

# novinky SENIOR PAS

ČASOPIS PROJEKTU SENIOR PAS # ON-LINE VYDÁNÍ

www.seniropasy.cz

Číslo 2/2020 • NEPRODEJNÉ

Kultura on-line:  
**Svátek Seniorů  
i Babička roku,  
letos poprvé  
před prázdným  
hledištěm**

**Nastartujte  
svoji imunitu**

Senior Pas:  
**Často kladené  
otázky**

**Téma:**

**Vánoční pečení snadno a rychle**



**KATALOG  
POSKYTOVATELŮ**

**SLEV A VÝHOD  
PRO SENIORY** Zima  
**2020**

# Vlastnoručně vyrobené dárky **POTĚŠÍ DVOJNÁSOB!**

Na Vánoce chce každý udělat radost svým bližním. Prodejci na nás tlačí, že Veselé Vánoce vykouzlí jen ty nejvychytanější a nejmodernější dárky, ideálně drahé dárky. Ale mnohdy opak je pravdou. Vlastnoručně vyrobený, s láskou zabalovaný dárek udělá více radosti, než nutná hloupost za pár stovek. Máme pro vás několik tipů na dárky, který zvládne vyrobit opravdu každý.



## Ovoce a oříšky, vanilkový či skořicový cukr

Jedlé dárky jsou ty nejlepší! Sežeňte si kvalitní med od včelaře, ozdobné sklenky a různé druhy ořechů, rozinek nebo sušeného ovoce. Odstraňte z mandlí i oříšků slupku, nasypte je do sklenic a zalijte medem. Rozinky můžete zalít rumem. Zapáleným kuchařkám můžete do sklenic vyrobit pravý vanilkový cukr. Vyškrábaná semínka z vanilkového lusku promícháte s krupicovým cukrem a do sklenice přidáte i vyškrábaný lus. Ve specializované prodejně koření kupte pravou cejlonskou skořici a udělejte skořicový cukr. I když se vám bude zdát počáteční investice vysoká, není to pravda. Zkuste porovnat cenu v obchodě za stejné množství.

## Směsi na pečení, směsi koření

Směsi na pečení darované ve sklenici vypadají také hezky. Nejlepší je vybírat moučnický, které obsahují co nejbarevnější ingredience (mouka, kakao, hnědý a bílý cukr, ořechy, kokos). Dobře se hodí těsto na litý perník nebo sušenky. Obdarovaný pak přidá jen tekutinu, tuk, popř. vejce. Při plnění sklenic se lehké přísady dávají dolů, udusají se a na ně se vrství těžší ingredience. Je-li v předpisu více světlé mouky, rozdělte ji tmavší vrstvou (kakaem). Prášek do pečiva promíchejte s moukou. Jestliže suroviny nestačí k naplnění sklenice, doplňte posypem – nalámanou čokoládou, ořechy, lentilkami.

## Pečené a ovocné čaje, marmelády

Můžete darovat vlastnoručně namíchanou čajovou směs. Jestliže jste byli pilní a nasbírali a usušili šípky, tak máte vyhráno. Tam, kde ještě nemrzlo, se šípky na sušení ještě dají sbírat. Sušit se mohou celé, lépe vypadají púlené, zbavené jadýrek. Naskládejte je do sklenice se svítkem skořice nebo vanilkou. Další variantou jsou sušená jablka, meruňky, hrušky, švestky, skořice, hřebíček, máta, zázvor. Míchejte ovoce a koření podle fantazie. Pak stačí jen voda a uvaříte plný hrnec výborného ovocného čaje.

## Svíčky

Věnujte jako dárek ručně vyráběnou svíčku. Na svíčku budete potřebovat gel, knot, vosk, vhodné nádoby, korálky, mušle, kancelářské sponky, špendlíky, co vás napadne. Pro tvoření doporučuji včelí vosk. I nezapálená svíčka nádherně provoní místnost. Včelí vosk seženete ve včelařských potřebách nebo přímo u včelaře. Svíčky se rolují z mezistěn (v úlu jsou mezi plástvemi), nebo se rozpuštěný vosk lije do forem. Stačí i formičky na košíčky. Gelové svíčky se vyrábějí z gelu, prodávaného v prodejnách pro tvořivé. Rozehřátý gel nalijte do skleničky, do níž jste vložili třeba mušle, barevné kancelářské sponky, drobné kamínky, korálky.

## Domácí likér

Domácí likér patří mezi typické vánoční vlastnoručně vyrobené dárky. Ale hodí se nejen na Vánoce. Potěšíte jím snad všechny, i děti, pokud jim do něj nedáte alkohol. Máme pro vás absolutně jednoduchý recept na karamelový likér, který chutná snad všem. Budete potřebovat 2 plechovky salka a vodku. Salko necháme v plechovce a 2 hodiny je vaříme ve vroucí vodě. Nebo si ušetřete práci a čas a kupte si rovnou karamelové. Uvařené salko mixujeme s vodkou a ochutnáváme. Někomu chutná více alkoholu, někomu méně. Hotový likér nalijte do zajímavé skleněné lahve a můžete na hrdlo přidělat provázek z cedulkou, na ní napište, co je obsahem lahve a pro koho je.

## Cukrový peeling

Wellness ve vlastní koupelně, díky cukrovému peelingu. Potřebujete cukr, bílý nebo třtinový, kokosový olej, vanilku a klidně přidejte i esenciální oleje. Vše smíchejte a vytvořte peeling, který dejte do sklenice. Peeling nebo scrub může obdarovaný použít na celé tělo, na rty nebo ruce. A pozor, je jedlý, ale jen ten bez esenciálních olejů. Doplněte informace o tom, jak často by se peeling měl používat a jak ho používat. Roztomilý ručně psaný návod k použití je jen trešničkou na dortu.

## Sůl do koupele

Sůl do koupele ocení každý milovník koupelí. Kupte různé soli a lahvičku. Smíchejte je tak, aby se vytvořily pruhy. Nalepte jmenovku, na kterou napíšete příchutí a vůni dané soli. Dobrý dárek je to i pro děti, které si užijí zábavu ve vaně.

## Květina nebo jen květináč

Ačkoli květina není typickým vánočním dárkem, jistě potěší, zvláště pokud ji darujete v originálním květináči. Květináč můžete natřít libovolnou barvou, cokoliv na něj nakreslit, napsat nebo nalepit. Potom už stačí jen zasadit květinu do hlíny. I takto se dá obzvláště jinak celkem nevánoční dárek, ale pro vášnivě pěstitele není nic lepšího, než nový dárek do jejich květinové sbírky.

## Fotografie

Nic snad nepotěší víc, než vzpomínka na milé chvíle s bližními a přáteli. Vyvolat, vytisknout fotografii na hrnek, polštář nebo plátno dnes není žádný problém. Kalendář s rodinnými fotkami nebo fotokniha ze společné dovolené. A co takhle poukaz na rodinné focení? Tento typ dárků není nejlevnější, ale je velmi osobní. Navíc, fotografie můžete rovnou darovat v hezkém rámu, tak se stanou i důstojnou ozdobou interiéru.

## Vůně do auta nebo šatníku

Vůně domova, pro každého to znamená něco jiného. Vlastní vonítka, ale není vůbec těžké vyrobit. Stačí vám éterický olej oblíbené vůně, klidně i kombinace několika olejů. Dřevěná ozdoba ze surového dřeva. Štětcem naneste éterický olej na dřevo, i vícekrát, ale vždy je potřeba olej nanášet pomalu, aby se do dřeva nasál. Nechte 12h zaschnout. Poté přidejte šňůrku nebo mašli na zavěšení a je hotovo. Takové vonítka je možné umístit do skříně, auta nebo interiéru. Jako vánoční vůni doporučujeme kombinaci skořice a hřebíčku nebo perníkové aroma.

## Nezapomínejme na čtyřnohé kamarády

Pejsek nebo kočička, vašim čtyřnohým kamarádům jistě udělá radost tuňáková pochoutka. Budete potřebovat 80g konzervy tuňáka ve vlastní šťávě, 200g celozrnné mouky, 300ml vody nebo vývaru bez soli a vejce. Tuňáka se šťávou, vodou i vejcem rozmixujte. Přidejte mouku a vypracujte těsto. Na pomoučeném vále vytvarujte, můžete využít i vykrajovátko (kost, rybka, kolečko, atp.) nebo jen udělat tyčinky. Hotové pochoutky dejte na plech vyložený pečicím papírem a pečte v předehřáté troubě 20 minut na 175 stupňů (záleží na velikosti vašich pochoutek). Po upečení nechte vychladnout, volně uložené vydrží zhruba 14 dní.



Foto © Dragana Gordic / shutterstock.com



# Zopakujme si, jak funguje SENIOR PAS

Projekt Senior Pas vznikl na Jižní Moravě před desíti lety. Za tu dobu zraje jako víno. V našem kraji se zapojilo již bezmála **165.400** seniorů, kteří mohou využívat slev u **750** poskytovatelů v Jihomoravském kraji a dalších **3.000** poskytovatelů v celém Česku.

Hlavní myšlenkou projektu je pomoci seniorům. Před desíti lety byla prose-niorská politika v plenkách. A myšlenka Senior Pasu nadchla nejednoho člověka. Je důležité si uvědomit, že s vyspělou zdravotní péčí a rostoucí průměrnou délkou života bude přibývat osob vyššího věku. Co bylo před půl stoletím ještě nemyslitelné, v 55 zbývá ještě několik let do důchodu. Lidé 55+ jsou aktivními členy naší společnosti. Mají zájem se vzdělávat, žít zdravě, cestovat, poznávat krásy naší země a v neposlední řadě si užívat rodinný život. S tím jim může pomoci i karta Senior Pas.



## Systém slev, Senior Pas jako slevová karta

Senior Pas má rozsáhlou síť poskytovatelů, s širokým záběrem. Slevu ve výši 5–50 % obdržíte po předložení karty Senior Pas u označeného prodejce. Nálepka označující poskytovatele slev je viditelně umístěna u vstupu nebo u pokladny. Snažíme se uspokojit každého, mezi naše poskytovatele patří řada lékáren, optik, knihoven, maloobchodů s potravinami, masážní a relaxační centra, muzea a jiné expozice, slevy jsou poskytovány na kurzy nebo u zapojených autoservisů.



## Kde najdu kompletní seznam poskytovatelů slev?

Kompletní a neaktuálnější seznam naleznete na [www.seniorpasy.cz](http://www.seniorpasy.cz) v sekci Slevy. Zde je možné poskytovatele pohodlně filtrovat dle místa, kategorie i výše slevy.



## Mobilní aplikace Senior Pas - skvělý pomocník na cesty

Vyrazili jste na dovolenou, výlet nebo jen do vedlejšího města a zajímá Vás, kde můžete s kartou Senior Pas ušetřit? Stačí mít ve svém mobilním telefonu nainstalovanou aplikaci Senior Pas, která je **zdarma** ke stažení na **Google Play** nebo v **App Store**.

Internetové připojení je nutné pouze k její instalaci a aktivaci, poté již funguje i bez připojení. Aplikace vám ukáže nejbližší poskytovatele slev a také funguje, jako kompletní katalog poskytovatelů.

## Nesedíte doma - Senior Pas pro vás připravil řadu akcí

Projekt Senior Pas po celý rok připravuje a podporuje celou řadu aktivit pro seniory. Svátky seniorů, komentované procházky, školení i workshopy. Nezapomněme ani na vzdělávací konferenci pro seniory, v knihovně Jiřího Mahena v Brně.

## Jak nějakou akci nepropásnout?

Je to snadné, hned na několika místech se dozvíte ty neaktuálnější informace z projektu Senior Pas Jihomoravského kraje. Stejně, jako tento časopis, rozesíláme i **newslettery**, které držitele karty informují o novinkách a akcích. Dále na webových stránkách [seniorpasy.cz](http://seniorpasy.cz) nebo na **Facebooku**, kde s Vámi budeme rádi v kontaktu a odpovíme Vám i na případné dotazy. Pokud nejste s internetem přátelé, nevádí. **Infolinka Senior Pas** je tu pro vás, stejně jako naše **kontaktní místo** v Brně na Mendlově nám. 1a.

# Často kladené OTÁZKY



## Jak postupovat při uplatnění slevy?

- ▶ Uplatnění slevy na Senior Pas hlaste vždy **PŘED PLACENÍM**
- ▶ Slevy se **nesčítají**, není-li u záznamu poskytovatele uvedeno jinak. Pokud kupujete zboží např. v sezónním výprodeji nebude již možné uplatnit na zboží další slevu na Senior Pas
- ▶ Poskytovatel má právo ověřit si totožnost držitele Senior Pasu podle průkazu totožnosti

## Kdo může být držitelem Senior Pasu?

Držiteli mohou být osoby **od 55 let** s trvalým bydlištěm na území České republiky. Při uplatnění slevy se musí držitel prokázat kartou Senior Pas. V opačném případě není poskytovatel povinen slevu poskytnout.

## Má registrovaný uživatel nějaké finanční povinnosti?

Ne. Registrace je zdarma. Stejně, jako doručení a výroba karty.

## Kolik karet registrovaná osoba obdrží?

Do projektu se mohou registrovat pouze jednotlivci splňující podmínky registrace - tzn. 1 držitel = 1 karta.

## Jak dlouho trvá dodání karty?

Karty se tisknou hromadně v cyklech a následně se rozesílají - v případě Jihomoravského, Olomouckého, Kraje Vysočina, Pardubického, Královéhradeckého, Ústeckého, Moravskoslezského a Karlovarského kraje kartu dostanete poštou přímo do schránky, doba na doručení karty je asi 4 – 6 týdnů.

V ostatních krajích si kartu můžete vyzvednout na odběrných místech - více informací na [www.seniorpasy.cz](http://www.seniorpasy.cz). Doba od registrace po doručení karty je v tomto případě 4 týdny.

Senior Pas si můžete také nechat vyrobit na počkání v centru projektu: **Senior point** Brno, Mendlovo nám. 1a - je to však jediný Senior point, který tuto službu provádí.

## Nemám e-mailovou adresu, je to při registraci důležité?

Uvedení e-mailové adresy je výhodou. E-mailem budete pravidelně dostávat aktuální informace o projektu Senior pasy. E-mailová adresa může být i na členy rodiny, kteří Vás o novinkách budou informovat. V případě, že již nebudete chtít dostávat informace e-mailem, stačí, když kliknete na odkaz "Pro zrušení zasílání obchodních sdělení klikněte zde", který je uvedený v každé e-mailové zprávě.

## Jak uvést na kartu jméno držitele (podpis)?

Na zadní straně karty je bílý proužek určený k podpisu karty.

## Musí být při uplatnění slevy předložena karta Senior Pas?

Ano. Získání slevy je podmíněno předložením karty. V opačném případě není poskytovatel povinen slevu poskytnout.

## Co dělat při změně údajů, ztrátě nebo nedoručení karty?

Pokud u Vás nastane jakákoliv změna - změna bydliště, příjmení apod. dejte nám, prosím, vědět. Nebude tak docházet k nedoručení zásilek či vystavení karet s nesprávnými údaji. Můžete nám napsat na e-mail [info@seniorpasy.cz](mailto:info@seniorpasy.cz) nebo volejte **840 111 122** nebo **543 210 790**. V žádném případě se znovu neregistrujte přes formulář na webových stránkách. Záznam bude vyhodnocen jako duplicitní a bude smazán.

## Jaká je platnost karty?

Karta Senior Pas má neomezenou platnost.

## Nebyla mi poskytnuta sleva, ačkoli byl subjekt uveden v katalogu poskytovatelů slev i na webu...

Bohužel to se stává, pokud se tak stane, kontaktujte nás prosím a my zjistíme, proč tomu tak bylo.



**Ptejte se nás:**  
[info@seniorpasy.cz](mailto:info@seniorpasy.cz)  
**840 111 122** • **543 210 790**

# Prosincové PRANOSTIKY



Pranostika je součástí lidové slovesnosti. Jde o různá zlidovělá rčení, která vycházejí z mnoha generačního pozorování přírody v konkrétním kalendářním období. Na jejich základě pak lidé vytvářeli rčení, z kterého bylo možné vysledovat pravděpodobné předpovědi počasí. Ve výsledku tak naši předkové mohli odhadnout, které zemědělské plodiny se bude v tom roce dařit a které ne. Pranostika (latinsky prognosis) znamená předpověď. Česká a moravská slovesnost zná pranostik na stovky.

## PROSINEC

- ▶ Prosinec, když je mu zima, halí se v bílý kožich.
- ▶ Vane-li v prosinci vítr východní, špatnou naději mají nemocní.
- ▶ Prosinec proměnlivý a vlahý, nedělá nám zima těžké hlavy.
- ▶ Když v prosinci hrom ještě hučí, rok příští stále vítr fučí.
- ▶ Jaké zimy v prosinci, taková tepla v červnu.
- ▶ Je-li v prosinci Mléčná dráha jasně a zřetelně vidět, bude rok budoucí úrodný; je-li však jen částečně viditelná, nebude mnoho obilí a vína.
- ▶ Je-li studený prosinec, hodně práce bude mít žnec. Není-li prosinec studený, bude příští rok hubený.
- ▶ Pošmurný prosinec dobré je znamení pro sady, lučiny i všechno osení.
- ▶ Jsou-li v zimě po cestách ledy, podaří se výborně zeli.

## 1. PROSINEC

(sv. Edmund Campion)

- ▶ O svatém Edmundu Kampiáně ledový vítr fičí ze straně.
- ▶ Když mráz na 1. prosince, vyschne nejedna studnice.

## 3. PROSINEC

(sv. František Xaverský)

- ▶ O svatém Františku Xaveru ledový vítr fičí od severu.

## 4. PROSINEC

(sv. Barbora, sv. Jan z Damašku)

- ▶ O svaté Barboře leživá sníh na dvoře.
- ▶ Svatá Barbora mosty mostí, Sába hřeby ostří, svatý Mikuláš je přibíjí.
- ▶ Když je Barbora ucouraná, bude svatý Štěpán na ledě.
- ▶ Jaké počasí na svatou Barboru, takové bývá celý advent.
- ▶ Svatá Kateřina prádlo máchá a Barbora je škrobí.
- ▶ Má-li svatá Barbora bílou zástěru, bude hodně trávy.
- ▶ Je-li na den svaté Barbory mnoho jinovatky na stromech, bude hodně ovoce v budoucím roce.

## 6. PROSINEC

(sv. Mikuláš z Myry)

- ▶ Když na Mikuláše prší, zima lidí hodně zkruší.
- ▶ Na svatou pannu Kateřinu sluší se schovati pod peřinu; pak na svatého Mikuláše je už zima celá naše.
- ▶ O svatém Mikuláše často snížek prší.

## 13. PROSINEC (sv. Lucie)

- ▶ Lucie noci upije, ale dne nepřidá.
- ▶ Na svatou Lucii jasný den, urodí se konopí i len.
- ▶ Svatá Lucie ukazuje svou moc, neb nám dává nejdelsí noc.
- ▶ Od Lucie do Vánoc, každá noc má svoji moc.

## 16. PROSINEC

(sv. Adalaida - Albína)

- ▶ O svaté Albíně schovej se do síně.
- ▶ Závěj svaté Albíny zaplavuje doliny.

## 17. PROSINEC (sv. Lazar)

- ▶ O svatém Lazaru ucpi v senci každou spáru.

## 21. PROSINEC

(sv. Tomáš apoštol)

- ▶ Na svatého Tomáše nejdéle noc naše.
- ▶ Mráz na svatého Tomáše – zrno bude plné.
- ▶ O svatém Tomáši meluzína straší.
- ▶ Toma, poseď doma!

## 24. PROSINEC

(Adam a Eva, Štědrý den)

- ▶ Když Kateřina po ledě už chodívá, Eva potom blátem oplývá.
- ▶ Svítí-li na Štědrý den od deváté hodiny jasně slunce, bude krásné počasí na zně obilné, senné i otavové.
- ▶ Jasno na den Štědrý – úroda tvrdého zboží a hrachu.
- ▶ Jasná noc o Štědrém dnu, mrazy lezou ke dnu.
- ▶ Na Štědrý večer hvězdičky – ponosou vajíčka slepičky.

- ▶ Padá-li na Štědrý večer v noci sníh, urodí se mnoho chmele.

## 25. PROSINEC

(Narození Páně, Boží hod vánoční)

- ▶ Na Boží narození o bleší převalení
- ▶ Mráz na Boží narození – zima se udrží bez proměny.
- ▶ Když čas před Vánoce až do Tří králů mlhavý a tmavý jest, následují na to nemoci.
- ▶ Když na Boží hod prší, sucho úrodu naruší.
- ▶ Když Vánoce obilí stromy sněhem, tak je posype jaro květem.
- ▶ Padá-li na Boží narození sníh, hodně obilí bude na polích.
- ▶ Jsou-li zelené Vánoce, Velká noc bude bělit se.
- ▶ Na Boží hod vánoční vítr od západu přinese mor, od východu válku, od půlnoci hlad, od poledne dobrý rok.

## 26. PROSINEC (sv. Štěpán)

- ▶ Chodí-li Kateřina po ledě, chodí svatý Štěpán po blátě.
- ▶ Svítí-li na den svatého Štěpána slunce, bude drahé ovoce.
- ▶ Pak-li na Štěpána větrové uhodí, příští rok víno špatně se urodí.

## 28. PROSINEC (Mládátka)

- ▶ Když se na Mládátka chumelí ráno, mrou toho roku děti, když v poledne, mrou lidé středních let a když večer, mrou starci.
- ▶ Prší-li na Mládátka, budou děti mřítí.
- ▶ O Mládátkách den se omlazuje.
- ▶ Je-li na Mládátka mlha na Lysé hoře, kobzole se neurodí a mladí lidé budou mřítí.
- ▶ Máme-li na Mládátka a svatého Josefa pěkné počasí, zvednou se příští léto brambory.

## 31. PROSINEC (sv. Silvestr)

- ▶ O Silvestru papeži snížek si již poleží.
- ▶ Když na Silvestra ráno sluní, v noci prudký vítr zavěje, není na vína hrubé naděje.
- ▶ Jak byl celý rok samá voda a bláto, na Silvestra nenapadne zlato.

# Projekt PROVĚŘENO SENIORY hodnotil subjekty napříč krajem

Na začátku letošního roku byl v Jihomoravském kraji spuštěn pilotní projekt, jehož cílem bylo zmapovat poskytování služeb a produktů a to zejména s ohledem na garance záruky kvality, férového jednání ze strany obchodníků a dostupnosti vybraných služeb. Na projektu spolupracují jak zástupci seniorských organizací, tak také odborní partneři ze spotřebitelských asociací, kteří společně hodnotí zapojené subjekty.

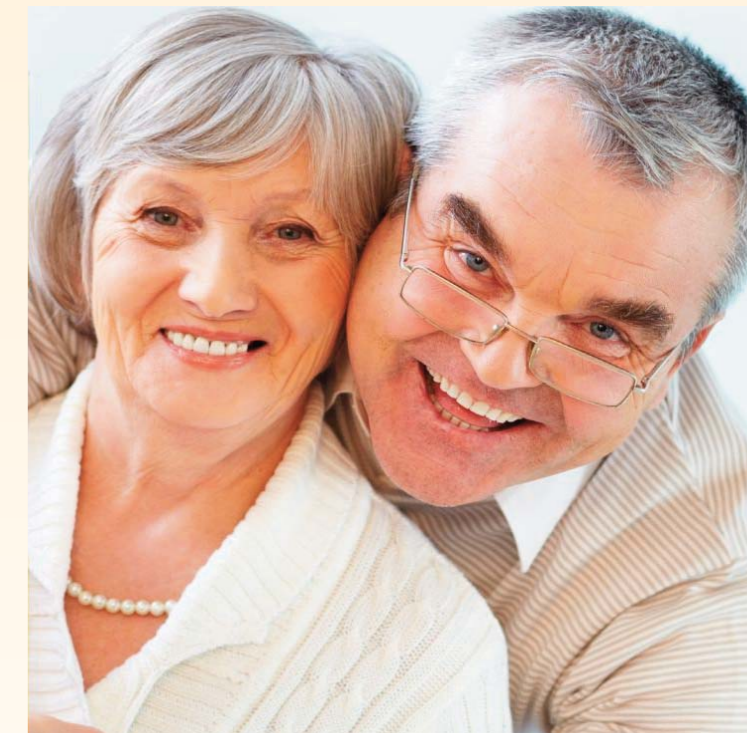
„Na jaře jsme měli trochu obavy, jak se bude situace s pandemií dále vyvíjet, ale letní měsíce nám ukázaly, že lidé mají zájem nakupovat a využívat služeb i v této obtížné situaci. Proto jsme se zaměřili na ty podnikatele, kteří své služby a produkty nabízí širokému okruhu spotřebitelů“, komentuje vývoj projektu předsedkyně spolku Ad Fontem, Marika Hemmerová, která za celým projektem stojí.

Do projektu se zapojilo třicet subjektů a to napříč celým Jihomoravským krajem. Senioři z Boskovicka, Vyškova, Brněnska ale i Znojemska, Hodonínska a Břeclavska mají jistotu, že v jejich okolí existují firmy a insituce, které dbají na férové jednání, garantují kvalitu a dostupnost svých služeb, snaží se zvyšovat uživatelský komfort a v neposlední řadě dbají o dostatečnou prezentaci. Také složení zapojených subjektů je rozmanité: od autoservisu, přes bazény, hodinářství, lékárny, muzea, optiky, knihovny až po zoologické zahrady – tam všude byli naši hodnotitelé, aby prověřili úroveň poskytovaných služeb. Hlavní důraz při hodnocení byl kladen na přístup do prodejny a bezpečnost při nákupu, dále jsme se zaměřili na celkové prostředí, obsluhu, rozsah nabízených služeb a v neposlední řadě také na právní stránku nakupování, tedy zejména kontrolu obchodních podmínek, dodržování zákonných norem při reklamaci a poskytování informací spotřebitelům.

A jak probíhalo hodnocení zapojených subjektů? „Všechny podnikatele a další organizace, které jsme navštívili, získaly minimálně 70 z celkového počtu 100 bodů. Tam, kde nebylo možné sledovaný ukazatel hodnotit jsme provedli přepočty na adekvátní výsledek“, říká k výsledkům Gerta Mazalová, předsedkyně Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace. „Zároveň jsme hodnoceným subjektům poskytly rady a doporučení, co mohou zlepšit a tak zvýšit svoje hodnocení do budoucna. Někde se jednalo pouze o drobné změny (např. lepší označení prostor), někde jsme doporučili úpravu obchodních podmínek, které neodpovídají současné legislativě. V mnoha případech jsme narazili na vzorově řešené prostory, nebo úroveň poskytovaných služeb. Je zřejmé, že mnoho podnikatelů svoji činností doslova žije a snaží se neustále zlepšovat nabízené služby. Mnohde rozhodují jen drobnosti, proč si toho kterého obchodníka oblíbíte“, dodává dále Mazalová.

A které subjekty získaly nejlepší hodnocení? „Rozhodli jsme se neudělovat přímo body, které byly dosaženy při kontrole, ale palce, které symbolizují pozitivní přístup. Nevice palců – celkem 4, získalo 22 subjektů, ostatní subjekty získaly palce tři“, dodává na závěr Marika Hemmerová.

V rámci projektu vznikají také webové stránky – [www.proverenoseniory.cz](http://www.proverenoseniory.cz), kde zájemci po skončení projektu naleznou seznam hodnocených subjektů, rady a doporučení, na co si dávat při nakupování pozor a také příklady dobré praxe z navštívených provozoven.



## Prověřeno SENIORY



V hodnocených subjektech dosáhly nejlepšího bodového hodnocení tyto instituce / firmy:

- ▶ Knihovna Jiřího Mahena Brno
- ▶ Wellness Kuřim
- ▶ VIDA! Science centrum Brno



# Vánoční POCHOUTKY

Není potřeba připravovat měsíc dopředu desítku druhů vánočního cukroví a všech pochutin, všechno co se kolem vánočních příprav točí, by vám především mělo přinášet radost z blízcích se svátků a postupně vás dostávat do té pravé sváteční pohody. Není to tak, není to TO o co vlastně jde? Máme pro vás několik tipů na sváteční dobroty, které potěší okolí i váš mlsný jazyk a nebudete u jejich přípravy trávit hodiny.

## KAKAOVÉ ROHLÍČKY S HOŘKOU ČOKOLÁDOU A CHILLI

### Těsto:

- ▶ 120g hladké mouky
- ▶ 120g moučkového cukru
- ▶ 120g mleté vlašské ořechy
- ▶ 120g změkklého másla
- ▶ 15 gramů hořkého kakaa (2 lžice)
- ▶ špetka skořice



### Dále:

- ▶ čokoláda s vysokým obsahem kakaa na polití
- ▶ prášek z Red Jalapeño papriček nebo jiné chilli na posypání

### Postup přípravy:

Vše dejte do mísy a ručně nebo v robotu zpracujte. Těsto zabalte a nechte přes noc uležet.

Z těsta si udělejte kuličky a tu namačkejte do formičky. Silikonové formy nevmazávejte, kovové určitě ano, tedy alespoň napoprvé, pak už by to nemělo být nutné. Kdo nemá formu, může rohlíčky vyválet. Stačí těsto vyválet na asi 1cm silný váleček, nakrájete na stejné kousky a zahnout jako rohlíček.

Pečte v předehřáté troubě na 175 stupňů. Doba pečení v kovových formičkách a silikonové formě se může lišit.

Rohlíčky vyndejte, nechte vychladnout, poté vyklopte. Po vychladnutí si dejte rozpustit hořkou čokoládu ve vodní lázni. Rohlíčky můžete namočit celé anebo jen jejich konce a na každý konec přidejte špetičku chilli. Ochutnejte jeden a uvidíte, kolik chilli dáte na další.

## OVOCNÝ SVAŘÁK

### Suroviny:

- ▶ 250ml ovocného vína
- ▶ 2 celé hřebíčky
- ▶ ½ tyčinky skořice
- ▶ volitelné – 2 lžičky třtinového cukru



Vše dejte do hrnce a přiveďte k varu. Pak už si jen pochutnávejte. Svařák z ovocného vína je celkově sladší než z vína.

## VÁNOČNÍ CUKROVÍ Z LISTOVÉHO TĚSTA

### Suroviny:

- ▶ balíček listového těsta
- ▶ ovocná marmeláda, nutela nebo povidla
- ▶ hladká mouka na podsypání

### Postup:

Těsto vyklopte na dobře pomoučený vál. Moukou opravdu nešetřete, aby vám šly šátečky po naplnění sundat z válu. Těsto vyválejte na pár mm.

Vyválené těsto rozkrájejte na čtverečky 5x5cm. Do každého čtverečku dejte ½ lžičky vámi zvolené náplně. Pro jistotu můžete džem smíchat se lžičkou nebo dvěma vanilkového pudingu, aby nevytákal ven, i když by to neměl být problém ani tak.

Spojte protichůdné rohy a pak opakujte se zbylými dvěma. Tím ze čtverce vytvoříte šáteček. Nebo můžete spojit jen 2 namísto čtyř, to jsou zase jiné šátečky, kdy je náplň pěkně vidět. Okraje k sobě vždy pevně zmáčknete. Nyní šátečky přeneste na pečicí papír.

Pečte v předehřáté troubě na 200 stupňů dozlatova, asi 10 minut.



## VANILKOVÝ LIKÉR - VAJEČNÁK BEZ VAJEC

### Suroviny:

- ▶ 1000ml plnotučného mléka
- ▶ 400g krupicového cukru
- ▶ 300g hnědého rumu
- ▶ 2 vanilkové pudinky
- ▶ 2 vanilkové cukry

### Postup:

Uvařte pudinky, dle návodu na balení. Hotový pudink stáhněte z ohně a za stálého míchání vmíchejte rum.

Pokud máte tyčový mixér můžete po vychladnutí likér rozmixovat. Likér, tak bude krásně hladký. Nechte zchladnout na pokojovou teplotu a přelijte do sklenice, uchovávejte v chladnu.



## MARCIPÁNOVÉ BRAMBORY

### Suroviny:

- ▶ 135g mletých mandlí
- ▶ 135g moučkového cukru
- ▶ 20g vody
- ▶ půl lžičky mandlového aroma
- ▶ + hořké kakao na obalení



### Postup:

Mleté mandle nasypete do mísy. Přidejte prosátý moučkový cukr a vodu. Zpracujte až vznikne pěkný marcipán. Nyní přidejte aroma. Raději ho přidávejte postupně, dle chuti. Z marcipánu vyválejte malé kuličky. Obalte je v hořkém kakau a uložte do lednice.

Přemýšlíte snad i nad slanou variantou pohoštění pro sváteční hosty nebo na silvestrovskou tabuli? Máme pro vás několik zdravějších variant klasických chlebičků s vlašským salátem.

## SÝROVÉ JEDNOHUBKY S MÁKEM

Makovými kuličkami si zpestříte jídelniček i v jiné dny, než na Silvestra. Podmínkou úspěchu je mák. Věřte, že se výborně hodí nejenom k sladkému, ale i k sýrům.

### Sýrové kuličky

- ▶ 500 g měkkého tvarohu
- ▶ 150 g změkklého másla
- ▶ 200 g nejmenno nastrouhaného eidamu
- ▶ 1 lžice celého modrého máku
- ▶ sůl, pepř



### Nivové kuličky

- ▶ 500 g měkkého tvarohu
- ▶ 2 lžice pomazánkového másla
- ▶ 100 g změkklého másla
- ▶ 110 g nejmenno nastrouhané nivy
- ▶ 60 g nejmenno nastrouhaného eidamu
- ▶ 2 lžice celého modrého máku
- ▶ sůl

Všechny ingredience spichejte v kompaktní hmotu. Hotové sýrové kuličky obalujte v máku. Nivovým kuličkám bude slušet „kabát“ z mletých vlašských oříšků. Vyzkoušet můžete i nejmenno nastrouhané uvařené vajíčko smíchané s petrželí. Z každého receptu připravíte zhruba 20 kuliček.

## ZELENINOVÉ CHIPSY S CITRÓNOVÝM DIPEM

Pokud máte rádi zeleninu, tahle chuťovka na silvestrovském stole nesmí chybět. Kombinovat můžete snad všechnu zeleninu, kterou doma najdete. Vsadíme se, že tyhle křupavé chipsy se Nového roku nedočkají.

- ▶ 3 brambory
- ▶ 1 červená řepa
- ▶ 3 mrkve
- ▶ 1 malý celer
- ▶ 2 petržele
- ▶ sůl
- ▶ olivový olej

### Dip:

- ▶ 250 ml zakysané smetany
- ▶ šťáva z jednoho citronu
- ▶ sůl

Očištěnou zeleninu si nakrájejte na velmi tenké plátky, můžete použít i škrabku na brambory. Tenké plátky si rozprostřete, bohatě osolte a nechte „vypotit“.

Po 15 minutách zeleninové plátky opatrně osušte papírovou utěrkou a přendejte na plech vyložený pečicím papírem. Zeleninovou směs jemně postříkejte olivovým olejem a pečete v předehřáté troubě na 180 °C, zhruba 15-20 minut. Chipsy podávejte se zakysanou smetanou promíchanou s citronovou šťávou a solí.

*Dobrou chuť!*



# SVÁTEK SENIORŮ a BABIČKA ROKU 2020

Oslavy svátku seniorů a Babička roku letos poprvé on-line: **bezpečně a z pohodlí domova**



## SVÁTEK SENIORŮ

Pro mnoho z vás, bylo zvykem účastnit se Svátku Seniorů v Brně nebo v jiném krajském městě. 1. říjen je Mezinárodním dnem seniorů, k této příležitosti jsou pořádány Svátky seniorů po celém Česku. Kulturní událost, sváteční záležitost, pohoda a zábava. Bohužel letošní rok nepřál kulturním akcím a proto i Svátek seniorů musel vzniknout před prázdným sálem.

Organizátoři se rozhodli v zájmu všech seniorů a kvůli aktuální nepříznivé situaci s onemocněním COVID-19, veškeré dění přesunout do sálů bez diváků a kulturu přenést, pomocí moderních technologií do vašich domovů.

Videa byla zveřejněna dne 1. října 2020 od 12:00 hodin na webových stránkách a facebooku projektu Svátek seniorů, kde je možné je stále najít a užít si kulturu i z pohodlí vlastního obýváku.

„Všem seniorům přejeme hodně zdraví, vitality a letos především také trpělivosti. Bezpečnost seniorů je pro nás na prvním místě, a z toho důvodu jsme akce přesunuli do online světa. Upečte si bublaninu, uvařte dobrou kávu a od poledne 1. října si udělejte svůj Svátek seniorů, kdykoli se vám to bude hodit, v bezpečí a pohodlí vašeho domova. Budeme se těšit na osobní setkání při kulturní události Svátek seniorů opět v příštím roce,“ řekl ředitel společnosti Ing. Petr Petkovský.

Mezinárodní den seniorů se do povědomí dostává u nás až v posledních letech, ve většině zemí světa si jej však lidé připo-

minají již od roku 1998. Tento svátek nabízí nejen oficiální rámec pro zdůraznění vřelých vztahů dětí k vlastním prarodičům, ale zároveň také představuje příležitost pro naplňování myšlenky aktivního znovuzapojování seniorů do společenského dění.

V Jihomoravském kraji proběhl on-line Svátek Seniorů v Brně, Hodoníně a Znojmě. Záznamy ze všech svátků stále naleznete na Youtube profilu Senior Pasy.

## Se Svátky Seniorů bývá svázána i talentová soutěž Babička roku

Ta se v tomto roce také přesunula do on-line prostředí, že jste ještě o Babičce roku neslyšeli? Každý člověk, je v něčem dobrý, v něčem vyniká. To, že mu již není dvacet let, není překážkou v tom, aby byl výjimečný,

pro své okolí přínosný a aktivní člen společnosti. Souhlasíte?

Člověk je svými dovednostmi jedinečný v každé době, nehlédě na věk. Soutěž Babička roku se snaží zábavnou a příjemnou formou lidem ukázat, že senioři rozhodně nepatří do starého železa. Právě naopak, mezigeneračním propojením soutěžících s jejich vnoučaty se snaží o zvýraznění důležitosti mezigeneračního soužití nejen v rodinách.

Za dodržení veškerých hygienických a protiepidemiologických opatření proběhla krajská kola, z jednotlivých soutěžních kol, byl vytvořený videozáznam, na jehož základě rozhodla porota. Jednotlivá krajská kola i finále můžete stále shlédnout na Youtube kanálu Babička roku. Babičku sympatie naopak vybírali lidé na Facebooku Babička roku, Senior Pas a dalších proseniorských organizací.

## A ptáte se, které dámy zvítězily v netradičním druhém ročníku soutěže Babička roku?

**Zlatou babičkou roku 2020 se stala soutěžící č. 2, paní Drahoslava Kovářová ze Zlínského kraje.** Zároveň získala ocenění „Nejstarší babička roku 2020“.

**Titul Stříbrná babička roku 2020 získala paní Dagmar Blažková z Karlovarského kraje, která soutěžila pod číslem 12.**

**Bronzovou babičkou roku 2020 byla zvolena paní Růžena Haidlová z Libereckého kraje (č. 10) a paní Marie Rozmanová z Olomouckého kraje (č. 1).**

**Babičkou sympatie 2020 byla širokou veřejností zvolena soutěžící s č. 10, paní Růžena Haidlová z Libereckého kraje.**

## CENY PRO VÍTĚZKY:

Všechny vítězky získaly korunky, šerpy, dárkové koše, týdenní wellness pobyt v hotelu MAS\*\*\* v Sezimově Ústí, Zlatá babička získala hlavní cenu – týdenní zájezd pro dvě osoby letecky na Djerbu od SeniorTravel, tři nejstarší babičky získaly předplacenou asistenční a tíšňovou péči v hodnotě 6990,- od Anděla na drátě.

Všechny finalistky získaly kytice, pamětní listy a dárky v hodnotě 5000,- Kč.

Všem děkujeme za účast a vítěžkám moc gratulujeme! Do dalšího ročníku nejen Babičce roku, ale všem seniorům přejeme zdraví a mnoho veselých okamžiků. A těm, které tato soutěž oslovila, odvalu se přihlásit a plně hledíště, při jejich vystoupení.



# UDRŽITELNÉ Vánoce ★

Bio, eko, zero waste, samá nová, módní slova, která vám nice neříkají? Ano, mohlo by to tak být. Módní směr nebo životní styl, který se snaží bojovat proti konzumu a bezhlavému plýtvání. Ale ruku na srdce, není to jen o tom, brát věci s rozmyslem a nezničit si jednou ročně úspory. Dárky potěší každého, Vánoční atmosféra je omamná, ale jde to i bez utrácení a nervů. Máme pro vás pár tipů na pohodové a klidné Vánoce.

## ★ Stromeček je časté téma ★

Češi jsou milovníci vánočních stromečků, a striktně se dělí na dva tábory: „nic nenahradí živý stromeček“ a „nedám dopustit na ten plastový, už léta slouží“. I zde platí, proti gustu žádný dišputát! Existují i další varianty živého stromku, jako je strom v květináči, sazenice v květináči nebo nazdobené vánoční aranžmá ve váze. Můžete také využít koupě stromečků z prořezávky, ale ty nejsou dostupné všude. Zkuste se poptat.

## ★ Vánoční výzdoba ★

Rozhodně radíme nepodléhejte trendům! Vánoční ozdoby se dají neustále oprašovat a točit několik kombinací barev a stylů. Stará, ale omytá a opravená dekorace může dělat parádu ještě mnoho let, ačkoli to na první pohled nevypadá. Rozhodně se nemusíte uchýlovat k tradičním vánočním barvám, to jak si vyzdobíte svůj domov je na vás.

Používáte vánoční svíčky, která jsou starší než vaše vnoučata? Svítíte s takovými

svíčkami několik hodin denně, pro „tu atmosféru“? Zde bychom tedy doporučili zainvestovat do LED svíček, které mají daleko nižší spotřebu elektrické energie, než vaše stará svíčka.

## ★ Vánoční dárky ★

Domluvit se s obdarovaným je jistě snadné řešení, ale vánoční dárek je vánoční dárek. Vánoční dárek nemusí být tím největším a nejdražším, má být ze srdce darovaný. Proto neutíkejte k prvoplánovým dárkům, které vám doporučují prodejci, lákavě balené kazety nebo hlouposti, co se nedočkají ani příštích Vánoc. Zkuste se zamyslet nad kvalitou dárku, nad tím kde a kdo jej vyrobil. Místo tří levných hloupostí investujte do jednoho pěkného a poctivého dárku.

## ★ Balení dárku ★

Není nic prchavějšího než balicí papír, ano trhání papíru je pro děti zábava, ale. Není ekonomičtější a ekologičtější spíše využít papírové dárkové tašky, které se dají použít opakovaně. A co takhle látkové pytlíky, které může obdarovaný využít dále i během roku. Současným „trendem“ je látkový balicí papír, který si můžete s rodinou neustále vyměňovat. Dárky zabalené do látky mají své kouzlo. Častým vánočním dárkem bývají různé šály nebo šátky, které sami mohou sloužit jako balicí prvek.

## ★ Sváteční tabule ★

Čekají vás návštěvy, ohlášené i ty neohlášené. O Vánocích se často hovoří, jako o svátcích „hojnosti a radosti“. Náš tip je: plánujte a vyhněte se bezhlavým nákupům. Naplánujte si na sváteční dny menu dopředu, projděte spíž, sepište nákupní seznam a v obchodě nakupujte pouze to, co skutečně potřebujete. Nenechte se strhnout nabídkou prodejcům nebo lákavým obalem.

Kontrolujte dobu trvanlivosti, aby vám zboží vydrželo ideálně až do ledna. Jistě se hodí mít něco pro nečekanou návštěvu. Bohatě bude stačit vaše cukroví, domácí likér nebo listové těsto v lednici, viz. recepty v článku Vánoční pečení.



Foto © shutterstock.com

# NASTARTUJTE svoji imunitu i v zimě - zdravě a chutně

Ve zdravém těle zdraví duch, to bychom znali všichni. Ale, jak toho docílit, zvláště v dnešní době? Jezte zdravě, dávejte přednost rozmanité stravě, nepřejídejte se! Myslete optimisticky, buďte zodpovědní, ale zůstaňte v klidu a psychické pohodě. Nenechte se strachem zahnat do kouta. Buďte s těmi, které máte rádi a věřte, bude líp.

## DEVATERO POTRAVIN, KTERÉ PODPORÍ VAŠE ZDRAVÍ

### 1 Červené papriky

Červené papriky jsou vydatným zdrojem vitamínu C, dokonce i lepší než samotné citrusy. Navíc se dají skvěle zařadit do běžného jídelníčku. Vychutnejte si je v salátu či jen tak samotné například s hummusem.

### 2 Citrusy

Pokud neholdujete paprikám, pak do svého jídelníčku zařaďte alespoň zmíněné citrusy. Počítají se grapefruity, pomeranče i klementinky. Všechny tyto druhy jsou totiž vynikajícím zdrojem vitamínu C, který je skvělým bojovníkem proti chřipce.

### 3 Česnek

Česnek obsahuje selen, který má silný účinek na náš imunitní systém. Navíc patří mezi oblíbená dochucovadla, takže pokud vám jeho chuť nevádí, nebojte se to s ním občas trochu přehnat. Těm, kteří nezvládnou požití česnek syrový, doporučujeme přidat pokrájené stroužky k zelenině na pánvičku anebo jej používat do omáček.

### 4 Vývar

Pořádný a poctivý vývar z kostí podle mnohých odborníků také dokáže za tělo pořádně zabojovat. Konkrétně pak jde o zabránění rozvoje infekce v těle. Má vysoký obsah léčivých vlastností, a proto je doslova vzpruhou pro imunitní systém. Ideální je doplnit jej o spoustu zeleniny a zvýšit tak obsah živin a vitaminů.

### 5 Mandle

I ořechy, konkrétně mandle, obsahují spoustu látek, které mohou zabránit propuknutí nemoci. Mandle navíc obsahují látky, které pomáhají bránit tělo proti infekci. Představují skvělý zdroj antioxidantů. Navíc jsou chutnou a výživnou svačinou.

### 6 Brokolice

Tato zelená potravina sice nemá příliš fanoušků, ale pravdou je, že obsahuje velké množství vitamínu A i C a antioxidant glutathion, který je schopen zabránit poškození důležitých buněčných složek.

### 7 Jogurt

Jogurt obsahuje „dobré“ bakterie, které mají bojovat proti těm „špatným“, shromažďujícím se v těle. Jogurty navíc obsahují živé kultury, působí tak i jako účinné probiotikum, které je pro zdraví člověka velmi důležité. Dopřejte si ho k snídani nebo kdykoliv během dne.

### 8 Špenát

Další ze skupiny zelených, tělu prospěšných potravin. Tato listová zelenina je plná železa, folátu, vlákniny, antioxidantů či vitamínu C. Hodí se do salátů, smoothies, ale také jako příloha k masu.

### 9 Zázvor

Oddenky této trvalky mají výraznou chuť i vůni. Ve složení hrají nezastupitelnou roli především terpeny, které dodávají typickou vůni a výraznou chuť. Kousky čerstvého zázvoru je možné rozžvýkat při bolestech v krku. Zázvor lze nakládat do medu, cukru i etanolu.



## NEZAPOMÍNEJME NA LÉČIVOU SÍLU BYLIN

### Agastache vrásčitá

Tato bylina není moc známá, ovšem její antibakteriální účinky z ní dělají skvělého pomocníka v boji s nachlazením. Snižuje navíc i teplotu a vyvolává pocení, jež organismus zbavuje nepotřebných látek.

Rostlina má lehké mátovou vůni a užívat ji můžete formou čaje nebo tinktury. Doporučuje se právě v chřipkovém období.

### Koriandr

Je dobrou ochranou proti „smrkalům“ a „kýchalům“, kteří nás mohou potenciálně nakazit. Obrní totiž nosohltan a dezinfikuje, pomáhá proti kašli. Spektrum jeho účinků je

ale daleko širší, koriandr proto stojí za to zařadit do jídelníčku i preventivně. Mletá semena můžete zalít horkou vodou a kromě popíjení čaje je lze použít i k inhalaci nebo kloktání. Vnitřně se dá užívat i kořen koriandru, podobně jako zázvor. Zelená nať obsahuje vitamín C, který podporuje odolnost organismu.

### Vrba bílá

V její kůře byla poprvé izolována kyselina salicylová, která je také obsažena v aspirinu, známém léku na snižování teploty a očištění organismu pocením. Kromě toho mají výtažky z vrby bílé nezanedbatelný protivirový efekt. Dokážou tlumit příznaky

nachlazení, jako jsou bolesti hlavy a zvýšená teplota.

### Výhonky smrku

Jsou velmi účinnou formou prevence proti nachlazení, ale pomáhají i při jeho průběhu a také při potížích s průduškami. Navíc obsahují vitamín C, který se okamžitě zapojí do boje za naše zdraví.

Na čaj zalijte dvě lžičky sušených výhonků horkou vodou a nechte čtvrt hodiny louhovat. Doporučuje se pít jeden hrníček nejlépe na noc, můžete přidat citron a med. Získáte tak protilátky a zlepšíte vykašlávání.

### Tymián

Podobně jako jeho příbuzná mateřídouška působí protizánětlivě a dezinfekčně. Proto je dobré mít ho stále po ruce. Ať už sušený, nebo čerstvý v květináči.

Z rostliny si můžete připravit sirup, který pomáhá proti začínajícímu kašli nebo s vykašláváním. Ale velmi účinný je zejména tymiánový čaj, a to už od prvních příznaků nachlazení. Můžete ho navíc použít i jako kloktadlo pro krk a ústní dutinu.

Existuje nespočet druhů tymiánu, vybírejte podle vůně, která je vám příjemná. Přidávejte si bylinku hojně do jídla, pomáhá také s lepším trávením.

### Rýmovník

Jak jeho název napovídá, doporučuje se na ucpaný nos, ale působí také dezinfekčně. Při rýmě můžeme lístky promnout v prstech a průběžně k nim čichat, velmi účinný je čaj a výpary můžeme také inhalovat.

### Lichořejšnice velká

Bylinkáři a kořenáři potvrdí, že o této rostlině je třeba psát tak často, jak jen to jde. Komplexně totiž posílí odolnost těla, podporuje hlavně plíce a močový měchýř, které nejvíce trpí chladným počasím a bývají náchylné k bakteriálním nákazám.

Běžně lze koupit tinkturu z lichořejšnice, od jara do podzimu si jí ale také můžete pěstovat na zahrádě nebo v květináči a čerstvé listy i květy přidávat do salátů a jídel jako koření. Má vynikající, lehce ostrou chuť.

Pěstujte si doma vlastní léčivky, pro zdraví i potěchu oka

### Aloe vera - základ lékárničky

Tuhle záračnou rostlinu netřeba příliš představovat, je po tisíce let stálíci v léčitelství a kosmetice, užívá ji i moderní farmakologie. Dužnaté listy hlavně starších rostlin obsahují průsvitnou gelovitou hmotu, kterou z jejich vnitřku můžete lehce seškrábnout.

Působí hojivě, používá se na drobná poranění, kožní záněty, popáleniny, pomůže při hmyzím bodnutí. Vychlazený gel přiložený na oční okolí uleví od otoků očí, hojí záněty dásní, afty i rány po extrakci zubů. Vnitřní užívání gelu posiluje imunitu, chrání proti infekcím, bakteriím i virům, příznivě ovlivňuje metabolismus, má antioxidantní účinky.



Jiaogulan  
(Gynostemma  
pentaphyllum)

Foto © shutterstock.com

Důležité ale je, užít čistý gel, bez zeleného pletiva listů, proto je v tomto případě bezpečnější koupit hotový výrobek.

### Pupečník asijský - pro svěžest a mládí

Půvabná plazivá rostlina vám skvěle poslouží, pokud chcete zpomalit stárnutí těla i mozku. Říká se jí také gotu-kola a užívá se i při léčbě kožních nemocí, regeneruje nervovou soustavu, odstraňuje mentální blokády, podporuje paměť.

Čaj připravíte z 1 lžičky drcené byliny (čerstvé i sušené) přelité čtvrt litrem vroucí vody. Nechte čtvrt hodiny louhovat a po scezení ho pijte teplý, kůru neužívejte déle než tři týdny.

### Eukalyptus - blaho pro průdušky

Blahovičník neboli eukalyptus by nám doma neměl chybět zejména v zimě.

Jeho silice ničí bakterie, pomáhají léčit záněty průdušek, bolesti v krku, kašel, nachlazení, záněty vedlejších nosních dutin.

Působí i proti křečím i některým virům (spalničky, spála či herpes). Vnitřní užívání se podomácku nedoporučuje, předávkování je nebezpečné. V tomto případě raději kupte hotové výrobky k tomu určené.

Pořídít si můžete i olej na potírání nebo do koupelí. Ovšem inhalaci z čerstvých listů si dopřát můžete. Pomůže i při bolestech hlavy a migrénách, ve formě masť uleví od revmatických bolestí.

### Gynostema pětilistá - pro dobrý život

Nazývá se také Jiaogulan a patří mezi byliny dlouhého života. Výborně působí proti stresu, který je příčinou mnoha nemocí.

Zlepšuje průtok krve, posiluje srdce, snižuje krevní tlak a špatný cholesterol, upravuje hladinu cukru v krvi a při dlouhodobém užívání pomáhá regeneraci jater.

Lístky této popínavky můžete přidávat do salátů a sušit na čaj, který dostane do pohody jak vaši psychiku, tak tělo. Jednu malou lžičku sušených listů (cca 1 g) louhujte pět minut ve čtvrt litru horké vody. Po scezení bylinku použijte ještě jednou, má pak intenzivnější nasládlou chuť i silnější účinky.

Tento „pětilistý ženšen“ se dá pěstovat i v květináči, uvádí se mrazuvzdornost až do -15 °C.

### Tlustice vejčitá - první pomoc

Štáva z listů této známé pokojovky pomáhá při oparech a aftech, akné, bodnutí hmyzu, na kuří oka a vhodná je také na obklady při bolestech v krku.

Lístek tlustice stačí rozmnožit a vzniklou tekutinu nanést a vmasírovat na problematické místo. Obklady připravíte z nastrouhaných listů. Pozor, měli byste předem vyzkoušet, zda na rostlinu nemáte alergii.

### Kalísie vonná - posílí imunitu

Říká se jí elixír zdraví. Přisuzují se jí silné protizánětlivé, antibakteriální i protirakovinné účinky a může ulevit při řadě různých nemocí. Žvýkání listů (pozor, nikdy nepolykat!) se doporučuje při bolestech hlavy a krku, pálení žáhy, kašli, zácpě. Obklady uleví od bolesti kloubů a páteře, urychlují hojení ran či popálenin.

Dva velké listy nechte zmrznout v mrazáku, pak rozmělněte, vložte do 1 l teplé vody a povařte asi 20 minut. Louhujte 24 hodin. Popíjejte třikrát denně půl dcl výluhu hodinu před jídlem maximálně tři týdny.



#StopTheSpread

# Jak správně používat ústenku?

Zdroj: WHO



Před nasazením ústenky nebo respirátoru:

Umyjte si ruce desinfekcí na bázi alkoholu nebo teplou vodou a mýdlem.



## Správné užívání ústenky:

- 1. Zakryjte si ústa a nos.** Ujistěte se, že není mezi rouškou a vaší tváří žádná nečistota.
- 2. Nedotýkejte se roušky nebo ústenky.** Pokud to uděláte, je nutné si znovu umýt nebo vydesinfikovat ruce.
- 3. Jednorázovou ústenku nebo respirátor vyřívajte pouze jedno!**



## Jak správně zlikvidovat použité jednorázové ústenky:

1. Ústenku nebo respirátor sejměte za gumičky. **Nedotýkejte se přední části masky.**
2. Použitou ústenku nebo respirátor **ihned** umístěte do nejbližší uzavíratelné nádoby na směsný odpad!
3. **Umyjte si ruce** desinfekcí na bázi alkoholu nebo mýdlem a teplou vodou.



# KATALOG poskytovatelů slev a výhod pro osoby nad 55 let



Aktualizace:

**Prosinec 2020**

## Denně noví poskytovatelé!

Sledujte průběžně aktualizovaný seznam na [www.SeniorPasy.cz](http://www.SeniorPasy.cz), nebo se informujte v kontaktním centru.

Koordinátor projektu Senior Pas a zpracovatel tohoto katalogu neručí za případné tiskové chyby a správnost uvedených dat. Změny jsou vyhrazeny.  
© Sun Drive Communications s.r.o.





















# Volejte linku



## Senior Pas



Z PEVNÉ LINKY VOLEJTE:

# 840 111 122

Cena za hovor po celé ČR 1,- Kč/min.

Z MOBILU VOLEJTE:

# 725 534 865

Cena za hovor dle tarifu Vašeho mobilního operátora

**Po – Pá 8<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup>** Mimo úřední hodiny je k dispozici záznamník

[www.seniorpasy.cz](http://www.seniorpasy.cz) ▶  SENIOR PASY ▶ e-mail: [info@seniorpasy.cz](mailto:info@seniorpasy.cz)  
Kontaktní místo ▶ Senior Pas, Mendlovo nám. 1a, 603 00 Brno

**Senior Pas**

Projekt financuje: **jihomoravský kraj**

Projekt realizuje: 

**novinky** SENIOR PAS

Pro Jihomoravský kraj vydává Sun Drive Communications s.r.o., Mendlovo náměstí 1a, 603 00 Brno • IČ: 26941007 • MK ČR E 20018  
casopis@seniorpasy.cz • REDAKCE: Petr Petkovský - Kateřina Michálková  
Neoznačené fotografie: archiv redakce • Foto na titulní straně © Shutterstock • Grafika: J&BKO DESIGN, s.r.o.

Koordinátor projektu Senior Pas a zpracovatel tohoto časopisu neručí za případné tiskové chyby a správnost uvedených dat. Změny jsou vyhrazeny. © Sun Drive Communications s.r.o.