístěno restaurační zařízení.

Krnovská synagoga se nachází na nároží ulic Soukenické a Barvířské za budovou pošty. Byla postavena roku 1871 stavitelem Ernstem Latzelem. Délka sálu dosahuje 24 metrů, výška dvojvěží 22 metrů. Exteriér objektu je neorománský, uvnitř převládají maurské architektonické prvky. Návštěvníka zaujme hnědočerveně laděný kazetový strop a podkovovité oblouky vyřezávaného loubí nad vnitřními ochozy, tzv. galeriemi, které byly vyhrazeny ženám. Tento styl od středověku používali sefardští Židé. Ti žili do roku 1492 ve Španělsku, odkud byli vyhnáni do severní Afriky a na Balkánský poloostrov. Jejich architektura se v rakousko-uherských židovských obcích stala módní záležitostí. Na nosných litinových sloupech, tvořících kostru krnovské synagogy, jsou uchyceny rozvody plynového osvětlení, pod okny a ve stropě jsou větrací šachty. Portál pod východním průčelím je pouze dekorativním prvkem fasády, za kterým se nachází zdivo. Z vnitřní strany zde visel svatostánek (dřevěná skříň se svitky tóry) a nad ním varhany. Na venkovní střešní podezdívce se tyčily kamenné desky desatera, nyní uskladněné na půdě.

Synagoga byla dokončena opravou obou věží z prostředků Federace židovských obcí, Českoněmeckého fondu budoucnosti, Moravskoslezského kraje a města Krnova ▼



Sefardský strop synagogy v kresbě R. Neupauera

Krnovská synagoga přestala sloužit bohoslužbám na podzim 1938, kdy byly Sudety připojeny k nacistickému Německu. Krátce poté byly synagogy v okolních městech zlikvidovány, ta krnovská však byla zachráněna. Starosta města svolal radní a informoval je o tajném příkazu z Berlína, který zněl „zničit židovský templ“. Sudetoněmečtí zastupitelé pak jednomyslně schválili návrh stavitele Franze Irblicha, že nacisty podvedou. Byla vypálena obřadní síň židovského hřbitova, zatímco ze skutečné synagogy byly odstraněny symboly židovské víry a byla přeměněna na městskou tržnici. V době socialismu pak byla budova využita nejprve jako sklad, od r. 1960 jako archiv. V roce 1994 byla navrácena Federaci židovských obcí a od r. 2003 ji provozuje obč. sdružení Krnovská synagoga jako výstavní a koncertní síň. Sdružení rovněž získalo historické lavice z roku 1897, které původně sloužily v synagoze v Olomouci. V lavicích budou umístěny cedulky se jmény obětí holocaustu z Krnova. Orientální architektura a výtečná akustika dávají kulturním pořadům v synagoze neobyčejné kouzlo.

Židé se do Krnova přistěhovali v 19. stol. především z blízké Osoblavy. Gesslerovi započali s výrobou slavného bylinného likéru Altvater (Praděd), Bellakovi vybudovali druhou největší textilní továrnu ve městě. Členové židovské obce postavili i stavby jako palác Silesia nebo krásný secesní dům na Hlavním náměstí, ve kterém se dnes nachází řecká restaurace Hermes. Tyto majetky byly zabaveny v roce 1938 a roku 1945 většinou nebyly vráceny. Krnovským Židům přitížilo, že před válkou se v drtivé většině hlásili k německé národnosti. Židovská obec v Krnově dnes již neexistuje, nejbližší náboženská obec sídlí v Ostravě. Památkou na zmizelé spoluobčany je také židovský hřbitov v ulici V osadě, při výpadovce na Opavu. Byl vážně poškozen částečnou likvidací v letech 1986-1990.

Pavel Kuča, Krnov

Synagogu zpřístupňují členové občanského sdružení Krnovská synagoga. Správce: Jan Stejskal, tel. 737 201 166





Sigmund Freud a Příbor

Ve většině metropolí a významných psychologických institucí budou hlavní „kulaté“ oslavy věhlasného příborského rodáka probíhat ke 150. výročí jeho narození, tedy okolo 6. května 2006 (viz - New York, Londýn, Vídeň, Praha, Bratislava a další ...)

V Příboře se uskuteční k tomuto „kulatému“ datu uzávěrka zajímavé výtvarné soutěže "MŮJ SEN" a porotě, pod vedením ředitele ZUŠ v Kopřivnici Mgr. Zdeňka Babince a akademického malíře Karla Harudy, nastane nelehká práce - z mnoha set došlých prací dětí a mládeže od 3 do 26 let - vybrat ty nejzajímavější a nejzdařilejší ke slavnostnímu vyhodnocení jubilejního 10. ročníku. Slavnostní vyhlášení výsledků a ocenění vítězů i úspěšných pedagogů proběhne v rámci 3. ročníku Freudova folklórního „mini“ festivalu a bude součástí bohatého programu připravovaných akcí.

Ti z vás, kteří jste se tohoto „mini“ festivalku zúčastnili v loňském roce, jistě potvrdíte, že se zde nerozdávaly pouze ceny a diplomy, ale i radost ze „šťavnaté“ cimbálové muziky.



← **Freudův
folklórní festival**
Foto: A. Čapla

Pomník →
Sigmunda Freuda
Foto: A. Čapla



Hlavní Freudovy oslavy

- V pátek 26. května odpoledne akci odstartuje tradiční „Jarní sympozium“ za účasti pana profesora MUDr. Cyrila Höschla, PhDr. M. Šebka a dalších. Večer se mohou účastníci oslav těšit na zajímavé divadelní představení pražského divadla Miriam. Představí nejúspěšnější hru současného francouzského spisovatele Erica - Emmanuela Schmitta „Návštěvník“. Tato hra byla odměněna prestižní Moliérovou cenou a zachycuje v zajímavé zápletce dramatický okamžik ve Freudově životě, kdy se musel, tento tehdy již velmi věhlasný, 82 letý vědec rozhodnout pro odchod do emigrace.

- V sobotu 27. května je po celý den nač se těšit - Ostravička, Valašský vojvoda, vyhodnocování vítězů „Mého snu“, dechovka, Bílé divadlo a večerní koncert slavných operetních a muzikálových melodií s Evou Dřízgovou-Jirušovou a Václavem Morysem.

- V neděli si lze poslechnout např. známý Šuba duba band, Red hats, Elvis Presley band, Big band Edy Šurmana v rytmu svingu. Jistě souhlasíte, že je to nabídka skutečně bohatá a pestrá.

Informace o dalších akcích, týkajících se Sigmunda Freuda:

- v únoru byla realizována první přednáška připravovaného cyklu o tomto zakladateli moderní psychologie. Další setkání „přátel Sigmunda Freuda“ proběhne ve středu 15. března 2006 v 17. 30 hod. ve vinorestauraci TERRALIBERA na Štramberské ulici v Příboře.

- Setkání přátel v dubnu pak 17.4. v 17.30 hod. Na programu postupně budou tato témata: Sigmund Freud - život a dílo, Freud a archivní dokumenty z jeho rodiště, Freud a výtvarné umění, Psychoanalýza a literatura, Freud a humor a další...

V rámci těchto setkání mohou zájemci postupně shlédnout tematicky zaměřené videosnímky: Paměť, Sen a libido, Freud a múzy, Sigmund Freud v Praze, Sigmund Freud v Ostravě, Sigmund Freud ve Frýdku Místku, Sigmund Freud podle Marie Šupové a další... (Pro vzdálenější zájemce o tato setkávání v příjemném prostředí Terry libery doporučujeme rezervaci míst - tel. 556 722 013, více informací na www.sigmundfreud.cz.

Srdečně zveme vás i vaše přátele a přejeme jen krásné a zajímavé zážitky.

Mgr. Marie Šupová,
předsedkyně Společnosti Sigmunda Freuda v
Příboře, autorka projektu MŮJ SEN

Sigmund Freud se narodil 6. 5. 1856 v Příboře. Po ukončení gymnázia se v roce 1873 rozhodl studovat medicínu ve Vídni. Zaměřil se na neurologii a psychologii.

V roce 1876 byl přijat jako vědecký pracovník do Brückova Fyziologického ústavu.

V roce 1881 byl promován na doktora a v roce 1882 nastoupil praxi v nemocnici ve Vídni, kde přešel na psychiatrickou kliniku. Získal si pověst vynikajícího neurologa, v roce 1885 se stal soukromým docentem neurologie. Věnoval se mimo jiné hysterii a ochrnutí, které tuto chorobu doprovází.

Na jaře roku 1886 se oženil s Martou Bernaysovou a otevřel ve Vídni ordinaci. Snažil se vybudovat celou teoretickou stavbu lidské psychiky z hlediska fyziologie, od počitků a vjemů, až k myšlení a emocím. S příchodem německého fašismu byla psychoanalýza zakázána a Freud byl zatčen gestapem. Byl sice propuštěn, ale byl nucen emigrovat do Velké Británie. Freudovo dílo odtabuizovalo lidskou duši a další možnosti jejího poznávání a ovládání. Dnes se klasická psychoanalýza používá spíše k sebepoznání než terapii. Přesto však významně ovlivnila tehdejší vědu, umění a společnost.

Sigmund Freud zemřel 23. 9. 1939 v Londýně.

Zdroj: Internet





Váš příběh

Kalhotky

Kalhotky, gaťky, gatěčky, majtky, majtečky takhle všelijak se ve Slezsku říká tomu kousku oblečení, typickému pro „slabší“ polovinu lidstva. A přestože se tenhle příběh stal ve Slezsku, výraz kalhotky je srozumitelný pro všechny čtenáře.

Janina sestra byla výborná studentka a dostala se na stáž do Švýcarska. Ze Švýcar dovezla Janě dárek: nádherné, nadýchané a skvostné spodní kalhotky. Byly kouřově šedé, úplně průsvitné s ozdobnými gumičkami kolem pasu a kolem stehů a pouze na nejintimnějších místech byl jemnou výšivkou vyveden ozdobný květ tak, aby zde látka zakryla to, co zakryto být mělo. V době, kdy v obchodě s dámským prádlem byly na výběr jedny žluté a jedny bílé dámské kalhotky, to byl prostě zázrak, skvost, prostě exkluzivní věčička. Jana byla nadšena, pochlubila se kamarádkám a kalhotky nosila jen při zvláštních příležitostech. Uběhlo pár let, obchody se zaplnily zbožím a švýcarské kalhotky zůstaly zapomenuty někde vzadu v prádelníku. Jana se vdala, měla děti a čas ubíhal.

Janin manžel Valda přišel jednoho dne se slavnostním výrazem ve tváři: „Jani, zvu tě na ples!“ Jana ho obdařila hubičkou a radostně odtančila ke skříni, jelikož jí bylo jasné, že nemá co na sebe.

Uběhl týden horečných příprav a nakonec Jana stála před zrcadlem v dlouhé, hladké černé sukni, dole zvonovitě rozšířené, nahoře k tomu kouřově šedou nadýchanou halenku. Když si vybírala prádlo, kdesi vzadu jí blesklo hlavou, že k šedé šedá a vzadu z prádelníku vyhrabala zapomenuté kalhotky ze Švýcar. To je přece staronová příležitost, ne? Jana s Valdou se konečně vychystali a Valda si dal pár věcí k Janě do kabelky, aby neměl plné kapsy. A šlo se!

Na plese bylo pár společných známých přátel, ale hlavně lidé z Valdovy firmy. Jana se líbila nejen Valdovi a tak šla z náruče do náruče ve víru tance. Hudba hrála i dávno zapomenuté melodie a rytmy. A když Jana ladně kroutila boky do rytmu hudby, stala se pozoruhodná věc. Guma je guma i ve Švýcarsku a zub času je neúprosný. Prostě gumička v pase Janiných kalhotek již nepružila a Janě se začalo rosit čelo když si uvědomila, že kalhotky jdou neúprosně dolů. Protože měla sukni ke kotníkům a na nohou jen silonové ponožky, blížila se neodvratně ta chvíle, kdy kalhotky spadnou na parket. Gumičky na Janiných stehnech naštěstí ještě odolávaly a tak Jana cítila, že kalhotky drží pouze na nich a dál míří dolů. Naštěstí tanec skončil, Jana odběhla - vlastně opatrně došla na „dámy“ a kalhotky jako jediné logické řešení dala do kabelky. „Třeba ty krasavice doma ještě spravím“.



Janino svědomí sice nebylo příliš klidné, ale sukně byla dlouhá, tanečníci si Janu přes hlavu nepřehazovali a tak ples dotančila „dole bez“ nebo jak se dnes říká, „naostro“. Pak cesta domů, milá noc po boku jejího pohledného manžela a Jana spala a spala.

„Co má tohle znamenat?“ Janě se zdálo, že slyší ne hlas, ale řev. Když se jí podařilo otevřít oči, uviděla svého zuřivě se tvářícího Valdu jak stojí nad její otevřenou kabelkou a ve dvou prstech svírá její kalhotky. Jana byla rázem vzhůru. Než ale dala najevo, že je dokonale probuzená, dostala nápad. Vyskočila z postele a slušně silným hlasem zařvala: „Ano, co má tohle znamenat?“ Rychle si vzpomeň, která krásná dáma se kterou jsi tancoval Ti tenhle suvenýr, koupený beztak v nějakém erotickém salonu darovala, a Ty, sprostáku, ho ještě strčíš do mé kabelky! Není Ti hanba?“ Ten výraz, který se objevil ve Valdově tváři, se dá velmi těžko popsat. Kalhotky nikdy na Janě neviděl, v její kabelce byl během večera několikrát a po tom množství šampaňského mu už detaily vypadly. A jeho kolegové z práce byli schopni provést ještě horší žert! Tak jen stál a zíral.

Co dodat. Jana byla velkorysá. Nechala Valdu ten corpus delicti vyhodit, uvolila se nechat pozvat na večeři, a vzala si i tu kytici růží na usmířenou. A pak, že není nejlepší obrana útok...

Zuzana Horáková, Ostrava

CK ERLI – specialista na Maďarsko

JIŽ PRÁCE DOSTI, POJEĎTE VYHŘÁT KOSTI !

Léčivá voda termálních lázní, Budapešť, Balaton.
Vlastní doprava, BUS – poznávací, pobytové a relaxační zájezdy.

Nabídka pro Váš kolektiv – zajímavé slevy, zájezdy „na míru“ za koupáním a dobrým vínem po celý rok.

14.-17.4.	Maďarské velikonoce – Bük, Sárvár	2.790,- Kč
29.4.-1.5.	Májový Eger	2.790,- Kč
29.4.-1.5.	Májová Budapešť	3.290,- Kč
5.5.- 8.5.	Termály Hajdúszoboszló	2.690,- Kč
1.7.-6.7.	Minidovolená v termálech Hajdúszoboszló	2.890,- Kč

SOUTĚŽ o zájezd na Festival Tokajského vína.
Další informace a nabídka na internetu nebo v katalogu CK (zašleme zdarma).

CK ERLI – Nádražní 16, 702 00 Ostrava
tel.: 596 111 871, fax: 595 136 466
mobil: 603 820 208, 603 761 472
e-mail: erli@erli.cz, <http://www.erli.cz>





PŘEDSTAVUJEME

Domov důchodců Frenštát pod Radhoštěm

(www.dd-frenstat.cz)

Domov důchodců ve Frenštátě pod Radhoštěm zahájil provoz 6.11.1972. Zajišťuje komplexní zdravotnickou péči. Za klienty pravidelně dochází ústavní lékař. Ošetrovatelskou péči poskytují staniční, zdravotní sestry, ošetrovatelky, pracovníci sociální péče a rehabilitační pracovníci (fyzioterapie, masérství). Je také prováděna elektroléčba, vodoléčba a léčebný tělocvik.

Klientům domova jsou poskytovány tyto služby:

- Ubytovací služby - celoročně, nepřetržitě
- Stravovací služby - strava je připravována ve vlastní kuchyni 5 - 6x denně, včetně tekutin
- Prádelenské služby

Zájmová a volnočasová činnost:



Rehabilitační a sociální pracovníci provádí činnosti s klienty v přímé péči. Tyto pracovníci se zabývají rehabilitací, kulturním vyžitím a vyplněním volného času klientů (zájezdy, kulturní akce škol, divadla, ergoterapeutickými činnostmi, různými soutěžemi zábavnou formou). Sestavují individuální plány a zodpovídají za jejich průběh a naplnění.

- pracovní činnost (vyrábíme s klienty různé výrobky z moduritu, keramické hlíny, papírů, těsta, háčkují, vyšívají, pletou...)
- výtvarná činnost (malujeme obrázky)
- hudební činnost (zpívání písní v doprovodu klavíru, harmoniky a kytary)
- smyslová činnost (hrajeme paměťové hry typu slovního fotbalu, písmenka, atd.)

Každý všední den při skupinovém cvičení na pobytech jednotlivých oddělení probíhá činnost s klienty, která je zaměřena na rozvoj vnímání, paměti, ale i vzdělávání.

Probíhá zde

Cvičení paměti: -slovní fotbal, poznávání a hádání obrázků, vytváření synonym.

- historie (poznávání hradů a zámků)

- pověsti, knihy, dějiny českého státu, zeměpis, přírodopis, přednášení básní recitace, vyprávění vlastních životních příběhů, kulinkářství

V nabídce jsou také vzdělávací programy a další...

K nabízeným činnostem jsou k dispozici:

- vyčleněné prostory na chodbách jednotlivých oddělení, kde klienti mají možnost posezení a sledování TV. Každý všední den zde probíhá cvičení s klienty a skupinová činnost.

- **Selská jizba** - vybavena ve starém valašském stylu. Zde si mohou pozvat své návštěvy nebo v klidu rozjímat, číst si, poslouchat rádio nebo pohovořit s přáteli. **Společenská místnost** - s TV a multifunkčním hracím stolem.



- **Vstupní hala** je vybavena kruhovými stoly, židlemi a automatem na kávu. Slouží nejen jako návštěvní místnost, ale také každý týden se zde pořádá „kavárna pro seniory“.

- **Rehabilitační místnost** navštěvují nejen klienti, kteří mají stanovenou určitou proceduru lékařem, ale i klienti, kteří chtějí udělat něco pro své zdraví. Je tu možnost cvičit na žíněnce, na žebřinách, na gymnastickém balonu, jezdit na rodopedu - vše pod dozorem rehabilitační sestry. Dále možnost elektroléčby, vodoléčby, magnetoterapie, teploléčby, využití masážního křesla, balneoterapie.

- Další možnosti nabízí knihovna a dílna k vytváření nejrůznějších výrobků, na kterých se sami klienti podílejí, k motivaci, procvičování jemné motoriky a dalších ergoterapeutických činností.

- V jarním, letním a podzimním období je klientům co nejvíce zprostředkována možnost jít do zahrady a přilehlého parku v areálu DD. Je zde možnost posezení v nově zrekonstruované pergole. Je umožněna také návštěva blízké restaurace, ale i výletů do blízkého okolí. S klienty s horším zdravotním stavem chodí doprovod zdravotního personálu.

(hol)

SLOVENSKÉ LÁZNĚ 2006

Bardejovské Kúpele: 4 300 Kč/os., Kúpele Lúčky: 3 550 Kč/os., Kúpele Dudince: 3 490 Kč/os.

CHORVATSKO*** AL INCLUSIVE***

Ostrov KORČULA-HOTEL*** (přímo u moře)
10denní letní autobusové zájezdy

KOMPLETNÍ CENA 8 390 Kč/os.

Cestovní kancelář MLK-TOURS, tel.: 558 655 649, mobil: 777 779 933, www.mlk-tours.cz
Zavolejte si o naši nabídku, vše vám zašleme poštou gratis!!



Dědění



Občanský zákoník, jako nejučenější kodex základních lidských práv a povinností, upravuje i otázku dědění, která se přímo či nepřímo dotýká všech občanů. Je ve sbírce zákonů publikován jako zákon č. 40/1964 Sb. Rozdělen je na části, hlavy a paragrafy a celá část sedmá se zabývá institutem dědění. Stát

prostřednictvím zákona uplatňuje svoji regulační funkci, ale záleží i na občanech, jak se svým majetkem naloží a jak se dědici po jejich smrti s majetkem vypořádají.

Základními způsoby dědění jsou

- dědění ze zákona
- dědění ze závěti
- z obou z těchto důvodů.

Jestliže dědic nenabude dědictví ze závěti, nastupují místo něho dědici ze zákona. A jestliže závět obsahuje jen část dědictví, tak zbývající část se rovněž dědí dle zákona. Dědictví, kterého nenabude žádný dědic, připadne státu (tzv. odúmrtí).

Dědic může také dědictví odmítnout, odmítnutí lze provést ústním prohlášením u soudu nebo písemným prohlášením. Pokud se dědic nechá zastupovat zástupcem a chce dědictví odmítnout, pak plná moc k tomu vytvořená musí obsahovat výslovné oprávnění k takovému úkonu. Prohlášení o odmítnutí dědictví může dědic učinit pouze do jednoho měsíce ode dne, kdy byl soudem o právu dědictví odmítnout, a o následcích takového odmítnutí, vyrozuměn (z důležitých důvodů může soud tuto lhůtu prodloužit).

V § 469 a násl. hovoří zákon o tzv. dědické nezpůsobilosti. Zde nedědí ten, kdo se dopustí úmyslného trestného činu proti zůstaviteli, jeho manželu, dětem nebo rodičům, anebo kdo zavrženíhodným způsobem jedná proti projevu poslední vůle zůstavitele. I v těchto případech však dědic může dědit, pokud mu zůstavitel tento čin odpustil. Z tohoto důvodu dědické nezpůsobilosti tedy vyplývá, že se týká jen toho trestného činu, který byl spáchán za zůstavitelova života.

Zákon taxativně stanoví důvody, pro které lze dědice vydědit, a to:

- neposkytl-li zůstaviteli potřebnou pomoc v nemoci, stáří a jiných závažných případech
- neprojevoval o zůstaviteli trvale zájem
- byl odsouzen pro úmyslný trestný čin k trestu odnětí svobody v trvání nejméně jednoho roku
- vede trvale nezřízený život

Tímto způsobem může zůstavitel vydědit i další následující dědice, tedy potomky dědice v dědické linii. Zákon stanoví i formu vydědění, odpovídající formě závěti, ale musí být zde rovněž uveden důvod vydědění. Z hlediska závazků je pak důležitým ustanovením přechod dluhů. Dědic odpovídá do výše nabytého dědictví za náklady pohřbu a za zůstavitelovy dluhy. Je-li dědiců více, tedy dle svých dědických podílů. U předluženého dědictví se mohou dědicové dohodnout, že přenechají věřitelům (tedy osobám, jimž zůstavitel dlužil) dědictví k úhradě dluhů.

Soud může takovou dohodu schválit. Jinak dědici odpovídají postupem, stanoveným v občanském soudním řádu, za plnění dluhů. Stejně tak za zůstavitelovy dluhy odpovídá stát.

U dědění ze zákona občanský zákoník stanoví jednotlivé skupiny dědiců, v podstatě se jedná o pořadí: děti a manžel, potomci dětí nebo jejich potomci, zůstavitelovi rodiče, osoby které žily nejméně jeden rok se zůstavitelem ve stejné domácnosti nebo na něj byli výživou odkázáni, sourozenci, děti sourozenců, prarodiče nebo jejich děti. Zákon určuje jejich podíly: v prvé skupině zůstavitelovy děti a manžel, každý z nich stejným dílem. Ve druhé skupině dědí dědici stejným dílem (rodiče, manžel a výše specifikované osoby), manžel však vždy polovinu, ve třetí stejným dílem (sourozenci, jejich děti a výše specifikované osoby).

Pokud jde o dědění ze závěti, závět může být buď holografická (tedy vlastní rukou napsaná) nebo sepsána formou notářského zápisu. Její neplatnost způsobuje není-li uveden den, měsíc a rok, kdy byla sepsána. Vlastnoruční závět musí být napsaná vlastní rukou a podepsaná, jinak je neplatná. Pokud zůstavitel závět nenapíše vlastní rukou, musí být podepsaná dvěma svědky. Je stanovena i forma pro případ, že zůstavitel nemůže číst nebo psát, tzv. závěť s předčitatelem. Pokud se týká podílů z dědictví, v závěti zůstavitel určí podíly dědiců, jestliže tak neučiní, jsou stejné.

Samostatný § 479 je věnován ochraně práv potomka. Nezletilým dědicům se musí dostat aspoň tolik, kolik činí jejich dědický podíl ze zákona a zletilým aspoň tolik, kolik činí jedna polovina jejich dědického podílu ze zákona. Pokud tomu závět odporuje, je v této části neplatná. (pokud ovšem nedojde k právoplatnému vydědění těchto potomků). Jedině potomci zůstavitele jsou jeho neopominutelnými dědici.

Čtvrtá hlava sedmé části občanského zákoníku je věnována potvrzení dědictví a vypořádání dědiců. Jestliže je dědic jeden, soud mu dědictví a jeho nabytí potvrdí. Více dědiců se dohodne o dědictví, pokud ne, rozhodne za ně soud. Při dědění ze zákona se do dědictví započítají i dary, které dědic od zůstavitele bezplatně obdržel nebo co obdržel jeho předek. Při dědění ze závěti se toto započtení provádí jen z vůle zůstavitelovy nebo tak, aby nedošlo k neodůvodněnému zvýhodnění některého dědice.

Pátá hlava části se týká ochrany oprávněného dědice. Jestliže se po projednání dědictví zjistí, že oprávněným dědicem je někdo jiný, je povinen ten, kdo dědictví nabytí jej oprávněnému dědici vydat. Nepravý dědic má právo, aby mu oprávněný dědic nahradil náklady, které na majetek z dědictví vynaložil pokud se neprokáže, že věděl, nebo mohl vědět, že dědicem ve skutečnosti není. Jestliže někdo nabytí něco v dobré víře od nepravého dědice, jemuž bylo dědictví potvrzeno, je chráněn tak, jako by to nabytí od dědice oprávněného (může to být i stát).

Přes stručné nahlédnutí do úpravy dědických vztahů je tato občanskoprávní oblast svěřena do rukou odborníků, vypořádání dědictví provádějí notáři.

JUDr. Zuzana Horáková



Dotýkaní Ostravou

je seriál o lidech, kteří pro město Ostravu mnoho znamenají. Tentokrát je to "pan" spisovatel.

O Oldřichu Šuleřovi jsem si myslela, že se s ním k povídání ani nemusím scházet. Známe se přece mnoho let, četla jsem jeho knížky, zažila jsem jeho éru rozhlasovou, věděla jsem, že byl v sedmdesátých letech "uložen k ledu", tedy znormalizován, což znamenalo psaní do šuplíku a dělnické povolání v elektrárně. Jenže čas letí, chvíli jsme se neviděli, a tak ho zvu na schůzku do malé ostravské hospůdky. A čekají mne překvapení. To první bylo zjištění, že ten chlapík proti mně už předloni oslavil osmdesátku, vskutku na ni nevypadá, přestože se chlubí, že už je pradědečkem. Druhé, stejně příjemné, hlavně pro milovníky jeho knížek, je, že se neoddává zaslouženému odpočinku, nýbrž poté, co se zbavil svých mnohých funkcí ve spisovatelských organizacích či nakladatelstvích, jen píše a píše k potěše vlastní, ale hlavně nás - čtenářů.



Oldřich Šuleř s manželkou

A mne zajímalo, jak se stalo, že tento ryzí Ostravák (mluví krásnou češtinou, ale nemusíte být prof. Higginsem, abyste poznali, kterou řekou je křtěn) nacházel témata svých knih také na Valašsku a Jesenicku.

....a Oldřich Šuleř povídá - Tatínek byl železničář a tak jsme se často stěhovali. Z Ostravy na chvíli do Vidnavy, později do Opavy, a konečně mé milované Valašské Meziříčí, kde jsem s přerušením totálního nasazení na šachtě, maturoval na gymnáziu. Ke studiu práv v Praze jsem se dostal spíš shodou okolností, vždyť já už ve "valašských Aténách" chtěl být spisovatelem. A právě tam jsem měl asi štěstí na zajímavé kantory. Hodně vzpomínám třeba na profesora Černockého, češtináře, který mne leckdy velmi netradičně uváděl do literatury, do toho jak a co psát, jak znát a milovat kraj kolem sebe. A Valašsko, odtud vlastně pochází můj rod, je krásné a vždy bylo plné zajímavých lidí, jejich osudů a historie.

A to Jesenicko? I tam jsi v mládí chvíli žil...

Už jako vysokoškolák jsem spolupracoval s ostravským rozhlasem a tehdy jsem byl šéfem vyzván, abych tuto oblast, tehdy velmi vzdálenou, nějak literárně zmapoval a přiblížil posluchačům.

Snad jsem to zadání splnil, výsledkem byl i můj první román zasazený do Jeseníků - "Letopisy v žule". Získal jsem za něj první cenu v celostátní literární soutěži.

Nechci abys teď vzpomínal na celý svůj život, to vše se čtenáři dozví na záložkách knih. Mne zajímá, co se tam nedočtou, například, zda některý z tvých synů podědil spisovatelské geny?

Syny mám tři. Nejstarší - jako ředitel Zemského muzea v Brně musí občas spisovat, ale určitě ne romány, prostřední žije v Německu a je spíš technicky zaměřený, nu a nejmladší má sice k literatuře vztah, ale jak se říká, nemá jako podnikatel čas. Někteří se domnívají, že mám i syna Petra, který se živí psaním a také mluvením pro televizi, jenže to už je můj vnuk. Radost mám ale ze všech svých vnuků a vnuček - mám jich devět a nejen pro ně jsem nedávno sepsal knížku "Krásné nesmysly". **Právě jsem ji dočetla a vřele doporučuji. Čtete z ní sobě i vnoučkům příhody o dětech a o krásné beskydské přírodě. Stejně tak se přimlouvám i za další tvou novou knížku s podtitulem "Zapomínání a zapomenutí literáti ze Slezska a Severní Moravy."**

Jmenuje se "Laskavé podobizny" a snažil jsem se, aby to nebylo jen čtení naučné, ale i literární, zábavné a objevné nejen pro čtenáře našeho regionu.

Pro nás Ostraváky bude asi určena jiná tvá novější knížka s trochu tajemným názvem "Hořela lípa hořela".

Ano, ta je o známém havíři Miskovi. Dodnes možná mnozí v něm vidí jen toho úderníka, který trhal rekordy. Ale já jsem ho znal, kamarádil jsem se s jeho rodinou. Byl to pracant, ale zároveň dobrý a rovný chlap.

Tradičně se ptám všech v tomto seriálu - čím je pro tebe Ostrava?

Mám rád své rodné město, má svébytnou, zajímavou atmosféru v lidských vztazích dnes i v dávné minulosti, což připouštět i ti, kteří sem jen přijíždějí. Ostravě jsem dříve věnoval knihu "Bílý kůň ve znaku" a rád bych, kdyby se našel sponzor, který by mi pomohl vydat rozsáhlou románovou trilogii, kterou mám připravenou. Je o Ostravě starých časů "Měsíční krajina," Ostravě v době války "Dlouhé stíny", a konečně o Ostravě v sedmdesátých letech "Horký provoz."



Možná, že se pletu, ale mám pocit, že k Egonu Erwinu Kischovi patřila výzva - "Napiš to Kisch!"

Dovol, abych tě jako předsedu poroty celostátní soutěže, která nese toto jméno požádala: **"Piš dál Oldřichu Šuleři!"**

Rozhovor se spisovatelem Oldřichem Šuleřem vedla

Pavla Pešatová



„Voda v našem životě“



MUDr. Blanka Malá

Nám, seniorům, lékařům, léčitelům i poučení přátel při příležitostech pohovorů či debat o zdravém chování, lépe o zdravé životosprávě ve vyšším věku, neopomenou zdůraznit, že máme vypít denně přinejmenším dva litry tekutin. Všichni s tím obvykle souhlasíme, ale ne všichni toto doporučení dodržujeme. Kdo by také počítal, kolik šálků čaje, kolik hrnků bílé kávy vypil, kolik hltů polévky, džusu, minerálky nebo piva do sebe v průběhu dne vpravil a kolik to dělá litrů. A obzvláště v zimě, kdy přece není horko a kdy se člověk tolik nepotí a ani nemá zvláštní žízeň.

A přece - voda je pro nás, suchozemské a teplokrevné obyvatele země, zásadní životní podmínkou. Říká se, že nejvzácnější tekutinou je krev, ale je jasné, že bez pravidelného příjmu vody, v různorodé podobě, by nebyl v organismu dostatek krve. Voda v organismu je hlavní složkou jeho vnitřního prostředí je rozpouštědlem, transportním médiem, je chladicí kapalinou. Pro zajímavost lidský organismus je složen z 30% pevných látek a ze 70% vody. Jedna třetina celkové vody je v mimobuněčném prostoru jako krev, lymfa a tkáňový mok. A právě tato mimobuněčná voda závisí na výživě, na pití tekutin a tím i přísunu některých solí.

Ve správném pitném režimu jde tedy o nutnost udržovat rovnováhu ve výdeji a příjmu tekutin. Základní potřeba příjmu tekutiny se pohybuje mezi 2,5 až 3,0 litry. Organismus ji pak průběžně vylučuje potem, močí, stolicí, dechem, a to i tehdy, je-li dodávka tekutin malá, protože jde o nezbytné životní úkony - termoregulační a přeměny látkové. Pak může dojít k zahuštění a snížení objemu krve s následným zhoršením srdeční činnosti, snížení průtoku krve ledvinami a játry, snižuje se i sycení krve kyslíkem, negativně je ovlivněna i činnost mozku. Tyto skutečnosti nejsou patrné akutně, probíhají plíživě a my je často považujeme za projev věku nebo nějakého současného onemocnění.

Naopak, vyrovnaný příjem tekutin, napomáhá urychlení regenerace organismu po zátěži. Děje se to především zlepšením krevního oběhu a zlepšením činnosti centrálního nervového systému, dále pak přispívá ke zlepšení činnosti ledvin a tím zamezuje hromadění odpadních látek v těle. Přijímané tekutiny mohou obsahovat i energetické látky, vitaminy, minerální soli. Potrava se také lépe vstřebává, pokud je rozpuštěná ve vodě a příjem tekutiny zároveň podporuje vylučování trávicích šťáv i schopnost přijímat potravu - a je ještě mnoho dalších „pro“. Množství tekutiny, kterou vypijeme se řídí převážně pocitem žízně a pocitem tepla v prostředí, v němž žijeme. Se stoupajícím věkem však klesá pocit žízně a tím se vytrácí i hlavní stimul přijímání tekutin. Protože jde o velmi závažný faktor, ovlivňující lidské zdraví a kvalitu života, měli bychom mu věnovat důslednou každodenní pozornost!

Denně máme přijmout nejméně 2 litry tekutin, vypítou černou kávu do celkového množství nezapočítáváme. Přijímané tekutiny by měly být různého druhu. Měli bychom střídat nesladké ovocné, bylinné, zelené i tmavé čaje. Dále můžeme konzumovat ředěné ovocné džusy, také ovšem čistou pitnou vodu z vodovodu a pak balené stolní vody a minerálky, jejichž denní množství by nemělo být větší než 0,5 litru. Stále platí nepít přímo z láhve, neboť tak vzniká riziko mikrobiální kontaminace nápoje.

Doporučuje se omezit příjem kolových nápojů a sladkých limonád. Určité opatrnosti je třeba u perlivých vod, sycených větším množstvím oxidu uhličitého, protože ve větším množství může narušit zažívání. Něco jiného je, jsou-li přírodní uhličitě minerální vody doporučené lékařem k pitné léčbě.

Také teplota nápoje a jeho chuť hrají svou roli. Chuťové vlastnosti jsou velmi důležité, protože na nich obvykle závisí ochota nápoje přijímat a také přispívají k jejich lepšímu vstřebávání. Pokud jde o nápoje s alkoholem, v malém množství (tj. 2 dcl vína, „malý panák“ tvrdého alkoholu či litru piva denně) neškodí.

Měli bychom se nakonec opět zamyslet i sami nad sebou, zda naše občasné bolesti hlavy, nevysvětlitelná únava, bolesti kloubů, špatná nálada či nechut k jídlu nemají zde svou příčinu a vzít na vědomí, že bez pravidelného příjmu vhodných tekutin není zdraví.

MUDr. Blanka Malá

VZPOMÍNKA

V mém nitru zní vzpomínka,
kdy budívala mne maminka.
Připravený hrneček kávy jsem měla,
i čerstvá buchta se na talířku bělá.

A šaty mé nažehlené přes židli visely.
Ponožky, boty připraveny byly.
V mém nitru zní vzpomínka,
jak vše zvládla má maminka.

Vždy doma útulno jsme měli,
byť čistotou voněl celý.
Na stole ubrus a květinka.
Po létech zůstala z ní vzpomínka.

Na nejdražší co jsem kdy měla,
ta vzpomínka je ve mně stále celá.
V mém nitru můj domov bydlí,

Vlasta Šimková, Dům s pečov. službou, Bohumín
Grafika: Vlasta Vrlová





Inkontinence, obtíže s udržení moči, samovolný únik moči, to vše jsou synonyma, která slyšíme v ordinaci gynekologa poměrně často.

Příčin je celá řada a mnohdy se kombinují. Jmenoval bych zejména ochabnutí pánevních svalů, sestup dělohy a poševních stěn, hormonální změny v období klimakteria, neurologická onemocnění, deprese, infekce močových cest...

Je důležité určit typ úniku moči, protože od toho se odvíjí i léčba. Rozeznáváme inkontinenci stresovou, urgentní, smíšenou, paradoxní (z přetékání) a zvýšenou aktivitu svaloviny močového měchýře se sníženou schopností se stahovat. Léčba je buď operační nebo konservativní. Nejefektivnější a nejrychlejší je sice léčba operativní, ale i tak zůstává celá řada pacientek, které operaci buď nechtějí podstoupit nebo z nejrůznějších důvodů je pro ně kontraindikována.

A zde má naše pracoviště již delší dobu výborné zkušenosti s dánskými výrobky firmy ABENA, která dodává na trh široké spektrum pomůcek pro inkontinentní ženy. Firma nyní přichází na trh s novou řadou vložek ABRI Light. Tyto moderní pomůcky poskytují dokonalou ochranu při různých stupních inkontinence a splňují veškeré hygienické požadavky kladené na tyto výrobky.

Abri Light	Savost v ml	ks/bal	Cena/bal v lékárně
ULTRA MINI	75	28	76,00
MINI	200	20	62,00
MINI PLUS	220	16	51,50
NORMAL	350	12	44,00
EXTRA	500	10	44,00
SUPER	800	30	155,50

Jsou prodyšné, na povrchu stále suché, účinně neutralizují zápach. Jedná se o bezpečné a diskrétní řešení obtíží spojených se samovolným únikem moči.

Vložky ABRI Light jsou k dostání ve všech lékárnách a prodejnách zdravotních potřeb, jsou hrazeny zdravotními pojišťovnami a jejich výhodná cena umožňuje dostupnost všem, kteří mají tyto obtíže.

MUDr. Vladimír Samohel
Soukromá gynekologická ordinace
Praha 4, Svojšovická 3159

Air Plus



Odour System



NOVINKA



Žádám o zaslání vzorků vložek Abri light zdarma

Jméno a příjmení:

Ulice, číslo domu:

Obec, PSČ:

Podpis:

Odpovědní kupón odstříhnete a zašlete na adresu:

P. O. BOX 3, 700 35 Ostrava 35



Prohlašuji, že souhlasím se zpracováním mnou poskytnutých údajů a jejich zařazením do databáze pořádatelky firmy, v souladu se zákonem číslo 101/2000 Sb. o ochraně utajovaných údajů.

Plně hrazeno zdravotními pojišťovnami.

Abri-Light
vložky pro lehkou inkontinenci

Máme rádi zvířata...

aneb o Moravskoslezském spolku pro ochranu zvířat



Zprávu pro vás, milovníky a chovatele pejsků, koček, ale také andulek a želviček, podávají povolání: předseda spolku MVDr. Jan Nytra z Veterinární kliniky pro malá zvířata z Poruby a paní Jaroslava Šimonová, místopředsedkyně spolku, která stála u jeho zrodu v květnu 1990.

Důvod vzniku byl jednoduchý, spousta týraných, opuštěných i poraněných zvířat, která bezprizorně pobíhala po městě a neměla naději na slušný život, který měl zajišťovat i přijatý Zákon na ochranu zvířat. Tehdy se dává dohromady parta nadšenců kolem legendárního doktora Snášila, zakládá Spolek, zřizuje první útulek pro opuštěná zvířata ve Vítkovicích, aby následně zřizovali další zařízení nejenom na území města, ale i v přilehlých obcích. Už pod vedením dr. Nytry vzniká Nadace na pomoc zvířatům, která spolupracuje se spolkem a shání pro činnost hlavně peníze, za něž činnost financuje. Ta se samozřejmě odbývá i na klinice v Porubě v podobě malého útulku pro pejsky a kočičky všech ras. O zvířata se nestarají jen lékaři, sestřičky a ošetřovatelka, ale i děti z okolí, které denně, dokonce i o sobotách a nedělích, pejsky navštěvují, venčí, a tak se starají i o normální život zvířecích kamarádů. Spolek je upozorňován občany i na poraněné malé zajíčky, na ulici se objevila i zbloudilá nemocná srnka. Dnes sdružuje 150 milovníků zvířat, nutno zdůraznit, že převážně seniorů, kteří platí roční příspěvek 150 Kč.

Chcete vědět kam peníze jdou? Např. starším manželům, kteří prodali šperky, zbavili se osobního majetku, aby se mohli starat o 47 opuštěných koček a strava pro chlupáče je pořád dražší. Jiná členka Spolku pečuje o 70 převážně starých psů, kteří ztratili panička či paničku. A ještě jedna důležitá činnost spolku - připomínkuje nejruznější rozhodnutí našich zastupitelů, pokud se týkají chovu malých zvířat a vůbec celé problematiky ochrany.

Spolek měl původně 250 členů. Jenže ti se často stěhují na venkov, odcházejí bez návratu a nová "krev" chybí. A tak zvou další přátele zvířat, aby se zúčastnili spolkové činnosti. Setkáte se s prima zapálenými lidmi jako jsem já poznala Jaroslavu Šimonovou a MVDr. Jana Nytru. A ti ostatní jsou prý stejní.

Pavla Pešatová, která z rozhlasové a TV praxe ví, že se má na závěr přidat veselá historka ne z natáčení, nýbrž tentokrát ze setkání se "spolkaři".

Bylo to někdy v začátcích veterinární praxe doktora Nytry. Odněkud od Bílovce mu oznámili, že vezou k léčení oteklého hroznýše královského. Lékař očekával velké auto s pětimetrovým hadem, kterého přivezou svalnatci. K jeho překvapení přinesli v košíčku něco hodně maličkého s tím, že silnice byla rozbitá, plná výmolů, auto se oťřásalo a had se tím uzdravil. Byl totiž, - jak bych to nejlépe napsala, ...jakoby krmený hrachem...



Historka paní Jaroslavy: zná obrovského psa, který budí v okolí hrůzu. Jenže on sám se tak bojí svého veterináře, že mu v ordinaci velmi hlasitě cvakají zuby. Pak, třeba po vakcinaci, se zcela uklidní, žádá piškotek a prý se směje jako to umí všichni psi.

"Baby Club"

„Dík za to přátelství, dík životu za vůni květin, dík za to štěstí BÝT“

Toto motto si daly učitelky Základní školy v Ostravě Bělském lese na ulici Kosmonautů 15, když v roce 1982, po odchodu do důchodu, založily Baby Club.

Moc hezky o tom vyprávěla dlouholetá členka klubu a bývalá učitelka dějepisu, zeměpisu a ruštiny Marie Madrá.

„My jsme měly na škole báječný kolektiv, i když jsme tam byly jenom učitelky, trochu nám to „narušovali“ dva muži: ředitel a jeho zástupce. Takže nebylo divu, že i po tom, když první z nás - Zorka, Draha, Milena a Dara odešly v r. 1982 do důchodu, nechtěly se rozloučit, začaly se scházet a daly svému společenství dvojvýznamný název - nakonec i odpovídající. Byly baby, staré ženy a současně se vracely, jak se říká, mentalitou do dětství.“

Já jsem ještě v tom čase nebyla v důchodu, ale byla jsem předsedkyní ROH a funkci jsem dělala tak, že jsme pořád byly ta senzační parta. Chodila jsem také za nimi a ráda, i když jsem tam věkem ještě nepatřila.

Do školy tenkrát nastoupil nový ředitel a ten nám dovolil, abychom se scházely v kabinetě a byl to právě můj kabinet.

Každé druhé úterý v měsíci patřilo nám. Stále se scházíme va stejné škole, skoro každá z nás v ní prožila mnoho let a tak jsme z ní jakoby nikdy neodešly. Od roku 1985 jsem už těž důchodkyně.

Již dvacet čtyři let nás drží pohromadě naše přátelství. Známe svoje životopisy od A až do Z. Navzájem si pomáháme a řešíme i různé problémy.

Snad nejtěžší čas jsme prožívaly s kolegyní, které lavina zasypala v Himalajích syna. A my jsme se moc snažily, abychom jí bolest matky nad ztrátou nejtěžší - pomáhaly snadněji prožít.

Stane se, že i v tom vysokém věku se některé začne hroutit manželství, no a zase je na nás, abychom problém pomohly unést.

(pokrač. na str. 15)



Členky Clubu na jednom ze zájezdů.

Slavíme společně i narozeniny, nejvíc ty kulaté a půlkulaté, ale třeba i narození vnoučat.

Jsmo parta, která drží pohromadě dvacet čtyři let. Za rok budeme mít stříbrné výročí, a to už je pěkně dlouhá doba.

Každý rok jedeme na nějaký výlet. Vypůjčíme si autobus, pozveme i další příbuzné a cestou se vzděláváme i veselíme. Navštívily jsme farmu Bolka Polívka i nově vybudovaný kostelík v Hrabové a výlet jsme zakončily na tamní jízdně.

Od samých začátků vedeme kroniku, z níž si čítáváme na našich společných schůzkách.

Poslední velkou akcí byly oslavy 40. výročí naší školy. Vzaly jsme si veškerou organizaci na starost a bylo to opravdu moc pěkné setkání. Vzpomínaly jsme na uplynulý čas i na žáky, kterým jsme snad přece jenom nějaké vědomosti vtiskly. Setkáváme se, těšíme se. Víme, že stárnoucí člověk potřebuje společnost, a když má možnost setkání s vrstevníky a kolegyněmi, těšení se umocňuje.“

S paní Marií Madrou si povídala Hana Juračáková



Beseda

s Mgr. Otakarem Veřovským

Zajímá vás stav výstavby geriatrického centra pro seniory a rodiče s malými dětmi v městské části Ostravě-Jih? Centrum bude postaveno za 44,5 mil. korun na náměstí SNP.

Z "centra" bude blízko k městské dopravě, do obchodů i lesoparku a budovanému akvaparku. V G-centru nebudou chybět ani Internetová kavárna a prosotry pro rehabilitaci a relaxaci.

Na besedě vystoupí i sociolog PhDr. Juraj Hon, ředitel Charity Ostrava, která bude zajišťovat provoz zařízení.

Neváhejte a přijďte se zeptat na vše, co vás o tomto zařízení zajímá.

*Beseda se uskuteční dne
10. dubna 2006 v 15 hodin
v klubu Atlantik na ulici
Čs. Legií č.7 v Ostravě.*

*Srdečně zve
Rada Koordinačního centra seniorů
a zdravotně postižených v Ostravě*

NAŠE POZVÁNKA

Dědečku, babičko nebojte se počítačů

Společnost senior, občanské sdružení organizuje v počítačové učebně v DK města Ostravy kurzy práce na PC a seznámení s internetem.

Zapojte se také a rozvíjejte své tvůrčí schopnosti!

V nabídce jsou například kurzy: Word, Excel, PowerPoint, Internet a mnoho dalších.

Cena kurzu - (10 dvouhodin - 300 Kč)
Na možnost výuky se informujte na tel. číslech:
603930321, 606411643, 731221291

Navštivte také naše webové stránky:

www.seniortip.cz



Trénink paměti - kurz pro seniory

Mozeček je součástí lidského těla. Jak slábne tělo, zhoršuje se i kvalita paměti. Člověk má však schopnost přijímat nové informace až do konce života.

Kurz je jedním z aktivizačních programů pro seniory a je zaměřen na procvičování paměti. Je cestou ke zvýšení sebevědomí. Není založen na memorování, cvičení není na čas, výsledky se nezveřejňují.

Místo konání - KZ Jízdárna, Ostrava 1.

Cena kurzu (5 dvouhodin - 150 Kč)

Přihlášky a informace na tel.: 606 475 522

728 466 105

Senioři přijďte mezi nás



Pokud chcete být informováni o záležitostech prospěšných pro život seniorů a zdravotně postižených, přidejte se k nám. Schůzky koordinační rady se konají v KZ

Jízdárna (za krajským úřadem) a to každý měsíc.

Další schůzky jsou 12.4., 17.5. a 14.6.2006

Ing. Lubomír Pásek, předseda Koordinační rady seniorů a zdravotně postižených (Tel.596 632 772)

Čtvrtletní zpravodaj vydává Společnost senior, občanské sdružení, za přispění grantu Krajského úřadu Moravskoslezského kraje a Magistrátu města Ostravy.

Zodpovědný redaktor: Ing. Ludmila Holubová

Redakční rada: MUDr. Blanka Malá, Mgr. Pavla Pešatová,

Ing. Lubomír Pásek, MUDr. Hugo Příbyl, Marie Kalinová,

Ing. Jiří Muladi, Hana Juračáková.

Registrační značka MK ČR E 14221

Adresa redakce: Společnost senior, Na Jízdárně 18,

702 00, Ostrava 1 IČO 265 95 982

Tel.: 728 466 105, 606 475 522

e-mail: info@seniortip.cz

www.seniortip.cz

Mgr. Antonín Petráš:*Jsmé tady opravdu pro lidi a ne pro úřad...***Jací patrioti žijí v Karviné?**

Písničku od Jojo-bandu „Tam v Karviné“ nemají občané tohoto statutárního města nijak rádi. „Prokázala nám medvědí službu,“ říká primátor Mgr. Antonín Petráš. „A navíc není pravdivá, vždyť například už jedenáct let máme titul Zdravé město. Naše lázně Darkov s jodobromovými prameny jsou proslulé léčbou nemocí pohybového a oběhového ústrojí i dětských kožních nemocí. Máme městské parky, loděnice, lesoparky a Těrlickou přehradu i Těšínské Beskydy co by kamenem dohodil. Poněkud nakvašeným reakcím lidí na tuto písničku se tedy nelze moc divit.“

Takže Karviná je městem patriotů?

„V tom nejlepším smyslu slova. Vedle Čechů a Slováků tady žijí Poláci, Ukrajinci, Řekové, Němci, Rómové a Vietnamci. Soužití všech těchto národností je poklidné, tolerantní, můžete tady vidět smíšená manželství, aktivitu klubů důchodců, kardiaků a dalších společenských institucí, sportovních klubů a podobně. S tím jsme nikdy neměli problémy a jsem přesvědčen, že ani mít nebudeme. Máme navázanou i mezinárodní spolupráci s městy, která také získala titul Zdravé město. Konkrétně se jedná o polský Skoczow, slovenský Martin a maďarský Bekescsaba.“

Zažíváte stejný poklid i při samotné práci na radnici nebo jde naopak o tuhé politické rozmíšky a boje?

„Máme jednačtyřicet zastupitelů, radnice je levicová, ODS je v opozici. Jsem ve funkci čtvrtý rok a všechny diskuse probíhají v rovině slušnosti, bez excesů. Jednání našich zastupitelů nelze srovnávat s politickou arénou, jde o čínorodý kolektiv, který společně hledá řešení a plnění úkolů pro lepší život občanů ve městě.“

To zní téměř jako fráze...

„Něco vám řeknu. Čestnost, upřímnost a sociální citění jsou vlastnosti, kterými jsem se vždycky řídil. A jak se k lidem chováte, tak se v zásadě oni chovají k vám. Už jako kantor jsem se snažil hledat v lidech ty lepší stránky. Neslibuji zlatá telata, ale pokud je to možné, vyhovím a v každém případě projevim zájem o druhého, už to dokáží lidé ocenit. Vždyť my jsme tady opravdu pro lidi a ne pro úřad.“

Jak při své práci myslíte na seniory?

„V současnosti přemýšlíme o vytvoření Rady seniorů, abychom ještě více podpořili aktivitu „dříve narozených“, neboť jim patří úcta a poděkování. Zároveň jsem rád, že naši senioři jsou velmi aktivní. Mají vlastní plány práce, radnice jejich činnost dotuje milionem korun ročně, takže organizují velké množství sportovních a kulturních akcí. Těchto akcí se účastní osobně, přičemž nejpopulárnější jsou kromě koncertů v MěDK, akcí v Juventusu nebo sálu PZKO, také smažení vaječiny a pečení strýků. Mimochodem, že nevíte, co jsou to strýky? No přece bramboráky...“

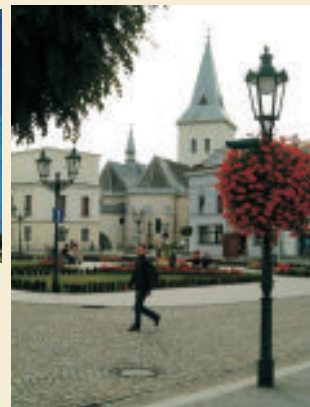
Jiří Muladi

Město na severním okraji předhůří Beskyd, ležící v údolí řeky Olše a nacházející se 18 km východně od Ostravy.

Město Karviná má bohatou historii. Význam města předurčovala jeho strategicky výhodná poloha na obchodní cestě z Uher do Pobaltí, která z něj učinila obchodní, hospodářské a kulturní centrum. První písemné zmínky o městě jsou z roku 1268. K velkému hospodářskému rozvoji došlo od pol. 15. stol., kdy bylo městu uděleno dědičné právo "do čtvrtého kolena", právo milové, várečné, právo lovu na panském, možnost zřizování cechů a právo vyššího soudnictví. Další rozkvět města zajistilo Kazimírovo privilegium z roku 1437, kterým byly potvrzeny dosavadní výsady města a povoleno pořádání trhů. V roce 1540 se poprvé objevuje zmínka o zřízení školy ve Fryštátě.



Radniční věž ▲



Náměstí v Karviné ►

Zásadní v rozvoji města a celé oblasti byl nález černého uhlí v 18. stol. Počátkem 20. stol. již bylo město svým ekonomickým potenciálem významné v rámci celé Rakousko-Uherské monarchie.

Ve městě se dochovalo několik významných umělecko historických památek. Svou architektonickou krásou připomínají bohatou minulost i společenský a kulturní význam města. Jsou to např. farní kostel Povýšení sv. Kříže, zámek z konce 18. stol., empírová radnice s renesanční věží z konce 16. stol. s kamenným erbem Piastovců, zbytkem kovového řetězu pranýře a další.

(hol)

Zámek Karviná - Fryštát ▼

