

4/2008



STP v ČR



ZPRAVODAJ

Co jsme pro Vás udělali v roce 2008

Členské schůze: výroční - 5. března
přednášková - 24. září
vánoční - 3. prosince

Schůze výboru a rozšířeného výboru MO STP: první a druhý čtvrtek v měsíci

Schůze a poradenská činnost ostatních neziskových organizací

Klubová činnost: jaro, podzim a zima - třetí čtvrtek v měsíci

Městský dům Přerov: po celý rok, naši členové měli možnost v letošním roce shlédnout celkem 34 představení

Divadlo Olomouc: opereta - „Krásná Helena“
české i světové hity - „Muzikákový večer“

Zájezdy: 14. 3. - jednodenní zájezd do termálních lázní Győr v Maďarsku
21. 5. - jednodenní zájezd do Prahy - prohlídka PS ČR a Senátu
7. - 8. 6. se uskutečnil dvoudenní zájezd do Prahy
20. 9. - jednodenní zájezd do Kopřivnice a Hradce nad Moravicí
1. 10. - jednodenní zájezd do Prahy - prohlídka PS ČR a Senátu
24. 10. - jednodenní zájezd do termálních lázní Győr v Maďarsku - OO STP
21. 11. - jednodenní zájezd do termálních lázní Győr v Maďarsku
13. 12. - prohlídka vánoční Bratislavy

Výstavy v INFO - Centru: velikonoční výstavka členek MO STP
SŠ řezbářská Tovačov
výstavka člena V. Podušela a NP
výstavka členky RNDr. Jiřiny Švarcové
výstavka žáků zákl. umělecké školy B. Kozánka
vánoční výstavka členů MO STP
výstavka k 5. výročí otevření INFO - Centra
30 dní pro neziskový sektor

Přenášky: Ing. Jiří Bakalík - tajemní magistrátu města Přerova
František Balcárek - Francouzské a Italské Alpy
Mjr. Ludmila Brousilová - tisková mluvčí České policie
Jana Kutálková - oblast zdraví
Jiří Mára - II. část Nového Zélandu

Aktivizační pobyty: Slovensko - Podhájska
Soláň - Luka
Bílé Karpaty - Jelenovská - OO STP Přerov

Zahraníční zájezd: Chorvatsko - ostrov Krk - letoviště Baška

Oblast Zdraví: masáže, permanentky do relax. centra Adam, permanentky na plavání pro členy s průkazem ZTP.

Zpravodaj - periodikum: 4 x ročně

Půjčovna kompenzačních pomůcek: mechanické vozíky pro dospělé i děti, chodítka, antideku-bitní podložky, hydraulické zvedáky, berle a další

Prodej výrobků chráněné dílny Most k životu

Co pro Vás chystáme MO STP na rok 2009

Zahraniční jednodenní zájezd Maďarsko - termální lázně Győr

Termín: březen, říjen

Počet osob: 45

Relaxace v krytých i venkovních sedacích bazénech s termální vodou bohatou na minerální látky. Součástí jsou i perličkové lázně, podvodní masážní trysky, vodopád, tobogán, vodní bar a další.



Aktivizační pobyt na Slovensku - Podhájska

Termín: 5. 5. - 10. 5. 2009

Počet osob: 45

Zajištěna polopenze, plavání v termálních koupalištích, ubytování v penzionu Quatro ve dvoulůžkových pokojích se sociálním zařízením.



Moravské divadlo Olomouc nebo Uherské Hradiště

Termín: I a II. pololetí roku 2009

Počet osob: 45

Výběr programu z nabídky divadel.



Aktivizační pobyt na Soláni - hotel Luka

Termín: 11. 7. - 18. 7. 2009

Počet osob: 45

Hotel Luka je umístěn v horském prostředí Beskyd ve Velkých Karlovicích na Soláni. Ubytování je zajištěno ve dvoulůžkových pokojích se soc. zařízením, plná penze. V hotelu se nachází i plavecký bazén. Možnost turistiky, výletů, grilování a opékání.



Co pro Vás chystáme MO STP na rok 2009

Aktivizační pobyt V. Klobouky- Jelenovská

Termín: 3. 10. - 10. 10.

Počet osob: 36

Hotel Jelenovská je umístěn ve Valašských horách. Ubytování je zajištěno ve dvoulůžkových pokojích se soc. zařízením. Součástí hotelu je i plavecký bazén. Pobyt pořádá OO STP Přerov



Zahraníční dvoudenní zájezd do Krakowa

Termín: červen

Počet osob: 45

V plánu je prohlídka solných dolů Wieliczka, zámek Wavel, pevnost Barbacan a Krakovské náměstí.



Tuzemský jednodenní zájezd - hrad Sovinec

Termín: září

Počet osob: 45



Zahraníční zájezd - Chorvatsko - ostrov Krk - Baška

Termín: začátek září

Zájemci se mohou již hlásit začátkem roku.



Podzimní exkurze

V přípravě

Zájemci se na plánované akce mohou již hlásit po novém roce v INFO - Centru.
telefon: 581 217 082

internetové stránky: www.mostp.cz

e-mail: CentrumSTP@seznam.cz

Zápis z členské schůze MO STP Přerov

Městský dům 24. 9. 2008

Akce proběhla ve 14.00 hodin v zaplněném velkém sále MD v Přerově za předsednictví Ing. Stanislava Šmahlíka.

Předseda v úvodu uvítal přítomné, včetně hostů - Ing. Jiřího Bakalíka, tajemníka magistrátu města Přerova. Ten všechny přítomné členy organizace přivítal a slíbil, že i nadále v maximální možné míře bude přispívat k oboustranně prospěšné spolupráci.

Dalším pozvaným hostem schůze byla paní Jana Kutálková, která tradičně přednášívá „tělesnákům“ své bohaté zkušenosti ze své profese - zdravotnictví. Dnešní přednášku věnovala tématu komplexního onemocnění ledvin a ústrojí močových cest - ve spojitosti s léčebnými procesy uvedených tělesných orgánů. Ze své celoživotní zdravotnické praxe předala plénu detailní informace týkající se prevence před selháním ledvin a proti jejich chronickému zánětu, tvoření ledvinových a močových kamének. Seznámila nás s faktory onemocnění cukrovky, zvýšení krevního tlaku, transplantací ledvin a dialýzou, které provázejí nemoci vylučovacího ústrojí a jejich následnou léčbou.

Po velmi zajímavé přednášce, odměněné velkým potleskem vyhlásil moderátor přestávku na malé občerstvení.

Jako překvapení pro členy organizace bylo přichystáno losování na představení v MD „Ander z Košic“. 10 šťastlivcům byla předána malá pozornost od MD v podobě vstupenky.

Po přestávce uvedl předseda Ing.

S. Šmahlík posledního hosta - pana Jiřího Máru, který nás seznámil se svými cestovatelskými zkušenostmi po Jižním ostrově Nového Zélandu, který podnikl se svým hendikepovaným synem Jiřím a zélandskými přáteli.

O autoru dvou cestopisných děl o Novém Zélandu - panu Jiřím Márovi, který nám loni i letos detailně přiblížil život našich zeměpisných protinožců, není zapotřebí pro členy MO STP Přerov se nějak více zmiňovat. Prezentoval se nám již dvakrát při neobyčejně poutavých přednáškách s audiovizuálním doprovodem.

V loňském roce se ve svém vystoupení zaměřil na Severní ostrov Nového Zélandu, letos nám přiblížil „jeho jižní tvář“.

Vrcholky pohoří novozélandských Jižních Alp, dosahující výšky tři tisíce metrů, zůstávají po celý rok zasněžené s mnoha ledovci, z nichž nejznámější jsou ledovcové splazy Franz Josef Glacier a Fox Glacier s nejvyšší, podmračenou horou Mount Cook. Za zmínku stojí Pancake Rocks, připomínající na sobě naskládané „obří palačinky“, i sopka Mount Taranaki, podobající se tvarem japonské Fudži. Z místních jezer jsou obdivuhodná Wanaka a Hawea, symbolizující písmeno „U“. Kouzelné dojmy a vzpomínky z těchto lokalit zůstanou pro návštěvníky projížďky na lodích do fjordů Milford Sound, nebo Douptful Sound nado-smrti.

Oficiálním hlavním městem adrenalिनových novozélandských (a možná celosvětových) sportů je město Queenstown.

Z mnoha zdejších atrakcí uvedme bungee jumping, paragliding, seskoky s padákem, létání na závěsném kluzáku, rafting, surfování, slaňování nebo let na stometrovém laně za letadlem....

Co se týče novozélandské flóry a fauny na jeho Jižním ostrově - jsou téměř totožné, jak na severním kontinentu země.

Druhá návštěva pana Máry a jeho syna u protinožců se uskutečnila po dobu šesti týdnů, na přelomu svátků vánočních a novoročních, tedy v období tamního léta. Absolvovali spolu túru na trase Nelson až Inverkargil na zátocě Halfmoon, omilající ostrůvek Steward Island...Rozhodli se též prolézt populární dřevěné bludiště Puzzling World s pěti sty metry chodeb. Cestovatelé se nemohli dostatečně nabažit úchvatných scenérií řady vodopádů, z nichž nejpozoruhodnějším byl Chasm (Propast). Spousty vod se v Propasti ztrácí a znovu se objevují o několik desítek metrů dál. V mnohém jsou svým způsobem fotogeničtější, nežli vodopády Niagarské!

Na molu New Brighton obdivovali „most, který nevede nikam“ a zajímavosti mořského zálivu Amoroa na poloostrově Banks. V botanické zahradě v Christchurch vévodí sto dvacet let starý eukalyptus, kde nádherné květy orchidejí připomínají motýlí křídla. Ve zmiňovaném městě Christchurch kontrastuje moderní plastika s věží katedrály.

Chloubou Jižního ostrova je m.j. i botanická zahrada v Oamaru. Univerzitní profesor Ian Brockenbury Channel je typickým místním šamanem se vším všudy - extravagantním oblečením, vysokým širákem, dlouhými spletenými vlasy atd. Jedním z mnoha přírodních atraktivit jsou tučňáci modří, nejmenší druh tučňáků na světě.

Z nedostatku místa ve Zpravodaji nelze dopodrobna popsat senzační cestopisnou přednášku J. Máry, která by se mohla jmenovat „Příběh o splnění životního snu“.

Autor těchto pár řádků vzdává dík všem, kdo se na přednáškové schůzi podíleli a jejich jménem tímto zve na letošní poslední vánoční členskou schůzi.

František A. Cigánek



Opět jsme navštívili PS a Senát v Praze

Další skupinka členů MO STP Přerov se rozhodla podívat na krásné prostory PS a Senátu v Praze. Prohlídka byla naplánována na 1. 10. 2008

Za deštivého počasí jsme s malým zpožděním dorazili do Prahy, pěšky došli na Malostranské náměstí, kde sídlí PS ČR. Před INFO - centrem PS nás již očekával poslanec Mgr. Zdeněk Boháč se svým asistentem. Po shlédnutí informačního filmu jsme se vydali na prohlídku.

Výtahy zde nejsou, takže putujeme pěšky, zdoláváme schody nahoru a dolů, nasloucháme a obdivujeme krásu paláců, kterých je několik a jsou spojeny v jeden komplex.

Po prohlídce PS ČR jsme se přesunuli do Senátu, který sídlí ve Valdštejnském paláci. Průvodce nám velmi poutavě přiblížil historii spojenou s životem Valdštejna a s vybudováním těchto překrásných prostorů paláce.

Odpoledne se počasí umoudřilo, sluníčko vykouklo a my jsme se prošli Valdštejnskou zahradou, přešli přes Malostranské náměstí na Karlův most. Po starých zámeckých schodech stoupáme k Hradu, nakoukneme do Zlaté uličky (je placená), do Svatovítského chrámu (zde se již neplatí). Projdeme kolem Vikárky k Jelenímu příkopu a Míčovně, která jakoby se vyloupila do plné krásy.

Tak jsi krásná naše Praho, výstavná a starobylá.

Se spoustou dojmů nastupujeme na cestu zpět po dálnici D1, která svými výlukami a uzávěry nezklamala, ale my jsme se díky bezpečné jízdě pana řidiče Stanislava Pitnera šťastně vrátili do Přerova.

účastnice zájezdu J. V. + Z. L.



Chorvatsko 2008 - ostrov Krk - letovisko Baška

Cesta k moři za sluncem - to je dovo- lená v Chorvatsku. Tam již čtvrtým rokem jezdíme společně s STP - místní organizací Přerov. Akci spolehlivě a ke spokojenosti všech organizují pan Ing. Šmahlík a paní Vaculová.

Těšení se a pak konečně přišel pátek 29. srpna, 17.00 hodin - odjezd. Trochu zklamání, autobus Neoplán bude plně obsazený a vidina dlouhé cesty a nedostatku místa pro nohy není moc optimistická. Vyrážíme do Brna. Zde je první delší přestávka a přisedají další lidé na doplnění autobusu. Posádka se sice představila, pro nás to ale byli díky hláškám „Karel a Karel“. Podšálky jsme sice nevraceli, ale jejich navigace a upozornění: „nedávejte nic do sítěk, ať se neroztáhnou, nepoužívejte podložky v opěradle, ať se nezlomí a hlavně nepoužívejte WC! Kdyby to náhodou bylo akutní, tak přijďte za námi, my Vám to odemkneme...“. No, síťku na nohy jsme neměli, místo na nohy také ne.

Jelo se přes Maďarsko. Škoda, že v noci, rychlost okolo 50 - 30 km/hod. - mohli bychom sledovat krásy Maďarska. Řidiči cestu moc neznali a hranice jsme překračovali na 3x. Důležité bylo, že autobus v 8.30 hodin dojel do Bašky před cestovku. Sice jinou, ale mohli jsme si alespoň sednout na zídku a čekat, až nás rozvezou do jednotlivých apartmánů. Únava byla velká a čas do 11.30 hod. se opravdu vlekl. Ještě, že bylo krásně.

Apartmenty - jedním slovem nádhera. Vše špatné okamžitě zapomenuto. Vyba- vené pokoje s televizí, kuchyň s větrákem, kávovarem, na stole pozdrav pana domá-

cího - rakija, sociální zařízení na úrovni. Vše na jedničku. A terasa - výhled na skály, proutěná křesla na relaxaci. Nikdo si nic lepšího nemohl přát. My roskaři jsme byli společně v jednom apartmánu. Vzdálenost od moře byla asi 400 m, zvládli jsme to v pohodě. První odpočinek a pak honem otes- tovat moře. První den byly asi půl metrové vlny, nádhera. Moře přiměřeně teplé, prů- zračné, bez ježků, jen na pláži bylo hodně lidí. Večer posezení na terase při vínků, povídání, ale únava udělala své a tak honem spát.

Ráno nás budilo sluníčko. Posnídat, siesta u kavička a může se na pláž. Se sousedy si již držíme místa a lavičky. To je pro nás důležité - Mila potřebuje lavičku ve stínu, Jirka mu občas dělal společnost, já zase potřebuji pomoci při stoupnutí a vstupu do moře a Zita, ta byla v moři skoro pořád, její podložka většinou zela prázdnotou. A když ne, tak na ní luštila sudoku. Tomáš s Janou měli vyhlídnutou jinou část pláže. Počasí nám po celou dobu pobytu přálo. Každý den bylo sluníčko, nádherně. Moře mělo asi 26 stupňů, většinou bylo klidné, hladina jak zrcadlo. To je trochu zrádné - silný odraz slunce dělá problémy očím. Plavání v moři je ale báječné, příjemné. Takové poležení na hladině nemělo chybu! Někdy se ale stalo, že si člověk plaval a málem ho přejelo auto (šlapací). To pak i poznal, jak moc je moře slané. Dopolední zmrzlina a před polednem návrat domů. Něco dobrého připravit na oběd a hlavně relaxovat. Polední odpočinek a opět směr pláž. Vydrželi jsme tam vždy až do 17 hodin. V tu dobu se najednou začali slétat racci a holubi. Proto raději volíme

návrat do apartmánu, spršku a večerní procházku do staré části městečka. Obchůdky, krámky, zlatnictví, taverny, jeden vedle druhého. A výhled na moře a skály v pozadí. Nádherné. V dáli byla vidět věž kostelíku a tak se jednou Tomáš s Janou dokonce vydali k němu na túru. Ale pro nás ostatní by to bylo náročné, nezvládli bychom to.

Dny utíkaly strašně rychle. Každý den nádherný, slunečný, moře báječné, večerní posezení rovněž nemělo chybu a vlahá noc nám dodávala sílu na dny příští. Opravdu jsme si odpočinuli a na Bašku budeme vzpomínat jako na krásnou a pohodovou dovolenou. Vše jednou musí skončit. A tak nastal den odjezdu. Opět nastoupily obavy z cesty. Před desátou opustit pokoj, ale věci

jsme si mohli nechat v domě. Ještě poslední den jsme mohli vstřebávat přítomnost moře a pláže. V 19 hodin přijel autobus. Byl jiný i s jinými řidiči a těm již cesta odsýpala. Většinu jsme prospali a ani jsme nezaregistrovali, kdy jsme se ocitli v Česku. A v 8.30 hodin bylo šťastné a bezpečné přistání v Přerově. Ještě v autobuse jsme vedoucím poděkovali a věříme, že tak báječnou dovolenou pro nás zařídí i v příštím roce. Určitě bychom se chtěli na Bašku vrátit.

Irena Hrubá

členka MO STP Přerov

předsedkyně Unie Roska Přerov



Poznávací zájezd do Kopřivnice

20. září 2008 uspořádal STP Přerov pro své členy poznávací jednodenní zájezd na Severní Moravu do Kopřivnice.

Jako první jsme navštívili muzeum Fojtství, nejstarší dochovanou stavbu v Kopřivnici. Přesné datum postavené budovy není známo, ale staré fojtství, které stálo na místě dnešního, se poprvé připomíná roku 1576. V roce 1789 byla původně dřevěná stavba zbourána a Jakubem Šustalou vystavěno fojtství zděné. Nahlédli jsme do života lidí v minulosti a seznámili jsme se s lidovými zvyky a tradicemi. Také jsme poznali, jak cestovali naši předkové. Prohlédli jsme si starodávné kočáry a bryčky.

Poté jsme se přesunuli do muzea Lašského, kde jsme shlédli expozici věnovanou někdejší místní továrně na hliněné zboží. Prohlédli jsme si uměleckou majoliku a keramiku.

Před polednem proběhla prohlídka Technického muzea Tatra Kopřivnice. Tady jsme odhalili roušku tajemství počátků výroby dopravních prostředků v Českých zemích - (tehdejším Rakousku - Uhersku a později Československu). Z malé dílny v Kopřivnici, kde Ignác Šustala začal se stavbou kočárů, saní a bryček, se v průběhu desítek let zrodil světově uznávaný fenomén - automobilka Tatra. V prostorách, zprovozněných v roce 1997, se veřejnosti naskýtá fascinující odraz epoch, ve kterých se podařilo kopřivnické automobilce dosáhnout až na vrcholy technického vývoje motorových vozidel. Celková rozloha muzea je 4 921 metrů čtverečních. Množství vystavených exponátů uzavírá největší z nich, reprezentat tatrovácké železniční výroby, rychlíkový motorový vagón, známý pod názvem Slovenská strela. Poobědvali jsem v restauraci Žába, kousek od technického muzea.

Po dobrém obědě jsme se přesunuli autobusem do Hradce nad Moravicí. Zde jsme si prohlédli Bílý zámek, původně královský přemyslovský hrad. Byl opakovaně přestavěn renesančně, barokně i empírově. Zámek má dvě části, starší tzv. Bílý zámek, kde jsme si prohlédli nádherně zařízené pokoje a přístavbu novogotické části Červeného zámku. Státní zámek v Hradci nad Moravicí byl v roce 2001 prohlášen národní kulturní památkou.

Během celého dne nás bohužel provázelo deštivé počasí, ale zážitky z toho, co jsme viděli byli nezapomenutelné, takže nám dešť ani moc nevadil.

Děkujeme organizátorům tohoto krásného poznávacího zájezdu a už se těšíme na další.
účastnice zájezdu Drahomíra Navrátilová



Aktivizační pobyt - OO STP Přerov

Jelenovská - 4. 10. - 11. 10. 2008

V termínu 4. - 11. 10. 2008 proběhl aktivizační pobyt na Jelenovské.

Horský hotel tyčící se uprostřed valašských hor má všechny atributy, aby splnil vše, co si účastník může přát. Skvělé ubytování, výbornou stravu, kterou si vyberete ze tří možností, prostor pro rehabilitační cvičení, k tomu masáže, perličkové koupele, parafín atd. A jako třešnička na dortu - prostorný bazén přímo v prostorách hotelu. Všechny akce byly dopředu naplánovány a propracovány do nejmenších detailů: 3 přednášky se skutečně zajímavou tematikou.

První - prezentovaná Václavem Plškem na téma „Zvířata naší planety“ nadchla přítomné zajímavým obsahem a poutavým výkladem přednášejícího. Ve skvělé video-projekci jsme viděli mimo jiné málo známé zvířátko - pižmoně obecného a taky nám utkvělo v paměti, že rosomák nepatří do čeledi ptáků. Mnozí z účastníků se dožadovali dalšího pokračování, které však z časových důvodů již nebylo možné.

Přednáška policie ČR, prezentovaná mladou policistkou byla na téma: „Senioři a jejich bezpečí“. Přednášející pohovořila o úskalí seniorů a páchání trestné činnosti v souvislosti s nimi. Přispěla radou, jak se bránit v podobných případech nebo naopak, jak těmto jevům předcházet.

Účastnice rekondice paní M. Křížková pohovořila o seniorském věku jako takovém a doporučila, jak naložit s volným časem a zapůjčila čtivo na dané téma.

Soutěžilo se s nadšením, soutěžící byli v závěrečném večeru po zásluze odměněni. Nadšení bylo i z uskutečněného zájezdu do Trenčianských Teplíc. Sluníčko se prodralo mezi mraky a byla to nádherná procházka podzimmím lázeňským městem.

Večírek uspořádaný vedením hotelu neměl chybu, v rámci možnosti Ti zdatnější si zaskotačili, ostatní si poslechli příjemné melodie.

Rekondice Jelenovská 2008 splnila svůj účel na jedničku, odjížděli jsme s pocitem - bylo zde krásně, vše proběhlo v pohodě, účastníci byli k sobě milí a ohleduplní, všichni 3 vedoucí byli skvělí a vstřícní, za což jim patří velký dík.

Co víc si přát?

Snad zase příště - pokud to zdraví a volné místo dovolí.

účastnice pobytu Jana Světnická



Ohlédnutí za odpočinkovým dnem v Györu - OO STP

MAĎARSKO - GYÖR

Okresní organizace Svazu tělesně postižených uspořádala pro své členy v pátek 24. 10. 2008 zájezd do termálních lázní Győr v Maďarsku. Zúčastnilo se ho celkem 45 členů z Hranic, Lipníka, Kojetína a Přerova. Odjezd z Přerova byl v 5.30 hodin od Hypernovy a po 4,5 hodinách jsme dojeli do městečka Győr. Termální voda má léčivé účinky na revmatismus, chronické záněty svalů a gynekologické záněty. Po seznámení s prostředím jsme mohli využít venkovní i vnitřní bazény s teplotou vody až 37 st. Celsia. Dále je zde 5 rekreačních bazénů s atrakcemi (vířivky, vodopád, trysky, protiproud), 2 tobogany, jeskyni a vodní bar.

Po krásných zážitcích jsme se vraceli domů. Do Přerova jsme dojeli po 21 hodině. Zájezd se vydařil ke spokojenosti všech zúčastněných a již se těšíme na další.

Děkujeme všem, kteří tento zájezd zajistili.

účastnice zájezdu Jana Podušelová



nový sociální zákon

Příspěvek na individuální dopravu pro občany s těžkými vadami nosného nebo pohybového ústrojí

Všem výše uvedeným občanům je přiznán příspěvek na individuální dopravu za podmínky, pokud se písemně předem zaváže, že vrátí poměrnou část vyplaceného příspěvku v případě, že přestane plnit podmínky pro přiznání příspěvku na individuální dopravu. Příspěvek nebo jeho poměrná část se nevrací v případě, že zemřel občan, kterému byl vyplacen nebo dítě, jehož rodičům byl vyplacen.

Po podání žádosti o poskytnutí příspěvku na individuální dopravu bude požádán posudkový lékař ÚP o vyhotovení posudku o zdravotním stavu žadatele. Tento posudek je závazným stanoviskem. Z tohoto důvodu bude přerušeno správní řízení. Po obdržení zmíněného posudku oznámí správní orgán žadateli, že pokračuje v řízení ve věci jeho žádosti, bude provedeno ohledání místa úpravy před jejím provedením. Po provedení úpravy a předložení celkových prokázaných nákladů bude znovu provedeno sociální šetření v místě bydliště, kdy bude ohledáno zda úprava proběhla v rozsahu, který je účtován. Poté bude vydáno správní rozhodnutí, kde bude stanovena výše příspěvku. Po nabytí právní moci rozhodnutí dojde k vyplacení příspěvku.

Jakým způsobem zahájit řešení této životní situace

Podáním žádosti u příslušného obecního úřadu s rozšířenou působností. Žádost musí obsahovat:

- a) jméno, rodné číslo a adresu žadatele
- b) předložení dokladů k ověření totožnosti
- c) jméno a sídlo ošetřujícího lékaře
- d) prohlášení žadatele o využití příspěvku - tzn. kam je pravidelně dopravován a jak často
- e) druh pobíraného starobního důchodu



Na cvičení nikdy není pozdě

Bolavá záda, ochablé svaly, věčná únava, přibývající kila i centimetry v pase... to je daň, kterou platíme za život v pohodlí. Recept, jak život nejen pasivně prožít, ale v plné síle si jej pořádně vychutnat, přitom existuje stejně dlouho jako lidstvo samo. Žádná magická pilulka - jen POHYB. Tak proč se konečně nezačít léčit! Srozumitelný návod, jak pravidelně cvičit, nabízí bývalý reprezentant ČR ve sportovním aerobiku David Huf.

V edici ŽENA.cz vycházejí počínaje od 26. září do 17. října 4 DVD Začněte s Davidem Hufem nabitá cennými informacemi a různými bonusy. Jde o komplexní tréninkový plán určený pro všechny věkové skupiny. Profesionálně vedený trénink respektující zdravé zásady cvičení, kladoucí důraz na správné provedení, načasování, intenzitu a relaxaci tak, aby nedocházelo ke zbytečnému přetěžování organismu. Nechybí ani konkrétní rady renomovaných odborníků, především specialisty na výživu Petra Havlíčka a maséra Pavla Straky.

Rád bych k pravidelnému cvičení přivedl lidi, kteří to ještě nikdy nezkusili. Představím jim nejen konkrétní cviky a postupy, ale také mou představu a názor, co znamená zdravý životní styl, který jde s aktivním pohybem ruku v ruce. Cvičení opravdu nemusí být nudná dřina, dá se provádět atraktivní, příjemnou formou. Uvidíte, co všechno můžete udělat pro sebe, pro své tělo, s minimálním vybavením - doma, v přírodě, v práci, při cestě autem či letadlem, shrnuje jedinečnost celého projektu David Huf a zároveň dodává: „Inteligentně dávkovaný pohyb vyvolává příjemné emoce a nálad spojené s pocity sebedůvěry, uvolnění a připravenost k výkonu, zvyšuje odolnost a imunitu organismu.“

O jeho slovech netřeba pochybovat, neboť za nimi stojí stovky hodin strávených v tělocvičnách a posilovnách. Ať už v období aktivní kariéry, kdy David Huf sbíral trofeje na domácích i světových soutěžích, vedl k úspěchům mladé závodníky nebo nyní, kdy pracuje jako osobní trenér a fitness konzultant.

O obsahu a zaměření DVD vypovídají jednotlivé díly: Nikdy není pozdě cvičit, Vylepšete svou kondici, Hrajeme si s pohybem, Relaxace nejen pro tělo. Úvodní DVD edice je věnováno začátečníkům, především těm věčným. Pro seniory je zajímavé především divíčko edice, které představuje relaxační techniky a cvičení vhodné pro věkovou skupinu 45 plus.

článek převzat z časopisu Doba seniorů

fotografie z výstav v INFO - Centru



výstavka našeho člena Vojtěcha Podušela ve spolupráci s NP



výstavka k 5. výročí otevření INFO - Centra



Štědrost posvátného večera 24. prosince spočívala v lidovém prostředí především v pestré skladbě pokrmů. Štědrovečerní jídelníček měl kraj od kraje své zvláštnosti. Řada prvků však byla společných.

Prvním chodem byly oplatky s medem (někdy také s česnekem, šípkovými a jinými plody, s různými bylinami). Potom se podávala polévka, zasmažená, nejčastěji s houbami. Místy, například na Chodsku, se jedla hustší houbová omáčka. Houby byly štědrovečerním jídlem i v jiné úpravě. Oblíbený byl zvláště kuba z krulek s hříby modráky, od jejichž barvy byl pojmenován černý kuba. Osobité chuti dodává tomuto pokrmu česnek. Někte měli k večeři i chlebové topinky s česnekem.

Starými obřadními pokrmy byly kaše (prosná, krupičná, hrachová), symbolizující hojnost. Časté byly rovněž různé moučné pokrmy, vařené i pečené. Nezbytnou součástí štědrovečerní hostiny bylo vařené sušené ovoce, kraj od kraje různě upravované a pojmenované. Ryby, bez nichž si dnes stěží dovedeme představit štědrovečerní večeři, byly ve vesnických rodinách ještě počátkem 20. století vzácností. Uplatňovaly se především v zámožných měšťanských domácnostech a ve vesnicích, v rybníkářských krajích a v povodí rybnatých řek. Obecně bylo rozšířeno vánoční pečivo různého druhu, tvaru a názvu. Výběr štědrovečerních jídel byl ovlivněn charakterem krajiny (rolnické oblasti s rozvinutým obilnářstvím, chudé kraje s chovem dobytka, vinohradnické a ovocnářské obce, rybníkářská území) a také sociálním postavením venkovských rodin.

Dnes si štědrovečerní večeři nedovedeme představit bez rybí polévky, kapra a bramborového salátu.

NETRADIČNÍ ŠTĚDROVEČERNÍ MENU



Polévka prácheňských rybářů

Ingredience: 1 500 ml vody, 300 g hlavy z kapra, 100 g vnitřností z kapra, 75 g kořenové zeleniny, 50 g cibule, 50 g másla, 75 g hl. mouky, sůl, celý pepř, muškátový květ, 10 g sušených hub, 1 ks žloutku, 100 g smetany, polévkové koření, petrželka

Postup: Rybí hlavy uvaříme s cibulí a celým pepřem. Vnitřnosti uvaříme zvlášť. Vařené hlavy obereme a maso spolu s vnitřnostmi nakrájíme na malé kousky. Vývar zahustíme světlou jíškou a provaříme. Do provařené polévky přidáme na nudličky nakrájenou uvařenou zeleninu, uvařené a posekané sušené houby, nakrájené rybí maso, muškátový květ a sůl. Polévku zjemníme smetanou, do které jsme rozšlehali žloutek. Při podávání polévky prácheňských rybářů posypeme zelenou petrželkou.



Vánoční kapr s pивní omáčkou

Ingredience: 1,5 kg kapra bez vnitřností a šupin, 1 velká cibule, 1 mrkev, 1 lžíce másla, 1 lžíce mouky, 1/2 litra světlého piva, 100 g perníku, 5 koleček citrónu, bobkový list, sůl, cukr, 2 hřebíčky, 2 kuličky celého pepře, 1 lžíce rozinek, 1 lžíce loupaných mandlí

Postup: Kapa opláchneme, osušíme a nakrájíme na silné plátky. Mezitím oloupeme cibuli a nakrájíme na kostičky. Mrkev očistíme, oškrábeme, omyjeme a nakrájíme na nudličky. Máslo rozpustíme a podusíme v něm cibuli s mrkví. Do druhého hrnce rozpustíme lžící másla, přidáme hladkou mouku a mícháme tuto směs dokud nezezlátne. Poté přilijeme pivo a prošleháme metličkou, aby se neutvořily žmolky. Vzniklou omáčku přivedeme do varu a přidáme uvařenou mrkev s cibulí, bobkový list, hřebíček, pepř, sůl a 5 koleček citrónu. Omáčku vaříme přibližně 30 minut, poté přecedíme a nalijeme do širokého hrnce. Zeleninu udržujeme teplou. Nakonec nasypeme do omáčky nastrouhaný perník a podle chuti přidáme rozinky, mandle, sůl, cukr, citrónovou šťávu. Do omáčky vložíme kousky ryby a při mírné teplotě je necháme podusit, případně dolijeme pivem.



Pikantní bramborový salát s olivami a sušenými rajčaty

Postup: Vychlazené vařené brambory nakrájíme na stejnoměrné hranolky, osolíme, opepříme, přidáme na nudličky nakrájený řapikátý celer, cukrový hrášek, sterilované cibulky a jablka. Promícháme, přidáme dressing z majonézy a zakysané smetany a opět lehce promícháme.

Do salátu přidáme zelené a černé olivy krájené na kolečka, sušená rajčata krájená na nudličky a nakládanou bazalku s feferony. Salát lehce promícháme a ozdobíme rybízovými rajčátky a čerstvou meduňkou.



Višňové kuličky - nepečené

Ingredience: 250 g másla, 200 g moučkového cukru, 40 g kaka, 40-60 g pudingu, 1 sklenička kompotu višni, kokos nebo mleté ořechu na obalování

Postup: Změklé máslo utřeme s moučkovým cukrem, kakaem a pudinkovým práškem, až vznikne polotuhá hmota. Višně necháme okapat. Z těsta vytvarujeme kuličky o velikosti vlašského ořechu, do každé vtlačíme 1 višni. Pak kuličky obalíme v kokosové moučce nebo mletých ořechách a dáme do papírových košíčku.

DOBROU CHUŤ

Stránka humoru pro zasmání



Patrik zve přítele na silvestrovský večírek a vysvětluje: „Dostaneš se k nám autobusem č. 26, vystoupíš na předposlední stanici a já bydlím hned naproti v č. 28. Zazvoníš loktem u branky a jak se ozve bzučák, strčíš do branky kolenem a už jsi u mě!“ Propána, „žasne Harold, „a proč bych měl zvonit loktem a kolenem kopat do branky?“ „Propána“, zhrzojí se Patrik, „a to by ses, člověče, nestyděl přijít na silvestrovský večírek s prázdnýma rukama?“

„Víš, že od nového roku se dostaneš na Slovensko s občankou?“ povídá pan Brousek. „Fakt?“ reaguje pan Modrý. „Tak to se tam nepodívám!“ „Ale proč?“ „No, už deset let jsem vdovec, tak přece kvůli výletu nebudu shánět babu!“

Policajt si na Silvestra pročítá nový kalendář a znechuceně říká: „To je ale pech, 23 dubna mám mít svátek a oni mi ho zamítli!“ „To není možné, ukaž to, říká mu kolega, koukne se na to a povídá: „Fakticky, máš pravdu, napsali ti tam Ne.“

Povídá paní Kalianková na silvestrovské zábavě manželovi: „Pepto, zpívej nepřetržitě až do rána!“ „To mi dovolíš?“ „Ano, protože když zpíváš, nemůžeš chlastat!“

Opilec se vrací ze silvestrovské zábavy: „Prosím vás, jak se dostanu na nádraží?“ „Musíte jít stále rovně...“ „A do prdele! Tak to se na nádraží dneska nedostanu!“

Přeje pan Krško sousedovi: „Tak hodně štěstí do nového roku!“ „Neblněte,“ říká soused, „vždyť už je únor!“ „A sakra, to zase bude doma mazec,“ zakleje pan Krško. „Přetáhl jsem Silvestra ještě víc než loni!“

Dva kamarádi zapíjejí na silvestrovském večírku šťastnou událost. Jeden teatrálně zvedne ukazovák a rozjařeně praví: „Jak na Novej rok, tak po celej rok.“ „Ty vole, nestraš,“ zalekne se kámoš, „to bych měl v jednom kuse kocovinu!“

Ve škole: „Děti, je zemská přitažlivost stále stejná?“ Ne, pane učiteli, na Silvestra je největší.“

Blahopřejeme k narozeninám

Říjen

Bryšková Karla
Bukvová Marie
Čechová Jaroslava
Červinka ml. Vojtěch
Dosoudil Petr
Hermanová Ludmila
Hučínová Marie
Hudek Stanislav
Hurtová Marie
Jačková Anna
Jankotová Vlasta
Kolaříková Božena
Kubík Albín
Michálková Jitřenka
Muhová Jana
Novotný Jaromír
Patáková Marie
Skřeček Karel
Sládečková Stanislava
Smahelová Naděžda
Srbecká Marie
Školoudík Josef
Švachová Irena
Tomčík František
Valová Jarmila
Veselý Břetislav
Vítoulová Hana
Vytásková Marie
Zdráhalová Eliška

Listopad

Bakalíková Danuše
Baranová Květoslava
Bulička Milan
Buličková Božena
Dašková Marta
Fraňo Stanislav
Gajdoš Milan
Grossmannová Milada
Houžvová Marie
Hrabal Vladimír
Hrnčířová Milada

Janiš Svatopluk
Jemelíková Marie
Kelnarová Marie
Koutný Jaroslav
Krausová Božena
Kubisová Ludmila
Kuchyňková Jarmila
Kvašňáková Alžběta
Lukáš Pavel
Navrátilová Jarmila
Onderková Blažena
Pláničková Radmila
Pospíšil Antonín
Rezek František
Ryšavá Klára
Svozilová Stanislava
Šmahlík Stanislav
Šmahlík František
Turek Antonín
Veselá Miroslava
Vítková Drahomíra
Vyňuchal Jan
Zdařilová Alena
Zedek René

Prosinec

Bednářová Františka
Čermák Milan
Dudová Božena
Gottwaldová Judita
Horáková Marie
Konečná Zdenka
Kotýnek Pavel
Kratochvílová Jana
Krcánková Eva
Křížková Marie
Latochová Marie
Mikulenková Marie
Navrátilová Marie
Ostrčil Jiří
Pavlíková Marta
Pěčková Olga
Philipp Bedřich
Pluhařová Ludmila

Resslerová Milada
Stará Marie
Špundová Jarmila
Štěpaníková Jarmila
Výmolová Zdeňka
Vyňuchal Ladislav

**Výbor MO STP přeje všem
členům mnoho zdraví, štěstí
a rodinné pohody**





**Vážené členky, vážení členové,
předseda organizace pan Ing. Stanislav Šmahlík a členové výboru Svazu
tělesně postižených v Přerově Vám děkují za celoroční spolupráci a dovoluji si
Vám popřát do nového roku mnoho zdraví, štěstí a rodinné pohody.**