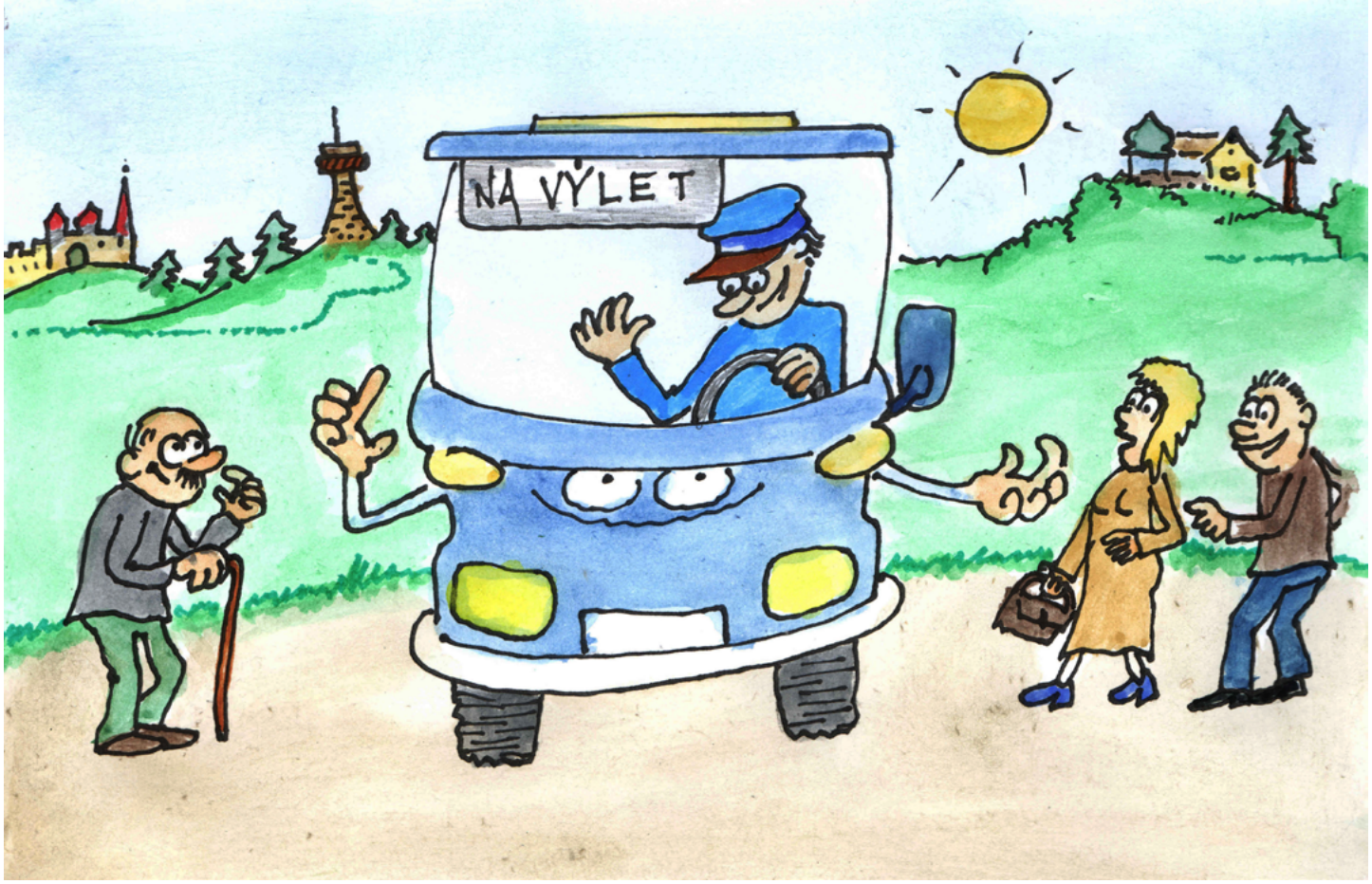
SENIA

Časopis nejen pro seniory

ročník 1
číslo 2
červen 2015

SENIOŘI NA CESTÁCH



Nyní je čas pro Vás...
Dotované a zvýhodněné zájezdy pro seniory 55+ a nejen pro ně.
www.seniorinacestach.cz

Nevšední zážitek

Chlapecký pěvecký soubor z Thajska zpíval seniorům...

VÍCE NA STRANĚ 6, 7

Cestování

Zážitky z nádherného zájezdu na Madeiru a aktuální nabídka zajímavých destinací...

VÍCE NA STRANĚ 8

Představujeme

Zdravá jídelna v Chrudimi a její nabídka kvalitní stravy...

VÍCE NA STRANĚ 11

NA ÚVOD

Vážení a milí,
tři měsíce utekly jako voda a máte v rukou druhé číslo našeho časopisu.
I když se Vám snažíme informace uvádět co nejstručněji, přesto jsme byli nuceni rozšířit rozsah z původních 8 na dnešních 12 stran.
Hlavním tématem tohoto čísla je cestování. Začíná léto a to je doba ke kratším nebo delším cestám přímo stvořená. A protože jsme časopis hlavně pro seniory, tak se snažíme vybrat takovou nabídku cestovních aktivit, která je seniorům přímo určena. Na straně 8 a 9 se dozvíte nejen o nabízeních destinacích, ale také zážitky a zkušenosti našich cestovatelů.
Na dalších stranách najdete informace o lymfatickém systému a jeho vazbě na naše zdraví, významu kyslíku pro každou buňku našeho těla a také rubriku Přečetli jsme za Vás… Při její přípravě jsme také zjistili, že **Přílišný pohyb škodí a klidně se můžete dál válet**!
Velice zajímavý je rozhovor s dirigentem thajského pěveckého souboru Bangkok Christian College Glee Club, který byl pořízen v rámci vystoupení tohoto souboru pro seniory v Chrudimi.
A protože **Není důležité, že stárneme, ale jak stárneme**, tak doufáme, že čtenáře zaujmou informace o probíhajících a připravovaných aktivitách, které stojí za to využít.
Milí čtenáři, užívejte sluníčka, odpočívejte a radujte se ze života.

Redakční rada

Každé úterý probíhají kurzy na PC a cvičení pro seniory.
Rozšiřujeme nabídku o oxygenoterapii – léčbu kyslíkem, lymfatické masáže a moderní regenerační terapii Biosynchron.
Připravujeme otevření oddělení fyzikální rehabilitace.
Více informací na www.centrumzdravehostarnuti.cz
nebo na tel. 773 803 200.

CENTRUM ZDRAVÍ

Až ti bude v životě nejhůř, otoč se ke slunci a všechny stíny padnou za tebe.

John Lennon

Napište nám své podněty, zkušenosti a připomínky na email senia@chrudim.cz

Nabízíme seniorům odběr kvalitní stravy (obědy, večeře) buď přímo v naší jídelně v areálu bývalého pivovaru v Chrudimi, nebo dovoz domů. Objednávky: 773 114 642
Více na www.domovsenioruchrudim.cz

OBSAH

strana 1 | **Téma: Senioři na cestách**
strana 2 | **Na úvod**
strana 3-4 | **Zdraví, člověk a příroda**
strana 5 | **Přečetli jsme za Vás**
strana 6-7 | **Nevšední zážitek**
strana 8-9 | **Cestování**
strana 10 | **Osobnosti a příběhy**
strana 11 | **Představujeme**
strana 12 | **Zamyšlení na závěr**

LYMFATICKÝ SYSTÉM TĚLA

V poslední době, kdy se stále více lidí začíná věnovat otázce svého zdraví, je často diskutovaným pojmem lymfa, lymfatický systém, lymfatické masáže. Ale co to vlastně lymfa je a jak funguje?

Lymfa, často nazývána míza, je bezbarvá nebo mléčně zabarvená tekutina obsažená v lymfatickém (mízním) systému našeho těla a denně se jí vytvoří zhruba dva litry. V těle vykonává dvě základní funkce: drenážní a imunitní.
Lymfatický systém shromažďuje lymfu z celého organizmu a odvádí ji zpět do krevního oběhu. Dá se říci, že tento systém je čističkou našeho organizmu a bariérou proti šíření infekce, varováním **„Pozor, něco se v mém těle děje!“**.

Jak poznáme, že náš lymfatický systém nefunguje?
Pokud selhávají transportní a filtrační schopnosti lymfy, organizmus je zatěžován působením škodlivých látek. Projeví se únavou nohou, otékáním kotníků a to hlavně večer po námaze. Později se objeví otoky v břiše, otoky očních víček, mízních uzlin, dechové potíže bez zjevné příčiny, sklon k alergiím, infekčním nemocem.
S funkcí lymfatického systému souvisí nejen naše zdraví, ale také to, jak vypadáme. Zjednodušeně řečeno, funguje-li lymfatický systém správně, nedochází k hromadění vody a odpadních látek v podkoží. Nevzniká tak u žen tolik obávaná celulitida, nedochází k nepříjemnému nárůstu objemu určitých partií těla (především na stehnech a hýždích).

Podpora činnosti lymfatického systému:
Velice důležitá je kromě optimálního životního stylu a správného stravování **prevence v podobě lymfatických masáží**. Lymfatická masáž správněji nazývána lymfodrenáž, je jemná, pomalá masážní technika, která podporuje chod lymfy, odvod přebytečné vody a odpadních látek z těla. Na rozdíl od klasické masáže, která se zaměřuje na svaly a šlachy a pracuje se s větším tlakem, při lymfatické masáži se hýbe pouze podkožím a drenážují se uzliny např. v oblasti třísel, podpaží, nadklíčku apod. Tato masáž hraje významnou roli v regeneraci pokožky, prevenci žilních zánětů, odstraní pocit napětí a otoků v končetinách, je vhodná před operačními zákroky i po operacích. Provádí se masáž ruční (manuální) a přístrojová.

Očistěte své tělo od škodlivých látek na moderním přístroji Lymphastim Topline. Objednávky od září na tel. 773 803 200

KYSLÍK-POHONNÁ LÁTKA ŽIVOTA?

Lidské tělo se z velké části skládá z kyslíku, proto není divu, že vědci nyní zjišťují, že nízké hladiny kyslíku mohou silně narušit proces správného fungování našeho organizmu.

Koncentrace kyslíku ve zdravém lidském těle je přibližně třikrát větší než koncentrace ve vzduchu. Nejlepší způsob, jak si zlepšit zdraví, může být spojen právě s optimálním okysličením každičké buňky.

FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ZÁSOBOVÁNÍ NAŠEHO TĚLA KYSLÍKEM:

Zmenšující se množství atmosférického kyslíku

Špičkoví výzkumníci dnes věří, že dokonce i relativně zdraví lidé mohou mít problém získat ze vzduchu všechen kyslík, který potřebují. Vzduch samotný je stále více znečištěný a získat z něj kyslík je čím dál tím těžší. Fyziologové zjistili, že dýchání znečištěného vzduchu nebo vzduchu, který obsahuje méně kyslíku, vystavuje lidské tělo obrovské zátěži.

Úloha stravování

Když pravidelně jíme nezdravou stravu, nutíme své tělo využívat větší část svých kyslíkových zásob než obvykle, protože musí metabolicky zpracovat konzervační přísady a nějak získat výživné látky, které tato „potrava“ doopravdy obsahuje. Velkou zátěží jsou potraviny, které nás o kyslík okrádají, jako např. cukr, bílá mouka, alkohol a kofeinové nápoje. Tělo pak musí ubrat kyslík důležitým metabolickým procesům, jako jsou tep srdce, oběh krve, mozkové funkce a imunitní systém jenom proto, aby okysličilo a metabolicky zpracovalo tyto potraviny. Také překyselený organizmus značně spotřebovává své kyslíkové zásoby.

Kyslík a stres

Jakýkoliv nadměrný stres včetně velké pracovní zátěže, traumatické události v životě, dlouhodobá deprese a obavy, mohou okrádat naše tělo o obrovské množství tolik potřebného kyslíku.

Nedostatek kyslíku a infekce

Když hladina kyslíku v těle dlouhodobě klesne na extrémně nízkou úroveň, tělo hůře odolává útoku škodlivých bakterií, virů, hub, mikroorganizmů a jiných infekčních činitelů. Tím se velice snižuje jeho imunita.

Nedostatek pohybu

Tělo reaguje na tělesnou aktivitu zvýšeným přísunem kyslíku tím, že nás nutí dýchat zhluboka a více.

Zlepšete svoji paměť, spánek a pomozte svému tělu regenerací všech tkání na přístroji New Life Intensity. Objednávky na tel.: 773 803 200

Kyslíkový koncentrátor je možno pronajmout do domácího použití.

OXYGENOTERAPIE – LÉČBA KYSLÍKEM

Oxygenoterapie je léčebná a regenerační metoda založená na principu inhalace přiměřených dávek kyslíku. Tento postup vede ke zlepšení příjmu kyslíku, zvýšení dechového objemu a lepšímu prokrvení všech ostatních tkání, včetně očí a mozku.
Tato terapie má značný význam i u zcela zdravých osob.

SENIOŘI A VÝŽIVA

Jak zůstat zdravý a vitální? Starší lidé by si měli dávat velký důraz na svou stravu. Měla by být taková, aby přispívala k celkové dobré zdravotní kondici a vitalitě a současně byla chutná a vyvážená.

Příjem tekutin – ve starším věku je velmi důležitý pravidelný pitný režim, za den by se měl pohybovat v rozmezí 1,5 až 2 litrů. Vhodné nápoje jsou čistá voda, voda s citronem nebo plátkem zázvoru, detoxikační a bylinkové čaje.

Vysoce kvalitní bílkoviny – pravidelný přísun bílkovin v malých porcích několikrát za den zabraňuje rychlému odbourávání svalové hmoty a udržuje imunitní systém v dobré kondici. Ryba by se měla konzumovat 2x týdně, bílé drůbeží maso 2-3x týdně, kvalitní mléčné výrobky s mléčnými bakteriemi 3x týdně a vejce 3x týdně. Živočišné bílkoviny musí doplňovat také zdroje bílkovin rostlinných. Tedy 2-3x luštěniny, 2x týdně tofu a sojové mléko a denně ořechy a semena (možné i v namleté formě).

Pravidelná konzumace správných tuků – vysoce kvalitní oleje lisované za studena jako řepkový olej, sezamový, dyňový, lněný, ořechový jsou zdroje omega – 3 kyselin, které jsou zodpovědné za zdravé srdce, celý cévní aparát, zdravý nervový systém.

Dostatečná konzumace uhlohydrátů a vlákniny
Starší lidé by měli razantně omezit konzumaci produktů z bílé mouky a bílého cukru, které přispívají k silnému okyselování organismu – řídnutí kostí a osteoporóze, snižují hladinu vitamínů a minerálů a zatěžují slinivku břišní. Nejdůležitějšími uhlohydráty jsou celozrnné pečivo, obilniny jako pohanka, oves, jáhly, quinoa, z pšenice kuskus a bulgur a neloupaná rýže. Z obilnin je možné připravit velmi chutné pokrmy v podobě rizot, kaší nebo je možné je přidávat do polévek. Zelenina tepelně upravená (dušená, krátce restovaná) je velmi lehce stravitelná a vysoký obsah živin zůstává zachován. Také ovoce je možné konzumovat v podobě šetrně připravených kompotů např. s ovesnými vločkami.

Kvalitní zdroje vápníku – pozor, nejsou to jen všude doporučované mléčné výrobky. Důležité zdroje vápníku jsou například listová zelenina obsahující kyselinu folátovou, která chrání proti Alzheimerově chorobě a kornatění cév. Dále sezamové semínko, tofu, ořechy, brokolice, celozrnné obilniny, luštěniny, sušené ovoce.

A TAKÉ JSME ZA VÁS PŘEČETLI
Přílišný pohyb škodí. Klidně se můžete dál válet. Vesele si tloustněte, vyhnete se demenci.
V MF Dnes z 18. 4. 2015 byly uveřejněny dva články s výše uvedenými nadpisy, které popisují studie dánských a britských vědců, které boří po mnoho let opakované pravdy ohledně stravy a zdravého životního stylu. Závěrem této rubriky lze říci, že jasné pravdy neexistují a pro každého platí něco jiného. Čím více pro vaše tělo uděláte, tím více od něho dostanete. **A to je přece FÉR!**

Zdroj: www.celostnimedicina.cz a MF DNES 18. 4. 2015

VYSTOUPENÍ THAJSKÉHO PĚVECKÉHO SOUBORU

Dne 28. dubna 2015 navštívili Lůžkové a sociální centrum pro seniory o.p.s. v Chrudimi zástupci chlapeckého pěveckého sboru Bonifantes z Pardubic, který zde koncem loňského roku vystupoval. Tentokrát k sobě přizvali vzácné hosty – zpěváky thajského souboru Bangkok Christian College Glee Club.

Vystoupení Thajského souboru

Bangkok Christian College je soukromá chlapecká škola v Bangkoku a nejstarší škola v Thajsku. Byla založena v roce 1852 americkými misionáři.
Bangkok Christian College Glee Club (zkráceně BCC Glee Club) je mužský pěvecký sbor, který získal mnohá ocenění jak na domácí půdě, tak v zahraničí. Byl pozván např. na mezinárodní festival souborů do Německa, Maďarska, Rakouska nebo Spojených států amerických.
V roce 2014 vyhrál první cenu na Mezinárodní soutěži sborů dětí a mládeže v Moskvě („Moscow Sound“) v kategorii Gospel a Spirituál.
Dirigentem BCC Glee Club je pan Sathit Sukchongchaipruk, který je jedním ze zakladatelů a členů thajské asociace pěveckých sborů. Byl oceněn jako nejlepší dirigent na výše zmíněné soutěži „Moscow Sound“ v roce 2014. Je známou a váženou postavou na thajské sborové scéně. Své sbory, ve kterých působí, dirigoval na vystoupeních v Evropě, Americe i Asii.

Thajský soubor zazpíval klientům ve zhruba hodinovém vystoupení písně různých žánrů a v několika jazycích. Zazněly písně irské, americké, katalánské a nechyběly samozřejmě thajské lidové. Koncert se všem velice líbil a thajští zpěváci sklidili zasloužený potlesk.
Po skončení představení jsme požádali dirigenta souboru o krátký rozhovor.

Jak a kdy došlo ke spolupráci s pardubickým souborem Bonifantes?
Poznali jsme se v Thajsku v roce 2013, kdy soubor Bonifantes přijal pozvání k nastudování 8. Symfonie „Tisíců“ Gustava Mahlera společně s thajským orchestrem Siam Philmarmonic Orchestra. Šlo o vůbec první provedení Mahlerovy symfonie v Thajsku, kde Bonifantes zastupovali evropský kontinent. Protože členům pardubického souboru po vystoupení zbývalo ještě několik volných dnů do odjezdu domů, oslovili různé křesťanské organizace, kostely a školy v Bangkoku s nabídkou koncertování.

Koncert se seniorům líbil

Naše škola, při které působí dva pěvecké soubory – chlapecký a mužský, zařídila Bonifantu několik vystoupení na okolních školách a univerzitách. Následovalo pozvání do České republiky a navázání vzájemné spolupráce.

Kdy vznikl váš soubor a kolik má členů?
Pěvecký soubor působí při naší škole od samého začátku jejího vzniku, tzn. od roku 1852. Zpočátku vystupoval nepravidelně, pouze při školních mších. V šedesátých letech minulého století vznikl mužský sbor BSS Glee Club, který má nyní 35 členů, v osmdesátých letech přibyl ještě chlapecký sbor se 40-ti členy.

Jaký žánr upřednostňujete?
V Thajsku neexistuje tradice pěveckých sborů jako je běžná jinde ve světě, publikum by nepřijalo např. pouze klasickou hudbu…. Takže se snažíme zaujmout širokým repertoárem počínaje lidovými písněmi, spirituály, gospely, zařadíme i pop. Mimo rodné řeči zpíváme i latinsky a anglicky.

Vystupovali jste v Česku i v jiných domovech pro seniory?
Zatím pouze u vás, ale budeme koncertovat ještě v Domově seniorů v Pardubicích. V tomto městě jsme měli možnost ještě vystoupit na zámku, což byl pro nás velký zážitek nejen díky akustice, ale i díky společnému vystoupení se souborem Bonifantes při závěrečné písni.

Jak hodnotíte péči o seniory ve vaší zemi?
V Thajsku nejsou žádné domovy pro seniory zřizované státem, domovy pro seniory existují pouze jako soukromá zařízení.

Jak se vám líbilo v našem zařízení?
Atmosféra ve vašem zařízení byla nádherná, děkujeme za milé přijetí a výborné pohoštění v podobě „pravé české kuchyně“!

Se členy souboru jsme se rozloučili s otázkou, kam ještě v České republice směřují a kde budou vystupovat. „Večer nás čeká vystoupení na chrudimském gymnáziu, potom ještě koncert v Praze a Českém Krumlově. Následně odjíždíme do Salzburku.“

Občerstvení z naší kuchyně chutnalo

Rozhovor s vedoucím souboru vedli Alena Burgetová a Ivan Chrbolka.

Bohaté občerstvení bylo poskytnuto díky sponzorskému daru firmy DesignIng.Office s.r.o. Chrudim

Prodej a pronájem elektrických vozíků pro seniory.

SELVO

... pohyb v každém věku

Jednoduché ovládání, praktická přeprava. Přijďte si vyzkoušet SELVO kvalitu.

Zastoupení Chrudim: tel. 773 803 201

SENIOŘI NA MADEIŘE

Foto Jaroslav Hájek

Během dubna jsme se zúčastnili nádherného týdenního zájezdu na ostrov Madeira v Atlantickém oceánu. Jedná se o sopku, která je pět kilometrů vysoká, ale její větší část se nachází pod vodou. Na cestu jsme vyrazili ve skupince 13 osob, převážně seniorů včetně průvodkyně. I přesto, že patříme mezi seniory, cestujeme hodně, navštívili jsme mimo jiné i Thajsko, ale tento výlet patřil k těm nejkrásnějším. Překrásná příroda, příznivé klimatické podmínky, dobrá strava, krásné zastávky v „Ponča barech“, příjemní lidé. K dispozici jsme měli 8 hodin denně malý autobus, kterým jsme cestovali na zajímavá místa po okolí. Díky tomu, jsme poznali téměř celý ostrov, který je převážně hornatý, má ovšem krásné silnice, které byly za 2 roky postavené za peníze z EU, včetně 80 tunelů a nespočet mostů. Nejvýše jsme se dostali do výšky 1818 m n. m. Velkou zajímavostí je, že rostliny, které u nás rostou jako byliny, jsou na Madeiře stromy, za zmínku stojí určitě borůvka, konvalinka, vánoční hvězda. Strelície a kaly na ostrově rostou stejně jako u nás kopretiny. Procházky vavřínovými a eukalyptovými lesy byly nádherné. Říká se, že když zde zasadíš do země suchou větvičku, do týdne rozkvete.
Nezapomenutelným zážitkem byl dvouhodinový květinový průvod v hlavním městě Madeiry Funchalu. Ta květinová krása se nedá slovy vypovědět, ta se musí vidět. Alegorické vozy, nekonečné množství tanečníků, nádherná hudba. Mezi adrenalinové zážitky patřila jízda v proutěných saních dolů z kopce Monte. Jedním z našich koníčků je geokešing a právě na Madeiře je umístěno hodně kešek. Bylo krásné, jak se do jejich hledání zapojili i ostatní účastníci zájezdu, včetně průvodkyně, která to považovala za příjemné zpestření programu. Společnými silami jsme našli 31 krabiček a do některých jsme vložili suvenýry od nás z České republiky.
Nejstarší účastnice zájezdu byla ročník 1934 a vše absolvovala bez problémů. Za zmínku stojí i příběh dalšího seniora, který si druhý den zlomil nohu (asi kost v nártu) a s touto zlomeninou a hůlkami odchodil všechny túry – včetně té 14 kilometrové po kluzkých lávových kamenech podle levády. Po návratu domů dostal hodně velkou sádru. Na závěr musím říci, že všichni účastníci zájezdu byli moc spokojeni. Nejlepší investicí pro seniory je investovat do cestování.

Jaroslav Hájek

Další číslo SENIE vyjde: 11. 9. 2015

Foto Jaroslav Hájek

Agentura Senioři na cestách pro Vás připravila
širokou nabídku zájezdů u moře a také kvalitní lázeňské pobyty.

POBYTY U MOŘE

Výběr z aktuální nabídky pro seniory 55+

Tunisko – Riadh Club ***, 23. 6. – 30. 6., snídaně, 7 nocí, cena **od 10 590 Kč**
Tunisko – El Hana Hanibal Palace ****, 23. 6. – 30. 6., polopenze, 7 nocí, cena **od 10 990 Kč**
Kalábrie – Rezidence Green Garden, 11.9 – 19.9 polopenze, 7 nocí, cena **od 13 990 Kč**
Španělsko – Fuengirola Park ****, 17. 9. – 24. 9., polopenze, 7 nocí, cena **od 12 990 Kč**
Kréta – Hotel Marirena ***, 23.9 – 30. 9., polopenze, 7 nocí, cena **od 12 390 Kč**
Itálie – Ischia ****, 26. 9. – 4. 10., polopenze, 8 nocí, cena **od 6 490 Kč**
Sicílie – Villa Athena ***, 4. 10. – 11. 10., polopenze, 7 nocí cena **od 12 790 Kč**

LÁZNĚ

Absolvujte s naší agenturou zvýhodněné léčebné, rekondiční a speciálně zaměřené pobyty v Lázních Bělohrad.
Během lázeňského pobytu oceníte individuální přístup, kvalitní péči a léčbu, která Vám v dalším životě hodně pomůže.
A pokud chcete svým rodičům nebo prarodičům, kteří již nejsou zcela soběstační, dopřát lázeňskou péči – využijte revoluční novinku – **asistenční péči** k jejich pobytu.

Lázeňský resort Strom života Lázně Bělohrad

Další informace o dotovaných zájezdech pro seniory 55+ a lázeňských pobytech na tel.: **773 803 200,** web: **www.seniorinacestach.cz**, email: **seniorinacestach@chrudim.cz**

MIROSLAV ALEXA

Jsou mezi námi lidé, kteří „jsou jen tak“. Dělají věci, které bereme a přijímáme jako samozřejmé. Prostě to někdo vymyslel, zorganizoval… Bez ohledu na odměnu, uznání, pouze chtějí dělat lidem radost. Jedním z těchto obětavců je autor obrázků a ilustrací do našeho časopisu p. Miroslav Alexa.

p. Miroslav Alexa

Všichni, kdo jej znají, vědí, že svůj volný čas z velké části věnuje sportovním aktivitám, spolupráci s loutkářským souborem Ahoj při malé scéně Divadla K. Pipicha, pro který vyrábí loutky a kulisy. Největší jeho láskou je ale malování.

Odkdy se malování věnujete a kde získáváte inspiraci?
Maluji již od dětství. Můj dědeček, amatérský malíř, byl mým velkým vzorem. Zdroj nápadů nacházím ponejvíc mezi známými a přáteli v hospůdce, kde se probere vše možné i nemožné. Sedím, naslouchám, ukládám si postřehy do paměti a pak vše předávám na papír v podobě obrázků, vtipů a veršovánek. Vyjma politických témat se zabývám ve své tvorbě různorodými žánry. Rád maluji veselé obrázky, především ze sportovního a lékařského prostředí.

Dokonce jste vydal svou vlastní knížku…
Ano, kniha se jmenuje Běžný humor, ale hlavně maluji a vymýšlím veselé obrázky a verše pro děti. Udělal jsem si radost vydáním různých omalovánek a publikací, například Veselý koňský svět, Obrázky a veršovánky, také každoročně vydávám kalendář pro klub atletů Old Boys AFK Chrudim.

Vaším velkým koníčkem je také běhání. Ještě aktivně sportujete?
Bohužel, ze zdravotních důvodů již nemohu závodit, dříve jsem běhal maratony a půlmaratony, dnes již sportovní akce jen pomáhám organizovat. V současné době jsem místopředsedou chrudimského Klubu rekreačních běžců. Běh jsem vyměnil za plavání a kolo, zaběhat si jdu maximálně dvakrát do týdne. Rád předávám své zkušenosti synovi, který rekreačně běhá maratony i jiné amatérské závody.

Čím bylo pro vás sportování?
Díky závodnímu běhu jsem zažil mnoho krásných zážitků. Účastnil jsem se řady amatérských závodů po celé republice, v roce 1993 jsem běžel i štafetový běh z družebního italského města Livorno do Pardubic. K mým oblíbeným závodům patří Velká i Malá cena Monaka a Velká cena Nasavrk. Velká cena Monaka se běhá jednou za rok, stihl jsem ji absolvovat už 19-krát. Malá cena se běží každý měsíc a tady mám za sebou 125 startů.

Jaký doping jste za své aktivní činnosti používal?
Mým dopingem je jednoznačně pivo, které v malé míře považuji za dokonalý iontový nápoj.

A co byste na závěr vzkázal našim čtenářům?
Chtěl bych vzkázat všem lidem, aby neposlouchali negativní zprávy z médií, která nás podprahově ovlivňují a ovládají. Přál bych si, aby se lidé měli rádi.

„ZDRAVÍČKO“

- **je pozdrav, který běžně používáme**
- **je to, co si často a vzájemně přejeme**
- **je samoobslužná zdravá jídelna ve středu Chrudimi pro každého člověka (ve Filištínské ul. – proti knihovně)**

Proč pro každého? Protože u nás si jídlo vyberete a naložíte podle Vaší chuti a hladu, a tím určíte velikost své porce. A vzhledem k tomu, že zdravou výživu a zdravý životní styl studujeme již 15 let, sestavujeme jídla tak, aby našim tělům i mysli prospívaly, daly nám hodně energie a vitality. Prostě se držíme Hippokratova výroku: „Nechť je strava Vaším lékem“. Vybíráme kvalitní ingredience, aby byla strava pro naše tělo i mysl prospěšná a zároveň, aby nasytila i naše chuťové buňky a potěšila svoji krásou naši mysl. Polévky vaříme ze skutečných zeleninových vývarů, které si sami připravujeme. Denně vaříme dvě hlavní jídla, do kterých vybíráme ty správné bílkoviny a kvalitní sacharidy. Vitamíny a minerály jsou bohatě zastoupené v našich zeleninových salátech. Vybíráme i správné tuky. Nepoužíváme žádná dochucovadla a chemii, ale používáme jen kvalitní koření a bylinky. Naše zákusky a dezerty, ale i housky, bagety a chléb pečeme pouze ze 100 % celozrnné mouky mleté v kamenném mlýně, dezerty barvíme tím, co nám příroda nadělila. Chléb a chrudimské koláče pečeme s kváskem, který je prospěšný pro naše střeva. Když vaříme maso, vybíráme si chovy, kde maso nakupujeme. Používáme ty správné „cukry“, abychom mohli i zdravě mlsat. Vaříme tak, aby nám strava byla k užitku a neničila naše těla. Pro naši mysl, máme v naší prodejně zajímavé knížky o zdraví, o zdravém jídle a o myšlení. Nejenže se u nás dobře najíte, ale můžete si nakoupit, vše co potřebujete. Každý měsíc jsou pro každého připraveny bezplatné poradny, kurzy, přednášky, konzultace, ochutnávky, posezení a další akce. Prostě jsme tu pro Vás od pondělí do pátku od 7 do 15 hodin. Informace o nás najdete také na www.mujzdravyzivot.cz a na www.facebook.com/zdravickochrudim.cz. Nestíháte nebo nemůže k nám přijít na oběd? Rádi Vám ho přivezeme. Vznikli jsme, abychom mohli pomáhat.

Marie Hubená a Bohdana Přibylová
majitelky Zdravíčko Chrudim s.r.o.

Lůžkové a sociální centrum pro seniory o.p.s. se sídlem v Chrudimi, areál bývalého pivovaru, nabízí:

Zahradní slavnost
Pro své klienty, jejich rodinné příslušníky a přátele pořádá Lůžkové a sociální centrum pro seniory o.p.s. dne 12. 9. 2015 zahradní slavnost.
Účastníky čeká bohatý program, občerstvení a hodně pohody.
tel. 775 103 590

Nabízíme seniorům, zdravotně postiženým od 27 let a pečujícím rodinám **terénní zdravotní a sociální služby**.
Terénní služby poskytujeme v domácím prostředí klienta nepřetržitě 24 hodin denně a 7 dnů v týdnu.
Individuální a profesionální péče.
tel. 774 103 692

více na www.domovsenioruchrudim.cz

KDE DOMOV MŮJ?

Tentokrát to nejsou slova hymny, ale prostá otázka – kde máme svůj domov? Po chvíli přemýšlení se většina z nás přiklonila k tomu, že je to místo, kde cítíme relativní bezpečí, máme zde své osobní věci, vyleženou postel... je to místo, kde se orientujeme i ve tmě. Jsou zde předměty a obrázky, které známe důvěrně. Hrneček na kávu, místo u stolu, židle, na které nejraději sedím. Patří sem i lidé, kteří s námi mají společný domov.

Začíná den. Probouzíme se – co uvidíme nejdříve – osobu blízkou, známé věci, hodiny, podíváme se, jak je venku. Co nejdříve uslyšíme – lidská slova, zvuk rádia, tekoucí vodu...

Oblékáme se – hmatem poznáme svoje oblečení. U prvního jídla cítíme teplotu, chuť, vůni...

To vše jsou naše zvyky. Zvyk je vymáčknutí zubní pasty na kartáček, než si začnu čistit zuby. Zvyk je základ rutinních reakcí, které jsou emoční, fyzické ale i mentální. Zvyky člověku pomáhají, ale i škodí. Změna jakéhokoli zvyku vyžaduje rozhodnutí, skutečnou snahu ale i námahu.

Celý náš život je množství zvyků, které jsou systematicky uspořádány a vedou nás vstříc svému osudu.

Naše automatické chování, dýchání, polykání, úlek je řízeno z mozkových částí, které jsou blíže k mozkovému kmeni. To je v místech, kde se mícha napojuje na mozek. Blízko středu lebky je svazek tkáně – oválná šedá hmota – a to jsou bazální ganglia. Tady je základ rutinních reakcí.

Svět lidí je světem myšlení. Myšlení probíhá v mozkové kůře. Každý smyslový nervový podnět čichový, chuťový, zrakový, sluchový, hmatový, tepelný je zátěž – stres . Stres je život.

Vše se odehrává v mozku. Mozek je ta nejpodivuhodnější hmota ve vesmíru. Umí vše. Plave v dutině lebeční v mozkomíšním moku, což ho chrání před mírnými otřesy. V klidu protéká mozkem asi jeden litr krve za minutu, při tělesné nebo duševní práci daleko více. Denně proteče mozkem asi patnáct hektolitrů krve.

Ve třech letech života mozek nejvíce nasává a pracuje. Je zde nejtěžší úkol, který mozek dostane, naučit se mluvit. V dětském vývoji se otevírají okna příležitostí. To jsou ta nejlepší období pro získání daných schopností. Neznamená to, že není možné schopnosti rozvíjet i později, vyžaduje to větší úsilí a učení. Malým dětem to jde jaksi samo. Ve třech letech je dítě nejvnímavější. Do šesti let proběhne devadesát procent vývoje mozku. Od dvanácti do pětadvaceti let je mozek nejfunkčnější, jede na nejvyšší výkon. Tvrdí se, že v současné době využíváme jen asi čtyři až deset procent schopností, které mozek nabízí.

Do svých naučených vzorců chování dáváme údaje, které nám zprostředkovává vnější svět. Industriální společnost vytváří stále více lidí, kteří trpí osamělostí. Dnešní člověk se neobyčejně zajímá o to, aby se jiní zajímali o něj. Vzniká spousta životních problémů. Tyto problémy mají tolik řešení, kolik je na obloze hvězd...

Psychiatr Viktor Frankel říká „Člověk se nestará především o to, aby dosáhl slasti či se vyhnul bolesti, ale spíše o to, aby jeho život měl smysl“.

V klidu se posaďte, zamyslete se a napište si krátký dotazník:

Tři hodnoty, kterých si vážím nejvíce jsou...

Tři věci, které mi dělaly v dětství největší radost...

Tři lidi z mého okolí, kterých si opravdu cením...

PhDr. Helena Chroboková

SENIA – časopis nejen pro seniory, vydává Lůžkové a sociální centrum pro seniory o.p.s.
IČO 28789563, se sídlem Chrudim I Resselovo nám. čp. 113., MK ČR E 22048
Redakční rada: Alena Burgetová, Věra Jirušková, Ivan Chrbolka, Jan Svoboda, Milan Jiruška, Michal Král
Elektronickou verzi časopisu si můžete zdarma objednat na senia@chrudim.cz
Vydání 4x ročně jako informační materiál.