



paprsek

zpravodaj

OBSAH ČÍSLA:

1) Základní informace o členství v Asociaci PAPRSEK...	str. 2
2) Informace z jiných pramenů...	str. 4 – 12
3) Covid a jak na něj	str. 12
4) ... s úsměvem, jde všechno líp! Aneb vždycky může být hůř!	str. 13
5) Jak bylo na návštěvě v Uh. Hradišti – <i>postřehy odjinud</i>	str. 14
6) Podruhé v Uherském Hradišti – <i>postřehy odjinud</i>	str. 15
7) Koncert pro Vyškov a jiné	str. 16
8) Vánoce a dobré jídlo...	str. 18
9) Vánoce, Silvestr a dobré koktejly	str. 19
10) Silvestr a dobré pití pro maminky s miminky	str. 20
11) Silvestr a dobré pití... <i>pokračování</i>	str. 21
12) Narozeninové přání	str. 22
13) Poradna a půjčovna PAPRSEK	str. 22
14) Poděkování	str. 23
15) Přání do NOVÉHO roku	str. 24
16) Poděkování sponzorům	str. 25



Základní informace o členství v Asociaci na rok 2021:

Máte-li jakkoliv zdravotně postižené dítě, můžete se stát členem organizace, i když nebydlíte přímo ve Vyškově a okolí. Pokud bydlíte ve větší vzdálenosti, musíte počítat s dovozem dítěte do místa odjezdu – týká se to hlavně vícedenních pobytů. Pokud jedeme kolem – dítě vyzvedneme po cestě...

A jak na to???

Stále stejně. Stačí zavolat (*kontakty... na předposledních stranách zpravodaje*) a požádat o zaregistrování, popřípadě další informace. Zašleme Vám přihlášku, pro obvodního lékaře potvrzení o zdravotním stavu Vašeho dítěte, plán akcí na stávající rok, vše vyplníte a zašlete zpět na adresu klubu. Zároveň obdržíte složenku k uhrazení členského příspěvku nebo vložíte přímo na účet klubu 153 290 010/0300 a napíšete jméno klienta (*poznámka pro příjemce*) pro lepší identifikaci a pak jen stačí vše zaslat zpět na adresu: **Tyršova 142/29, 682 01 Vyškov**

Máte jen dvě povinnosti za rok:

- 1) Uhradit členský příspěvek do 31. 3. v dané výši schválené členskou schůzí.
- 2) Zúčastnit se členské schůze 1x za rok.

Pro těchto kroků záleží již na Vás, kdy, kam a s kým přijdete mezi nás. Akce, které uvedete v celoročním plánu, Vám budeme průběžně nabízet. Jsou určeny především zdravotně postiženým dětem, ale všech akcí se mohou zúčastnit i zdraví sourozenci s rodiči či Vaši kamarádi. Jedním z cílů naší organizace je i integrace zdravotně postižených dětí do kolektivu s dětmi zdravými a proto krátkodobé jednodenní akce jsou přístupny celým rodinám se zdravotně postiženými dětmi i široké veřejnosti.

**Členský příspěvek na rok 2021 byl členy výboru schválen
ve výši 100,- Kč – odůvodnění: pozastaveny akce z důvodu pandemie.**
pro jednotlivce **100,- Kč/osobu** pro kolektiv **150,- Kč/osobu**

Co Vám nabízíme...

- Rehabilitační a ozdravné vícedenní prázdninové pobyty v ČR – bez rodičů
- Činnost zájmovou, kulturní, poznávací i sportovní či sportovně-vzdělávací
- Benefiční ples, filmové / divadelní benefiční představení ...

K dalším aktivitám patří...

- Pravidelné vydávání zpravodaje organizace
- Poskytování odborného sociálního poradenství
- Půjčování rehabilitačních a kompenzačních pomůcek včetně jejich prodeje
- Služby Informačního centra poskytovatelů sociálních služeb
 - Osobní asistence
 - Spolupráce s výrobcem speciální ortopedické obuvi pro děti i dospělé LUNA





Asociace PAPRSEK dlouhodobě spolupracuje s ...

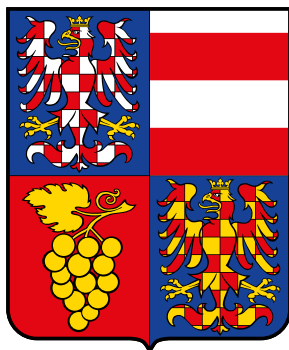
- ústředím v Praze, za jejich pomoci s různými ministerstvy MPSV, MZ
- samostatně s MPSV a Krajským úřadem Jihomoravského kraje v Brně
- státní správou a samosprávou v okrese
- nestátními a neziskovými subjekty, zabývající se péčí o zdravotně postižené
- pediatry, odbornými lékaři, psychology, socio-terapeuty, speciálními pedagogy, právníky, policií státní i městskou, sociálními pracovníky a pracovníky v sociálních službách
- fyzickými i právnickými osobami



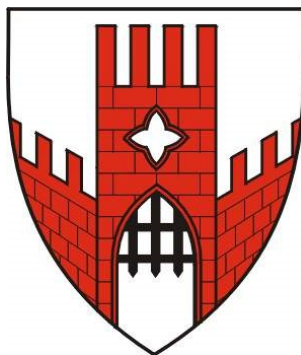
**Asociace rodičů a přátel
zdravotně postižených
dětí v ČR, z. s.**



Úřad Vlády



Jihomoravský kraj



město Vyškov



Informace z jiných pramenů ...

Valdštejnská zahrada přivítala neslyšící děti

22.09. 2021 - 08:51

Zábavné odpoledne plné her si užívala stovka dětí se sluchovým postižením a jejich rodiče.

Valdštejnská zahrada pod Pražským hradem ožila 20. září rytířskými slavnostmi. Všechny aktivity, včetně hudebních a divadelních vystoupení, byly tlumočeny do českého znakového jazyka. Akci pro rodiny s dětmi uspořádalo Centrum pro dětský sluch Tamtam a Informační centrum rodičů a přátel sluchově postižených v termínu, kdy komunita neslyšících celého světa zahajuje oslavy Mezinárodního týdne neslyšících (20. až 26. září).

A jaký program na malé rytíře a princezny čekal? Odpoledne zahájily Houpací pohádky, poetické představení divadla Damúza. Nelítostný boj muže proti muži předvedla skupina historického šermu Artus Bohemia. Pro děti byla připravena spousta her, při nichž si mohly vyzkoušet svou zručnost. Šikovné ruce potřebovaly také ve výtvarných dílničkách, u kováře z kovárný Lučištnice, v historické kuchyni při pečení placek, k lukostřelbě či k trikům, které se naučily od kejkliře Lukáše.

Prohlédnout si sovu či jiné dravce opravdu zblízka jim umožnil sokolník Leon. Příjemnou atmosféru středověkou hudbou podpořila skupina Bakchus a zpěvem Jan Kříž. Veselým programem provázeli herci Petr Vacek a Kateřina Jebavá v rolích krále a královny.

20. září je dnem, kdy v letošním roce startují oslavy Mezinárodního týdne neslyšících. Tuto iniciativu vyhlásila Světová federace neslyšících (WFD) a její tradice sahá až do roku 1958. Jejím cílem je prostřednictvím nejrůznějších osvětových aktivit a událostí šířit základní informace o světě osob se sluchovým postižením mezi širokou veřejností, upozornit na problémy neslyšících, nedoslýchavých i ohluchlých lidí, na komunikační bariéry, s nimiž se potýkají, i na způsoby, jak je překonat.

K iniciativě se připojují nejen neslyšící, ale i jejich rodiny a organizace věnující se neslyšícím a jejich lidským právům. Rodinám s dětmi se sluchovým postižením pomáhá v České republice již 31 let Centrum pro dětský sluch Tamtam. Poskytuje jim komplex bezplatných a vzájemně provázaných sociálních služeb a podporuje rodiny v hledání cesty ke komunikaci a k všestrannému rozvoji dítěte.

„V ČR žije dle odhadů přes 500 tisíc lidí se sluchovým postižením a mezi nimi jsou samozřejmě také děti. Incidence u nás je 1 až 2 děti na tisíc narozených. Vyrovnat se s tím, že dítě neslyší, může být pro rodiče těžké. Ale s naší pomocí nejsou na tuto situaci sami,“ vysvětluje ředitelka Tamtamu Mgr. Jana Fenclová.

Zahradní slavnost pořádá Centrum pro dětský sluch Tamtam ve spolupráci s Informačním centrem rodičů a přátel sluchově postižených tradičně v areálu sídla obou organizací v pražských Stodůlkách. Letos zde však probíhají stavební práce, a proto pořadatelé museli hledat náhradní prostory. Díky podpoře Senátu Parlamentu ČR

a senátora Miloše Vystrčila, který nad akcí převzal záštitu, se „rytířské klání“ mohlo uskutečnit ve vznešeném prostředí Valdštejnské zahrady, které jen umocnilo zážitky všech přítomných.





Slavnost se konala za přispění Ministerstva kultury, Senátu Parlamentu ČR, MČ Praha 13, MČ Praha 5 a Nadace umění pro zdraví.

<https://www.helpnet.cz/>

Lucie Křestanová

Informace z jiných pramenů ...pokračování

Revma může napadnout i plíce. Řada pacientů o tom však neví a trpí zbytečně.

30.09. 2021 - 08:55

Bolesti kloubů a špatný pohyb – takto si drtví většina lidí i samotných pacientů představuje nemoc zvanou revmatoidní artritida. Málokdo však ví, že tato choroba proniká hluboko do orgánů a může postihnout i plíce. Pokud se plíce závčas neléčí, může to pro pacienty dopadnout tragicky. I proto provedlo v minulých měsících patientské sdružení Revma Liga ČR dotazníkové šetření mezi svými členy – cílem bylo zjistit, jak jsou na tom revmatici s informovaností a s jakým přístupem a případně léčbou se setkávají.

Výsledky sdružení poprvé zveřejní v rámci Světového dne artritidy (12. 10.). V Česku trpí revmatoidní artritidou přibližně 70 000 lidí, nález na plicích má podle odborníků až 30 % z nich.

„Nenapadlo mě dávat do souvislosti zadýchávání se s revmatoidní artritidou, revmatolog se mě na toto nikdy neptal.“

„Bylo by dobré, aby lidé s tímto onemocněním věděli, že revma může zasáhnout prakticky vše. Já jsem ty plíce špatně odhadl a vezla mě rychle.“

„Sama jsem si vyhledala pomoc na plicním oddělení, přetrvávající kašel už byl neúnosný.“

„Pneumologa jsem si našla sama, protože jsem měla přes rok strašné záchvaty kašle, dušnosti a nález na plicích. Revmatologovi to bylo naprosto jedno.“

To jsou některé z odpovědí 355 respondentů, kteří se ve většině s nemocí potýkají sedm a více let. Z dotazníku pacientů mimo jiné vyplývá, že pouze 32,9 % revmatologů řeší dýchací potíže pacientů s pneumologem. Přitom 58 % dotazovaných uvádí, že prožívá pocit nedostatečného okysličení a zadýchává se z nevysvětlitelných příčin.

„Většina dotazovaných si je vědoma možného plicního postižení při revmatické nemoci. Dozvěděli se o tom od svého ošetřujícího lékaře, případně samostudiem či vlastní zkušeností. Přesně 48,2 % lidí uvedlo, že pokud kromě revmatu trpí i dušností, tak o tom revmatologa informuje, ale zároveň 56,1 % napsalo, že to jejich lékař neřeší. To je opravdu alarmující,“ říká Edita Müllerová, předsedkyně patientské organizace Revma Liga ČR.

Pacientská organizace se snaží zlepšit život pacientům s revmatoidní artritidou již 30 let. S výsledky dotazníku plánuje seznámit spolupracující lékaře a nadále s nimi řešit dostupnost zdravotních služeb a včasný záchyt plicních potíží u revmatických nemocí.

Podle lékařů mají pacienti s revmatoidní artritidou obecně větší sklony k plicním chorobám, ať už jsou to chronické bronchitidy, nebo chronická obstrukční plicní nemoc (CHOPN). Naopak pacienti s CHOPN, kteří navíc kouří, mají větší pravděpodobnost rozvoje revmatoidní artritidy. Bezpříznakový ná-



lez na plicích pak lékaři zaznamenají až u 30 % revmatiků, vážnější změny u přibližně 5 % z nich.

„Samotná revmatoidní artritida se v plicích může projevit tzv. záněty vmezeřeného pojiva, které způsobují vazivovatění (fibrotizaci) tkáně, a tím pádem snižování funkčnosti plic. Z toho může pramenit dušnost a kašel,“ říká prof. MUDr. Ladislav Šenolt, Ph.D., vedoucí oddělení experimentální revmatologie v Revmatologickém ústavu.

„Záněty na plicích jsou léčitelné, klíčové je však zánětlivé změny u revmatologických pacientů včas zachytit. U rizikových pacientů je tak důležité provést funkční vyšetření plic, rentgen nebo CT plic. Následně by měla být ve spolupráci s pneumology nasazena vhodná léčba,“ dodává prof. Šenolt s tím, že fibrotické změny jsou obzvláště nebezpečné v tom, že jsou již nevratné.

„V současné době mají pneumologové k dispozici k léčbě fibróz imunosupresiva a nově v centrech také moderní antifibrotickou léčbu. Tu sice pacienti zatím mohou získat jen s pomocí tzv. paragrafu 16, ale i to je velký pokrok. Čas je v tomto ohledu klíčový faktor – čím dříve se plicní onemocnění odhalí, tím lépe léčba zabírá, protože plíce ještě nejsou tak poškozené,“ uzavírá Edita Müllerová.

O nemoci

Revmatická onemocnění (revma) postihují pohybový aparát (klouby, kosti, páteř, ale i svaly, vazy, šlachové úpony), mnohdy i některé jiné orgány. Rozdělují se do několika základních skupin: revmatická onemocnění zánětlivá (revmatoidní artritida, tzv. systémové nemoci a další), degenerativní revmatické nemoci (artróza), infekční artritidy, metabolické a endokrinní choroby spojené s revmatickými stavy (dna) a mimokloubní revmatismus. Mezi nejčastější a nejznámější patří zejména revmatoidní artritida, Bechtěrevova nemoc a dna.



O Revma Liga ČR

Revma Liga ČR je společnost lidí s revmatismem, jejich rodinných příslušníků a přátel. Společnost letos slaví 30 let od založení. Po celou dobu bylo vždy jejím cílem zvyšovat povědomí o revmatických chorobách a pomáhat nemocným. Její členové bojují za plnohodnotný a rovnoprávný život zdravotně postižených a vytvářejí pro ně regionální kluby po celé České republice.

Revma Liga ČR spolupracuje s mezinárodními organizacemi stejného zaměření, je vyhledávaným a rovnocenným partnerem pro pacienty, lékaře, zdravotníky i státní správu. Svou činností motivuje pacienty a ukazuje zdravé populaci svět očima revmatiků. Heslem ligy je: Revma si nevybírám, ale spolu to zvládneme. Více informací na www.revmaliga.cz.



Anna Absolonová



<https://www.helpnet.cz/aktualne/revma-muze-napadnout-i-plice-rada-pacientu-o-tom-usak-nevi-zbytecne>

Informace z jiných pramenů ...pokračování

Praktici vydali doporučení pro pacienty, jak postupovat při příznacích covidu-19

02.10. 2021 - 18:44

Co dělat, když mám příznaky covidu-19? Jaké léky mohu při infekci dýchacích cest užívat doma sám? Kdy a jak komunikovat s praktikem? Kdy jet do nemocnice? Co dělat při nežádoucí reakci na vakcínu? Které reakce jsou běžné a které už ne? Toto jsou nejčastější otázky, které pacienti vznášejí na své praktické lékaře. Společnost všeobecného lékařství (SVL) ČLS JEP proto vydala soubor rad, které pacientům usnadní orientaci v systému zdravotní péče.

„Vzhledem k tomu, že pravidla pro návštěvy lékařů, dobu karantény a izolace a další doporučení související s infekcí covid-19 se za poslední dva roky nečetněkrát překotně měnila, jsou naši pacienti často zmatení, jak vlastně mají při podezření na nákazu postupovat,“ vysvětluje praktická lékařka Ludmila Bezdíčková.

„Proto jsme s kolegy dali dohromady přehledné informace, které budeme aktualizovat dle momentální situace a pacienti je najdou stále na stejném místě,“ dodává lékařka, která je jednou z autorek zmiňovaných doporučení. Ta pacienti najdou **na webu Společnosti všeobecného lékařství ČLS JEP v sekci Informace pro pacienty**: <https://www.svl.cz/informace-pro-pacienty/>.

„Kromě podrobného přehledu, jak postupovat při podezření na infekci horních cest dýchacích, včetně doporučení pro samoléčbu, zde pacienti najdou také návod, při jakých projevech je již nutné volat rychlou záchrannou službu,“ popisuje MUDr. David Halata, praktický lékař a člen výboru SVL ČLS JEP.

Lékaři to doporučují zejména při ztíženém dýchání – pocitu nedostatku vzduchu, zadýchávání se při minimální námaze, chůzi či mluvení, promodrávání rtů a obličeje, bolesti na hrudi, zmatenosti nebo poruše vědomí.

U vybraných pacientů doporučují praktičtí lékaři domácí monitoraci saturace (nasycení) krve kyslíkem pomocí tzv. pulzního oxymetru. Je to jednoduchý přístroj připínající se na prst, který lze zakoupit např. v prodejně zdravotnických potřeb, někteří lékaři jej pacientům zapůjčují.

Lékaři přehledně zpracovali také informace o často diskutovaných nežádoucích účincích vakcín proti covidu-19.

„O reakcích po očkování koluje ve společnosti řada fám, proto jsme připravili přehled těch běžných, kterých není třeba se obávat, a návod, jak si s nimi poradit doma. Zároveň ale upozorňujeme i na reakce závažnější, aby naši pacienti věděli, jak se projevují a co v takovém případě dělat,“ popisuje MUDr. Bezdíčková.

Zájemci na webu najdou také nabídku očkování některých ordinací praktických lékařů, kteří očkují proti covidu-19 i neregistrované pacienty a vakcíny mají aktuálně k dispozici.

Zdroj: Veronika Ostrá
Praktici vydali doporučení pro pacienty, jak postupovat při příznacích covidu-19 | Helpnet





Informace z jiných pramenů ...pokračování

Ministerstvo práce a sociálních věcí opakovaně odmítá opatření navrhaná ombudsmanem. Veřejný ochránce práv proto informoval vládu.

20.10. 2021 - 08:47

Ministerstvo práce a sociálních věcí opakovaně odmítlo plnit opatření, která veřejný ochránce práv navrhoval v souvislosti s postupem úřadů práce při vyřazování lidí z evidence uchazečů o zaměstnání. Nespolupracovalo s ombudsmanem ani při řešení několika případů týkajících se posuzování nároku na příspěvek na péči nebo zvláštní pomůcku. Ombudsman se proto obrátil na vládu se dvěma zprávami, v nichž shrnul postup MPSV v obou oblastech stejně jako své argumenty a závěry.

1. Posuzování nároku na příspěvek na péči nebo zvláštní pomůcku

Na veřejného ochránce práv se od roku 2018 obrátili stěžovatelé ve třech velmi podobných případech, jejichž společným jmenovatelem byla nedostatečná kvalita posudků posudkových lékařů. Na jejich základě Úřad práce ČR a Ministerstvo práce a sociálních věcí rozhodovaly o přiznání příspěvku na péči, případně příspěvku na zvláštní pomůcku a mohla tím zásadním způsobem ovlivnit kvalitu dalšího života stěžovatelů.

Ombudsman ministerstvo opakovaně upozorňoval na neúplné a nepřesvědčivé posudky. Posudkový orgán se přitom musí vypořádat se všemi rozhodnými skutečnostmi. Má vycházet nejen z lékařských zpráv, ale i ze záznamu o sociálním šetření. Posudek pak musí obsahovat vysvětlení, jakým způsobem posudkový orgán podklady hodnotil, které z nich považoval za relevantní, které nikoli a proč, případně jakým způsobem se snažil rozpory v posudkové dokumentaci vyjasnit. Neúplnost nebo nepřesvědčivost posudku totiž může mít za následek nezákonnost samotného rozhodnutí o příspěvku.

Přestože ombudsman v každém z případů navrhl adekvátní doporučení k nápravě situace, ministryně je ani jednou nepřijala. A v závěru komunikace dokonce obecně odmítla provádění kontrolních lékařských prohlídek jako možného opatření k nápravě. S tím ombudsman zásadně nesouhlasí: „*Pokud by paní ministryně byla ochotna kontrolní lékařské prohlídky využívat, byly by podle mne časově nejefektivnějším a také nejlevnějším způsobem nápravy,*“ vysvětlil ombudsman Stanislav Křeček. Takový postup se podle něj už velice dobře osvědčil v šetřeních týkajících se invalidních důchodů. V nich ČSSZ běžně kontrolní prohlídky využívá a tyto posudky mají podle ombudsmana vysokou kvalitu.

„*Podotýkám, že mou snahou není za každou cenu vymoci pro stěžovatele vyšší příspěvek na péči nebo nárok na příspěvek na pomůcku. Mým primárním zájmem je upozorňovat na vady posudků, které jsou natolik závažné, že vznikají důvodné pochybnosti o zákonnosti samotných rozhodnutí.*“ uzavřel ombudsman tuto zprávu vládě.

2. Vyřazování z evidence uchazečů o zaměstnání a nepřiznání podpory v nezaměstnanosti

Druhá zpráva veřejného ochránce práv adresovaná vládě se týkala postupu MPSV v případech pěti stěžovatelů evidovaných na úřadech práce. Podle ombudsmana úřady práce



pochybily při jejich vyřazení z evidence uchazečů o zaměstnání nebo posuzování jejich nároku na podporu v nezaměstnanosti.

Ani ministryně po upozornění ombudsmana nezjedнала nápravu. Z jejich vyjádření vyplynulo, že postupy dotčených úřadů podporuje a na hodnocení jejich správnosti trvá i přes argumenty ombudsmana.

Veřejný ochránce práv ve dvou případech konstatoval, že úřady práce při vyřazení uchazečů z evidence nezjistily skutečný stav věci a nepostupovaly přiměřeně, efektivně ani vstřícně. Jednu stěžovatelku například vyřadili úředníci z evidence uchazečů o zaměstnání poté, co na pohovoru zaměstnavatele doporučeného úřadem práce informovala, že má už předjednané jiné pracovní místo. Její chování totiž označili za maření součinnosti bez vážného důvodu.

Takový postup je podle ombudsmana v rozporu i s judikaturou Nejvyššího správního soudu. Podle NSS je nutné vždy posuzovat přiměřenost vyřazení uchazečů z evidence vzhledem k okolnostem konkrétního případu.

„Je nutné velmi dbát na to, aby byla při posuzování věci zachována proporcionalita mezi mírou porušení povinnosti a tvrdostí sankce, která za toto porušení následuje. Nejvyšší správní soud opakovaně zdůraznil, že nesdílí názor ministerstva, podle něhož intenzita porušení povinnosti nehráje žádnou roli a při jakémkoliv porušení povinnosti automaticky následuje sankce v podobě vyřazení z evidence,“ upozornil ombudsman vládu na názor NSS.

Podobně tvrdě postupoval podle ombudsmana úřad práce například v případě muže, který v žádosti o podporu v nezaměstnanosti uvedl pouze dobu posledního zaměstnání, ale nepřidal už informaci o víc než roční pracovní neschopnosti, která žádosti o podporu těsně předcházela. Nevěděl totiž, že se i doba strávená na nemocenské při posuzování nároku na podporu počítá. Kvůli tomuto opomenutí nesplnil podmínku získání minimální doby důchodového pojištění.

Přitom stačilo, aby se úředník na chybějící údaj v žádosti o podporu žadatele doptal. Ministryně práce a sociálních věcí při přezkumu případu trvala na tom, že úřad práce postupoval zákonným způsobem a úředníci nemohou za to, že se žadatel ve formuláři neorientoval.

Tři případy z pěti přezkoumala rozkladová komise. Podle jejich závěrů úředníci postupovali podle předpisů. Následně ministryně přezkumná řízení ve všech třech případech zastavila. S takovým postupem ombudsman nesouhlasí, proto se rozhodl obrátit na vládu.

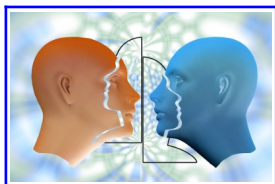
Ombudsman ve zprávě vládě nicméně ocenil přístup krajské pobočky Úřadu práce v Olomouci, která jako jediná ze všech úřadů přijala jeho argumentaci k vyřazení uchazečky o zaměstnání z evidence. Ředitel pobočky přislíbil, že jeho zaměstnanci budou v obdobných případech do budoucna důsledněji zjišťovat skutkový stav věci a budou rozhodovat i s ohledem na judikaturu Nejvyššího správního soudu. Ombudsmanovi také sdělil, že závěrečné stanovisko i návrh opatření k nápravě chce používat na poradách jako koncepční a metodický materiál.

Zdroj: Veřejný ochránce práv
<https://www.helpnet.cz/aktualne/ministerstvo-prace-socialnich-veci-opakovane-odmita-opatreni-navrhovana-ombudsmanem-verejny>





Informace z jiných pramenů ...pokračování



Miliarda lidí trpí duševními problémy, VoZP nabádá k prevenci i včasnému vyhledání pomoci.

10.10. 2021 - 12:37

Pandemie dala zabrat nejen našemu fyzickému zdraví, často trpělo i to psychické. Odhaduje se, že až miliarda lidí na světě trpí některou z poruch duševního zdraví. Vojenská zdravotní pojišťovna nabádá, aby lidé nebrali

příznaky duševních nemocí na lehkou váhu a vyhledali pomoc. V České republice se mohou obrátit mimo jiné na speciální linku **116 123**, která poskytuje první psychologickou pomoc.

Téměř miliarda lidí na celém světě trpí duševní poruchou; postihnout to může kohokoli. Konkrétně deprese navíc provází celou řadu jiných onemocnění či postižení a ztěžuje tak rekonvalescenci. Podle WHO se na světě potýká s duševní poruchou každý sedmý člověk ve věku 10–19 let. Polovina všech těchto poruch začíná kolem 14 let věku, ale většina z nich není odhalena a léčena.

Pandemie covidu-19 měla obrovský dopad na duševní zdraví. Někteří lidé, včetně zdravotníků v první linii, studentů či osob s již přítomnými duševními poruchami, se potýkali s psychologickými problémy obzvláště silně. I proto si letos 10. října opět připomínáme Světový den duševního zdraví, který má za cíl, aby se dostupná psychologická péče stala realitou pro všechny. Tento den vyhlásila Světová federace pro duševní zdraví již v roce 1992.

„Poslední téměř dva roky nám odhalily druhou stranu pandemie. Izolace od světa či rodiny, strach, úzkosti či dlouhodobá duševní onemocnění ukázaly, jak zásadní roli hraje v našich životech psychické zdraví. I v tomto případě mají zásadní roli prevence a včasné vyhledání pomoci. Některé z nejčastějších duševních poruch, jako jsou deprese a úzkosti, lze totiž léčit pomocí terapií, léků nebo jejich kombinací,“ říká Ladislav Hadravský, revizní lékař VoZP.

VoZP doporučuje nepodceňovat v rámci prevence důležitost pohybu. *„Aktivní životní styl je úzce propojen s duševní pohodou a má pozitivní vliv na celkové zdraví člověka. Pokud si však na sobě všímáte častějších pocitů úzkosti či únavy i po dobrém spánku nebo jste pod silným stresem, je naprosto zásadní vyhledat pomoc,“* vysvětluje Ladislav Hadravský.

Konzultovat svůj stav můžete však i se svým praktickým lékařem, který vám poradí, na jakého specialistu se obrátit. U závažnějších případů praktický lékař také vystavuje žádanky na vyšetření u klinických psychologů či psychiatrů. Od minulého roku mohou být tato vyšetření vedena i distančně po telefonu či formou videohovoru.

Konzultace s ošetřujícím lékařem nebo psychologem je možné podstoupit až třikrát denně po 10 minutách. VoZP nabízí možnost využití telemedicíny pro všechny své praktické lékaře, klinické psychology a psychiatry.

Jana Přiklopilová



Miliarda lidí trpí duševními problémy, VoZP nabádá k prevenci i včasnému vyhledání pomoci | Helpnet



Informace z jiných pramenů ...pokračování

S nespavostí se potýká až 50 % lidí. V chronickou nemoc přejde u desetiny z nich.

03.11. 2021 - 18:29

Cítí se vyčerpaní, a přesto nemohou v noci usnout – tak nejčastěji lidé popisují zkušenosti s chronickou nespavostí. K poruchám spánku jsou náchylnější obyvatelé vyspělých zemí, především ženy. Nespavost významně zhoršuje kvalitu života a může vést k řadě zdravotních komplikací. O tom, jak odhalit její příčinu a stanovit vhodnou léčbu, budou debatovat praktičtí lékaři na letošní XL. výroční konferenci Společnosti všeobecného lékařství (SVL) ČLS JEP.

„S nespavostí se v současnosti potýká 30 až 50 % lidí a přibližně u desetiny z nich se vyvine v chronické onemocnění. Z nejnovějších studií víme, že problém se spánkem vzrostl v posledních letech o 10 % a podobně rychle narůstá také potřeba hypnotik, které se k léčbě nespavosti nejčastěji předepisují,“ říká MUDr. Stanislav Konšťacký, CSc., ze SVL ČLS JEP.

Příčiny vzniku nespavosti podle lékařů souvisí především se zrychlujícím se životním tempem. Zvyšujícím se průměrným věkem populace a s nepravidelným režimem spánku a bdění.

„Nestačí pacienta jednoduše odbýt tím, že mu předepíšeme léky na spaní, které mohou být v některých případech dokonce návykové. Je třeba odhalit příčinu obtíží. Za chronickou nespavost v dospělém věku může až u 90 % pacientů dlouhodobé nevhodné rozložení psychické a fyzické zátěže v průběhu dne. Zbýlých 10 % nespí z důvodu tělesné nebo duševní nemoci,“ popisuje MUDr. Konšťacký.

Nespavost se projevuje různě. Někdo má problémy usnout a každou noc několik hodin tzv. zírá do stropu, jiný se budí v noci a někteří lidé nemohou spát déle než pár hodin. Odborníci se přitom shodují, že lidé potřebují nepřerušovaným spánkem pravidelně strávit šest až osm hodin. Zregenerovat tělo i mysl za tři nebo čtyři hodiny podle nich není možné.

„U řady pacientů se nespavost objevila v souvislosti s pandemií koronaviru. Připisují to především tomu, že se jim dramaticky změnila náplň dne. Ubylo fyzické zátěže a významně naopak vzrostlo psychické napětí. Za nespavostí může stát i prodlévání nemoci covid-19 – kdy ale tzv. postcovidové příznaky odezní, je těžké určit,“ vysvětluje MUDr. Konšťacký.

Chronická nespavost zhoršuje nejen kvalitu života pacientů, ale je i nebezpečná, protože se organismus velmi vyčerpává.

Neznám nikoho, kdo v noci nespí a druhý den je čilý. Nespavost patří k problémům, které se musí léčit, jinak pacientům hrozí psychické i fyzické následky vlivem dlouhodobé únavy,“ říká MUDr. Konšťacký.

Pokud lékař vyloučí, že nespavost způsobuje jiné onemocnění, je namístě podpořit kvalitní spánek budováním vhodných návyků. Pacient by se měl například probouzet každý den ve stejnou hodinu bez ohledu na to, zda je pracovní den nebo víkend.





Lékaři naopak nedoporučují podřimování ve dne, protože to může narušit kvalitu nočního spánku. Ve večerních hodinách by se měli lidé věnovat věcem, které je uklidňují, a řešení problémů nechat až na druhý den.

„Postel slouží ke spánku a intimnímu životu. Práce, hádky ani sledování televize do ložnice nepatří. Jestliže budeme na lůžku prožívat stavy úzkosti například z práce, s velkou pravděpodobností spánek narušíme,“ uzavírá MUDr. Konštický.

Vojtěch Šprdlík

zdroj: S nespavostí se potýká až 50 % lidí.

V chronickou nemoc přejde u desetiny z nich | Helpnet

Informace z jiných pramenů... Covid 19 a jak na něj...

Kvůli kolapsu systému zdravotní péče jsme my, zdravotníci připravili tuto zprávu pro veřejnost:

Příznaky viru Covid-19 se objevují třetí den po infekci

1 fáze:

- bolest těla
- bolest očí, bolest hlavy
- zvracení
- průjem
- rýma, nebo ucpaný nos
- pálení očí
- pocit pálení při močení
- pocit horečky, škrábání a bolest v krku

Je důležité počítat dny nástupu příznaků: 1., 2., 3. den...

Pozor – je důležité pít hodně tekutin, zejména čistou (třeba kojeneckou) vodu.

2. fáze: (4. až 8. den) zánětlivé příznaky

- ztráta chuti a čichu
- únava a bolest na hrudi, tlak na hrudi
- bolesti zad (v oblasti ledvin)

Virus infikuje nervová zakončení – rozdíl mezi únavou a dušností:

Dýchavičnost (dušnost) se objevuje i když člověk sedí, bez jakékoliv námahy

- potřebujete pít hodně tekutin s vitamínem C-vysoké dávky 1-2 gramy, ale přírodní, ne chemicky vyrobený

Covid-19 váže kyslík, kvalita krve je špatná (houstne) a kyslíku je méně.

Také doporučujeme užívat denně aspoň 2 tbl. Aspirinu, Apronaxu,

NE BRUFEN a PARALEN

3. fáze: uzdravení (9. den začíná fáze hojení)

Zotavování může trvat až 14 dnů



- neodkládejte léčbu, čím dříve, tím lépe!
- je lepší se těmito doporučeními řídit, prevence není nikdy příliš mnoho!
- sedněte si na slunce, stačí 15-20 minut
- odpočívajte a spěte alespoň 7-8 hodin



- pijte dostatek tekutin, 1,5-2,5 l denně, vitamíny D, A, B, selén, zinek, magnezium
Všechna jídla musí být horká (ne studená!)

Proto vše, co musíme udělat, abychom virus zničili, musíme udělat eradikaci viru.

Je vhodné konzumovat více alkalických potravin, jako:

- ananas
 - banány
 - česnek (nejméně 2 - 3 stroužky denně, ke všemu, co se hodí)
 - mango
 - pomeranče
 - zelené a žluté citrony
- avokádo
 - mandarinky
 - řepku

... s úsměvem jde všechno líp! Aneb vždycky může být hůř!



Několik dalších příznaků stárnutí

1. 2. Jsi muž, který je schopen bez výčitek říct ženě NE.
2. Jsi žena, která je konečně schopná říct muži ANO a bez výčitek.
3. Sportuješ, každému o tom vyprávíš a jsi na sebe hrdý.
4. Na nočním stolku máš léky.
5. Panictví už přestalo být aktuálním konverzačním tématem.
6. Potřebuješ víc než dopoledne na to, aby ses dal do pořádku po propařený noci.
7. Dokáže tě naštvat, když někdo nechá otevřenou zubní pastu.
8. Kámoši se ti začínají ženit, aniž by přímo museli.
9. Desetiletý děti z příbuzenstva ti říkají o cigára.
10. Můžeš klidně strávit celý den na pláži, aniž by ses šel vykoupat.
11. Na koncerty se díváš v televizi, místo abys na ně zašel.
12. Na sport si kupuješ oblečení, který leccos skryje, místo aby odhalovalo.
13. S kamarádem se radši sejdeš, než abys s ním trávil hodiny na telefonu.
10. Tví synovci se v informatice vyznají líp než ty.

15. Dobře víš, co chceš.



Jak bylo na návštěvě v Uherském Hradišti??? – postřehy odjinud...

Ano, i **PAPRSKOVÍ zástupci** byli pozváni na oslavu do Uherského Hradiště.

Akce se pořádala na náměstí, kde se pohybovalo více lidí. Občas se jen zastavili, mnozí si sedli na lavičky a sledovali program. Nebyla výjimka si i zatancovat...

Na pódiu se střídaly kapely, hlavní komentátor náš známý **Roman VEČEŘA...** čas utíkal velice rychle a s blízcím se večerem jsme i my museli přátele opustit.

Protože jsme se seznámili nejen s paní ředitelkou, zaměstnanci, ale i se zřizovatelem PAHOPu, věříme, že vzájemná spolupráce bude probíhat dál.

Lze tak usoudit nejen z jejich milého přijetí, ale i přátelský rozhovor svědčil o vzájemné úctě a příslib pomoci na vícedenních pobytech například se zdravotnickým personálem, nám udělal radost. Bez něho se „tábory“ realizovat nedají...



Romana, obklopeného ženami určitě poznáváte



příspěvek: Jerry



Podruhé v Uherském Hradišti... – postřehy odjinud...



Tentokrát bychom Vám chtěli přiblížit PAPRSKOVÉ zákulisí, týkající se personálu, pomáhajícím na vícedenních pobytech. Mnozí vědí, že již několik let se po prázdninách schází (*kdo může*) účastníci vícedenních prázdninových pobytů, aby si popovídali, hlavně se sešli a bez napětí si spolu užili krásné chvíle (*převážně celý víkend*).

Pokud mne paměť neklame, tak takový „scukanec“ byl již v roce 2013 ve Vyškově na letišti.

Jak to bude v Hradišti... předpokládaný program

První vlaštoky budou očekávány již v pátek 15.10 po obědě.

Místo setkání: Penzion s Wellness Uherské Hradiště

Na penzionu bude připraveno zázemí, kde bude probíhat rušná konverzace za přítomnosti občerstvujících nápojů a jídla v množství větším než malém. Tato aktivita bude probíhat do doby, než nás bude dostatek k tomu, abychom se nebáli navštívit noční město Uherské Hradiště a začít poznávat jeho krásy a nástrahy. Máme připravený okruh po nejkrásnějších památkách města a jiných zajímavostech v délce asi 13km, takže když vyrazíme nejpozději v sedm večer, tak chvilku po půlnoci si můžeme někde sednout pokračovat ve volné zábavě až do rána.

Sobotní ráno nás přivítá snídaní, kterou si ale musí každý ulovit sám. První bod programu bude návštěva pivovaru s ochutnávkou (*učetně muzea-viz foto*), po které se Váš stav snad zlepší.

V neděli před odjezdem je možné navštívit letecké muzeum v Kunovicích, kde je

mino jiné zaparkovaný speciál, který přivezl naše zlaté hokejisty z Nagána, kde můžete po celém letadle cítit levné šampaňské a na sedačce 33B vidět flek od tyčky Dominika Haška, případně návštěva zoo s kovovými zvířátky.



Postřeh jednoho z účastníků...

Popravdě nevím co bych o události napsal. Půlku lidí jsem už neznal ☹. Jinak za mě to bylo pěkné. V pátek procházka po Hradišti s výkladem,



sobota Jarošovský pivovar a kovozoo a v neděli poklidný odjezd domů...

příspěvek: Petr M.

Přestože se někteří viděli s ostatními po dlouhé době, bylo společné setkání „starých“ a „nových“ asistentů v dobré náladě, program se líbil a to je přece to nejdůležitější.

Jerry



Koncert pro Vyškov... – postřehy odjinud...

Koncert pro Vyškov – KRYŠTOF



Dne 3.9.2021 se konečně uskutečnila dlouho očekávaná kulturní událost „Kryštof hraje pro Vyškov“ na fotbalovém stadionu ve Vyškově. Smyslem akce nebylo jen pobavit, ale i přispět částkou ze vstupného na vybudování nového kulturního stánku pro Vyškov. Nevystoupili jen známí interpreti jako Adam Mišík, Leny či hvězda události kapela Kryštof, ale mezi vystupujícími

bylo i lokální zastoupení v podobě pustiměřské kapely Jednou týdně, která se za svůj výkon rozhodně nemusí stydět. Akce i přes předchozí obavy z rozsáhlé organizace sklídila uspokojivý úspěch, a tak nic nebrání tomu, aby se snad již příští rok mohla uskutečnit podobná akce pro tisíce fanoušků z širokého okolí.

příspěvek: Irena M.

Po tak dlouhé izolaci, bez sociálního kontaktu, bez kultury, bez cestování.... krásně připravená a povedená akce. Předskokan byla Leny Filipová, byl to takový ten rozjezd – lidi posedávali u piva, spousta výčepů, hektolitry vypitého piva, snědených klobás, ale pivo vedlo.

Samotný koncert byl hodně intenzivní, všichni zpívali, tančili, adrenalin.... pokud jste to nezažili, je to nepopsatelná pohoda. V ten moment vypínáte starosti a radujete se ze života. No a nechcete, aby to skončilo. Kryštof poletoval po pódiu, vypustili na stadion velké balónky a tyhle udržovali publikum v dobré náladě.

příspěvek: Eva G.

Den testovacích jízd v MAGNUM CARu

Září nabídlo zajímavou akci – možnost objednání testovací jízdy v elektrickém vozidle ŠKODA ENYAQ iV.

Na místě nás zaměstnanci, mimo jiné, seznámili s možností dobíjení vozidel pro případ, že by se nám tak zalíbilo, měli jsme peníze a mohli si auto zakoupit. Samozřejmě se mohli zájemci svést v rámci testovací jízdy.



Co dodat?

Já se osobně svezla v autě za cca 1 500 000,00 Kč (na což nemám), bylo to úžasné...

Mít dostatek peněz, tak neváhám a auto si určitě koupím!

Jerry



Když se poohlédnete na webových stránkách po prvních vozidlech na elektriku, tak se nestačíte divit.

První modely vážily téměř 2 tuny a měly dojezd přes 70 kilometrů, maximální rychlost kolem roku 1895 dosahovala až 32 km/h. Vůz tehdy dostal mezinárodní cenu za přínos lidstvu. První úspěšná společnost vyrábějící elektromobily byla založena již před více než sto lety. Stáli za ní dva pánové – mechanický inženýr Henry G. Morris a chemik Pedro G. Salom. Vedle stejného prostředního jména je ale spojovala i láska k elektrické energii a vysoká inteligence. Pedro G. Salom byl ředitelem Electrical Lead Reduction Company, která se soustředila na výrobu baterií. Díky jeho zkušenostem z elektrochemického průmyslu a především výroby tramvají přišel první nápad spojit se s inženýrem Morrisem a vytvořit první elektromobil. Právní povinnosti nebyly tak přísné a zdoluhavé jako dnes, vůz byl patentován 31. srpna 1894 a rok na to již byla spuštěna výroba. Na voze ale byla vidět inspirace tramvajemi – byl pomalý a těžký.

Těžké olověné baterie podpíraly silná ocelová kola, která celé konstrukci ještě přidávala kila navíc. Vůz nicméně umožnil vznik první „automobilky“ vyrábějící elektromobily. První testovací jízda neproběhla na Nürburgringu, nýbrž na hlavní ulici ve Filadelfii. Radnice vydala speciální povolení a před elektromobilem běžel policista, který uklidňoval a odváděl případně splašené koně.

<https://fdrive.cz/clanky/elektromobily-ktere-neznate-electrobat-734>



Podzimní hudební a taneční řádění s PAPERSEM

Nabídka od Martiny Šichové přišla jako blesk z čistého nebe. Do fádniho s posmutnělého „kovidového“ života tak přišla jiskřička naděje a lepší nálady.

Prvního PAPERSKOVÉHO řádění se zúčastnilo asi 26 lidiček, z toho 6 vozíčkářů a náramně jsme si to užili. Tančili a zpívali všichni co měli ruce, nohy aj kola. Martina půjčila mikrofon všem zájemcům-povedené karaoke, dobrá nálada, uvolněná atmosféra dala zapomenout na běžné starosti a omezení. Majitel nechal nacheystat pohoštění formou křupek a moravských koláčků. Za pronájem jsme neplatili a hudbu zajistila Martina Šichová, za co jim patří poděkování. Budeme se těšit na příští řádění.

příspěvek: Eva G.





VÁNOCE a dobré jídlo...

★ **Pečená kachna na tymiánu**

Ingredience: 1 kachna, 2-3 jablka, tymián nebo majoránka, sůl a pepř

Postup: Vykuchanou kachnu omyjeme, osušíme a vetřeme sůl do kůže.

Prosolíme i uvnitř. Položíme do pekáče a do kachny vložíme celá jablka i se slupkou. Kachnu uzavřeme párátky. Nasekáme čerstvý tymián nebo majoránku, kachnu posypeme a podlijeme trochou vody, aby se nepřipekla. Pečeme na 180 stupňů do změknutí (cca 2 - 2,5 hodiny) za občasného polévání vypečenou šťávou,

Na poslední čtvrt hodinu teplotu zvyšujeme na 200 a dopékáme už bez přikrytí, aby nám kachna hezky zčervenala. Jablka z kachny vyndáme a nemusíme je dál použít i když někomu chutnají k masu.

Příloha: kachnu podáváme nejlépe s bramborovým knedlíkem a se zelím.

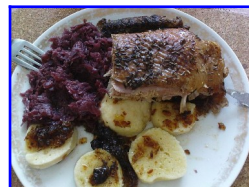


★ **Kachna podle prababičky**

Ingredience: 2 stehna a 2 kachní prsíčka, 2 a 1/2 dl světlého piva, 100 g cibule, 1-2 stroužky česneku, jablko, křen, kmín, sůl

Postup: Řádně očištěná kachní stehna a prsíčka protkneme klínky cibule, potřeme česnekem se solí, okořeníme kmínem a krátce zapečeme. Poté podléváme a přeléváme pivem a zvolna pečeme do zlatova. Jednotlivé porce doplníme strouhaným křenem s jablkem.

Příloha: bramborové knedlíky a červené zelí



★ **Kotleta na pařížský způsob**

Ingredience: 600 g vepřové kotlety, 200 g uzeného masa, 100 ml kyselé smetany, 50 g hladké mouky, 2 vejce, 2 lžice mléka, 100 g strouhanky, koření na mleté maso, sůl, olej

Postup: Kotletu umyjeme, usušíme, rozdělíme na 4 plátky a dobře naklepeme. Vyklepané plátky z obou stran osolíme a posypeme kořením na mleté maso. Uzené maso pokrájíme na menší kousky a umeleme v masovém mlýnku. K pomletému masu přidáme kyslou smetanu a dobře promícháme, až vznikne krémová náplň. Každý plátek masa pokryjeme uzenou náplní, opatrně zavineme a spojíme párátkem, aby náplň v průběhu další přípravy nevytekla. Závitky obalíme v hladké mouce, rozšle-



haných vejcích s mlékem a v jemné strouhance. Na pánvi rozpálíme olej a obalené závitky ze všech stran osmažíme do zlatá. Hotové necháme odkapat na papírové utěrce.

Příloha: Podáváme s bramborovou kaší a zeleninovou přílohou.





VÁNOCE, SILVESTR a dobré koktejly... pokračování...



Horký Silvestrovský nápoj



Ingredience: 1,5 l červeného vína, šťáva z 1 citrónu, šťáva ze 3 pomerančů, lžíce pískového cukru, 3 hřebíčky, 2 dl rumu

Postup: Všechny přísady s výjimkou rumu zahřejeme k bodu varu, ale nevaříme. Odstavíme z plotny a dolijeme rum. Rozléváme do hrnečků z varného skla nebo sklenek. Zdobíme plátkem citrónu a ihned podáváme.



Silvestrovský nápoj – 1 porce

Ingredience: led, 2 dl silné černé studené kávy, 2 cl koňaku, 2 cl vína Sherry a lžička smetany.

Postup: Do míchací sklenice vložíme led, přilijeme černou kávu, koňak, víno a smetanu, lehce zamícháme a nalijeme přes sítko do vyšší sklenice. Podáváme na zakončení slavnostní večeře nebo o Silvestru.



Koktejl z brandy, ginu a džusu



Ingredience: 3dl cherry brandy, 1,5 dl ginu, 6,5 dl jablečného džusu, led, plátky citronu, kandované ovoce, ozdobná párátka

Postup: Do šejkru hodíme několik kostek ledu, přidáme brandy, gin, džus, vše dobře promícháme, nalijeme do předem vychlazených skleniček, zdobíme ozdobnými párátkami s napíchanými kousky kandovaného ovoce a plátky citrónu.



Broskvový koktejl

Ingredience: 4ks broskve, 1 lžíce medu, sekt, snítka máty

Postup: Omyté broskve osušíme, vypeckujeme a pak nakrájíme na menší kousky. Ovoce rozmixujeme spolu s medem. Do vysokých sklenic nalijeme rozmixované pyré a zalijeme ho vychlazeným sektem. Nápoj ozdobíme snítkou máty a ihned podáváme.

Doporučení: množství sektu ve sklenicích dáváme dle chuti.



Vánoční punč – cca 8 sklenic



Ingredience: 2 ks celé skořice, 1 citron, 140 g cukr krupice, 130 ml rumu, 500 ml bílého vína, 1 pomeranč, 4 ks hřebíčku, 1 badyán, 500 ml vody, plátky citronu na ozdobu

Postup: Do většího hrnce vymačkejte šťávu z citronu a pomeranče a přidejte ji spolu s cukrem do 1/2 litru vody, promíchejte a přiveďte k varu. Pak přilijte rum, víno a přidejte koření. Znovu zahřejte k varu a odstavte.

Vánoční punč podávejte ve vyhřátých sklenicích a ozdobte plátkem citrónu. Z uvedeného množství ingrediencí si připravíte asi 8 sklenic.



Silvestrovský punč

Ingredience: 2 citróny nebo 2 pomeranče, 20 kostek cukru, 1/2 l bílého vína, 1 vejce, 3 žloutky, 1/2 l studené vody, 1/4 l rumu

Postup: Ve vodní lázni mícháme do zhoustnutí, po odstavení přidáme rum, šťávu z citrónů (či pomerančů) a můžeme podávat.



SILVESTR a dobré pití pro maminky s miminky...

Jestlipak si někdo vzpomene, že SILVESTR je i pro maminky s miminky?

Užijte si silvestrovské oslavy, ať už máte dítě v bříšku nebo u prsu. Tyto nealkoholické koktejly budou to pravé na silvestrovský večer.



★ **Virgin colada – 2 dávky**

Ingredience:

Kokosové mléko s ananasem fungují jako chuťová letenka do tropů. 0,5l ananasového džusu, 125ml kokosového mléka (*nebo smetany*).

Postup: Promícháte, nalijete do skleničky, přihodíte led a brčko a nazdobíte nakrájeným plátkem ovoce.



★ **Falešné Baileys**

Ingredience:

1 plechovka slazeného mléka SALKO, 1 plechovka neslazeného mléka, mandlový pudink.

Postup: Obě mléka svařte ve vodní lázni asi hodinu, nechte vychladnout, uvařte pudink bez cukru. Vše dohromady rozmixujte a ucučávejte na ledu. Chybí-li vám alkohol, přidejte trochu rumového aroma.



★ **Ovocný koktejl bez alkoholu**

Ingredience a postup:

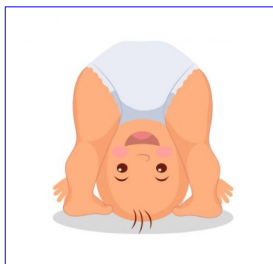
Grapefruitový a ananasový džus naředíte vodou nebo sodovkou a přidejte led. Špetka skořice neuškodí a dodá správnou chuť.



★ **Nealkoholické Mojito**

Ingredience a postup:

smíchejte sodu s mátou a limetkou, případně mátovým sirupem.





SILVESTR a dobré pití... pokračování...

Blesková bowle

Ingredience: 2 broskvové kompoty, 100 g pískového cukru, 4 dl koňaku nebo rumu, šťáva z 2 pomerančů, 1 l bílého vína, 1 l sodové vody nebo sekty.

Broskve necháme okapat (*šťávu z kompotu dáme vychladit*) nakrájíme na kostičky, dáme do skleněné mísy na bowlu nebo do skleněného džbánu, zasypeme cukrem, zalijeme koňakem, šťávou z pomeranče a částí vína tak, aby bylo ovoce zakryté. Necháme asi 2 hodiny odležet, několikrát promícháme. Pak přidáme šťávu z broskví a zbytek vína. Dáme do chladničky. Před podáváním přilijeme sodovku nebo sekt a podáváme v hrníčku se lžičkou.

Citrónový likér

Ingredience: 650 g cukru, 4 citrony, 1 vanilkový cukr, 1 l mléka, 3/4 l lihu nebo koňaku

Postup: Ve skleněné míse smícháme cukr a šťávu ze 4 citronů, a ze 2 citrónů kůru (*nastrouhat*) 1 vanilkový cukr, přidáme vařící mléko a dobře prošleháme. Toto necháme 14 dní v chladu uležet, pak přidáme líh nebo koňak, promícháme necháme usadit a přecedíme do láhví a pevně uzavřeme.

Čokoládový likér

Ingredience: 3 balíčky vanilkový cukr, 2 dl mléko, 1 konzerva slazené kondenzovaného mléka Salko, 2 dl slivovice, 100 g cukr moučka, 1 konzerva kondenzované mléko Tatra, 1 dl voda, 1 balíček čokoláda na vaření

Postup: Čokoládu na vaření rozpustíme ve vodě. Přidáme obě konzervy mléka, oba druhy cukru, slivovici a mléko. Směs promixujeme, stačí asi 5 minut, abychom v likéru neměli hrudky. Pokud je likér hustý, zředíme jej mlékem. Čokoládový likér lijeme do lahví a skladujeme v chladu.

Silvestrovská bowle

Ingredience: 2 plechovky ananasu, 3 plech. mandarinek, 1 plech. broskví, 0,5 l rumu, 1 l polosuchého bílého vína, cukr, šampus nebo soda, 3 l lahev

Postup: Z ovoce slijeme šťávu, ovoce nakrájíme na kousky vložíme do sklenice, přidáme ananasovou nebo mandarinkovou šťávu z kompotu, osladíme dle chuti a zalijeme 0,5 l rumem. Necháme tak 3 dny v chladu naložené za občasného promíchání. Pak dolijeme víno, šampus nebo sodovku. Podáváme chlazené.



Pf 2022





Narozeninové přání pro ...

***Přáníčko všeho nejlepšího, hodně štěstí, lásky a hlavně pevné zdraví
přejeme kamarádům,
narozeným od 1. ledna do 31. března ...***

Čulenová Kamila, Břeclav
Huttová Natálie, Brno
Kořízková Nikol, Mirovice
Sojeba Karel, Drnovice
Tomášů Veronika, Brno
Holub Patrik, Jihlava
Lysák Radek, Vážany
Mokrášová Michaela, Ratíškovice
Rapouchová Lucie, Brno
Kryl Aleš, Kloboučky
Kusalová Zdeňka, Doubrava
Pojetová Kateřina, Brod nad Dyjí

***Štěstí, zdraví, každý přeje,
to my přejeme taky,
ať tě dobrý pocit hřeje
a všeho máš mraky.
Gratulujeme k narozeninám.***



Poradna a půjčovna PAPERSEK

provozovna: Lípová 364/2, 682 01 Vyškov
otevřeno: PO – ČT 8,00 – 12,00 12,30 – 16,00



515 531 354



739 598 764

Marie Mikulášková – vedoucí provozovny



605 428 639

Lada Bastlová – osobní asistence



739 371 872

Lenka Žampachová – půjčování rehabilitačních
a kompenzačních pomůcek

Služby, které poskytujeme ...



ZDARMA

Informace o poskytovatelích sociálních služeb v regionu
Základní poradenství

ZA ÚPLATU

Osobní asistence
Zapůjčení rehabilitačních
a kompenzačních pomůcek

Poděkování ...



S neobvyklou nabídkou se s námi zkontaktoval starosta obce Luleč. V obci byla připravena akce, kdy pan starosta Adam Majchrák přišel s opravdu neobvyklým nápadem. **Výtěžek věnovat Asociaci PAPRSEK na podporu sociálních služeb.**

Požádal zastupitelstvo, aby finanční prostředky získané z dobrovolného vstupného byly darovány naší organizaci a zastupitelstvo tento návrh schválilo.

Ano – další dobrý nápad, který byl zrealizován.

Je zde na místě, srdečně poděkovat všem účastníkům akce za dobrovolné vstupné ve výši **12 532,00 Kč**, které tak „skončilo“ v PAPRSKU a bude využito na dobré účely – dofinancování sociálních služeb, které organizace poskytuje všem, kteří o pomoc požádají.

Mnozí čitatelé vědí, že od roku 1993 PAPRSEK připravuje a také realizuje vícedenní prázdninové pobyty, pro všechny zúčastněné – „tábory“. *Přesněji:* ozdravné rehabilitační pobyty, díky kterým naši klienti nejen upevňují své zdraví, ale také v rámci možnosti „žijí“ životem, který je pro zdravé kamarády normální. Setkávají se s přáteli a navazují nová přátelství, která jsou tak důležitá v jejich nelehkém životě.

Pobyty by nebylo možné zrealizovat, kdyby je finančně nepodporovalo Ministerstvo zdravotnictví. Přestože není doba zrovna lehká, přesto i na tyto aktivity ministerstvo pamatuje a podporuje je.

Za všechny spokojené klienty Vám **DĚKUJI**.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Dnešní PAPRSKOVÝ zpravodaj je posledním výtiskem v roce 2021 a proto je na místě, připomenout si ještě jednou donátory, kteří na naši organizaci myslí a v letošním roce ji finančně podpořili. Jsou to:





Přání do nového roku 2022 pro klienty.

**Rádi bychom Vám poděkovali
za projevenou důvěru v roce 2021,
se kterou jste využívali služby
naší organizace.**

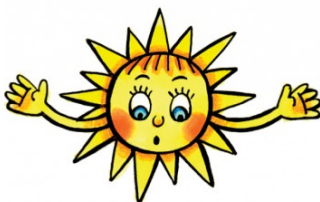
**Zároveň Vám přejeme,
aby celoroční shon nahradila
vánoční pohoda a klid.**

**Do nového roku 2022 Vám přejeme
hodně zdraví, štěstí a spokojenosti.**

Zaměstnanci a členové výboru klubu

PAPRSEK

PF 2022





PODĚKOVÁNÍ za dary/dotace... poskytnuté v roce 2021

Obce, Města, Městyse, ministerstva a jiné subjekty

– finanční dary a dotace na podporu Klubu PAPERSEK 💰

obce/městys/město: Brankovice, Brod nad Dyjí, Dražovice, Drnovice, Drysice, Heršpice, Hostěrádky-Rešov, Hoštice-Heroltice, Ivanovice na Hané, Krásensko, Křižanovice u Bučovic, Medlovice, Moravské Málkovice, Medlovice, Nemojany, Nesovice, Nížkovice, Švábenice, Tučapy, Tvarožná, Vážany nad Litavou, Vážany Vyškovské, Vyškov, Zelná Hora

– finanční dary/dotace na podporu Poradny a půjčovny PAPERSEK 💰

obce/městys/město: Bohaté Málkovice, Brankovice, Bučovice, Dražovice, Drnovice, Drysice, Habrovany, Hodějnice, Ivanovice na Hané, Komořany, Křenovice, Křižanovice u Vyškova, Luleč, Medlovice, Nemojany, Němčany, Nové Sady, Olšany, Orlovice, Podivice, Račice-Pístovice, Rašovice, Ruprechtov, Slavkov u Brna, Studnice, Švábenice, Tučapy, Vážany nad Litavou, Velešovice, Vyškov

– finanční dary/dotace na podporu činnosti organizace PAPERSEK 💰

Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v ČR, z.s. Praha, BKR-Velux, Jihomoravský kraj, MMR, MONETA Money Bank a.s., MPSV, MZ, SYNETT, TESCO, Úřad vlády

Fyzické osoby ... pravidelná i nepravidelná finanční podpora

Bělohávková H., Franc V., Mrázová M., Navrátilová L., Ochotná A.,

Právnícké osoby ... pravidelné věcné dary, služby, slevy ...

cukrárna ADEX, CM ENGINEERING spol. s r.o.,

Poděkování patří i níže uvedeným subjektům, kteří ve svých prostorách ponechali naše sbírkové pokladničky ...



Poradna a půjčovna PAPERSEK Vyškov



TESCO Vyškov



Turistické informační centrum Vyškov

... PAPERSKU i jinak pomáhají a s ním spolupracují...:

Maják SVČ Vyškov, Medicco Brno/Prerov, Městská policie Vyškov, MKS Vyškov, Plavecká škola paní Konkolové Vyškov, TESCO Vyškov, Vojenská akademie Vyškov-Dědice

... a všem jmenovitě neuvedeným dobrovolníkům, rodičům zdravotně postižených dětí, oddílovým vedoucím, praktikantům, přátelům klubu, členům výboru ...

**... všem ostatním sponzorům, příznivcům,
přátelům, na které se nedopatřením pozapomnělo,
za což se moc omlouváme...**





Zde všude můžete Zpravodaj PAPRSEK získat ... zdarma

- Vyškov** - tabák JIRKA, Husova 6
- Turistické informační centrum, Masarykovo náměstí 109/47
- Bučovice** - paní Nováková Marta – vedoucí Spolku zdravotně postižených
Bučovice a okolí
- Ivanovice** - Medium, pan Boniatti Miroslav, Palackého náměstí
- Rousínov** - Papír, tabák, noviny, pan Lopour Josef, Sušilovo náměstí 16

Vydává ...

Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v ČR, z.s. **Klub PAPRSEK**

- Sídlo organizace Tyršova 142/29, 682 01 Vyškov
Členové redakční rady Bednářová Jaroslava, Bečvářová Miroslava,
Kaňová Blanka
- Příspěvky Bednářová Jaroslava, Irena M., Eva G., Petr M.,
- Mobil 724 993 367
IČ 49408577 DIČ CZ49408577
Číslo účtu klubu 153 290 010/0300
Číslo účtu provozovny 215 057 493/0600
Číslo spořicího účtu 236 050 995/0600
E-mail paprsek.vy@seznam.cz; pujcovna.vy@seznam.cz
Internetové stránky www.paprsek-vyskov.cz
- Evidenční číslo MK ČR E 10949
- Uzávěrka číslo 4/2021 7. prosince 2021
Číslo 4/2021 vychází 6. prosince 2021
Uzávěrka čísla 1/2022 únor 2022
- Náklad výtisku 400 ks**



Vydávání letošních zpravodajů je částečně finančně podpořeno
Úřadem vlády České republiky

Tisk: CM ENGINEERING spol. s r.o., provozovna Vyškov
prosinec 2021