

4/2011



ZPRAVODAJ

Co jsme pro Vás udělali v roce 2011

Členské schůze - výroční - 3. března
přednášková - 21. září
vánoční - 7. prosince

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

Schůze a poradenská činnost ostatních neziskových organizací

Terapeutická činnost - jaro, podzim, zima: - třetí čtvrtek v měsíci

Městský dům Přerov - po celý rok naši členové shlédli celkem 31 představení

Divadlo Olomouc- opereta R. Frimla - Rose Marie
opera G. Verdi - La Traviata

Zájezdy - 25. 3. - jednodenní zájezd do termálních lázní Győr v Maďarsku
23. 3. - jednodenní výlet do Michalova a ornitologické stanice v Přerově
4. 5 - 6. 5. - třídní zájezd do Maďarska - Budapešti
3. 6. - jednodenní zájezd - Macocha, zámek Lysice a výrobní Modrotisku
9. 9. - jednodenní zájezd - zámek Boskovice a pivovar Černá Hora
14. 10. - jednodenní zájezd do termálních lázní Győr v Maďarsku

Výstavy v INFO - Centru - výstavka sdružení MAMMA HELP
velikonoční výstavka členek MO STP
výstavka organizace SPCCCH
vánoční výstavka členů MO STP

Přednášky - PhDr. et Mgr. Naděžda Špaténková Ph.D. - univerzita třetího věku
Jiří Mára - Dánsko, Faerské ostrovy, Island a Grónsko
PhDr. Vlasta Krpčová, PaedDr. et Bc Eva Stryková - „Slyším, ale nerozumím“
Mgr. Zdeněk Boháč - Afgánistán 2 x
Stanislav Bělík - program Handy Car

Aktivizační pobyty - Slovensko - Podhájska 2 x
Soláň - Lúka - 2 x
Luhačovice - hotel Praha

Oblast zdraví: masáže, relaxační centrum Adam, Euro klíč, pedikúra, permanentky na plavání pro držitele průkazu ZTP a ZTP/P

Zpravodaj: periodikum 4 x ročně

Půjčovna kompenzačních pomůcek: mechanické vozíky, chodítka, berle, elektrický skútr adt.

Prodej výrobků chráněné dílny Most k životu

KONTAKTY

Telefon: 581 217 082
e-mail: centrumstp@seznam.cz
web. stránky: www.mostp.cz

Co pro Vás chystáme na rok 2012

Zahraniční jednodenní ozdravný pobyt Maďarsko - termální lázně Győr

Termín: I. a II. pololetí

Počet osob: 45

Relaxace v krytých i venkovních sedacích bazénech s termální vodou bohatou na minerální látky.

Győrská léčivá voda se doporučuje na záněty kloubů a svalů, zánět průdušek, choroby trávicího systému, činnost štítné žlázy a další nemoci.



Moravské divadlo Olomouc

Termín: I. a II. pololetí

Počet osob: 45

Výběr programu z nabídky divadla.



Vlastivědný poznávací 3 - denní zájezd do Německa - Drážďan

Termín: 9. 5. - 11. 5.

Počet osob: 45

Prohlídka historických památek v Drážďanech a Děčíně. Krásy Českosaského Švýcarska a oblasti Labských pískovců.



Aktivizační pobyt na Slovensku - Podhájska

1. termín: 12. 6. - 17. 6. 2012

2. termín: 28. 8. - 2. 9. 2012

Zajištěna polopenze, plavání v termálních koupalištích venkovních i od roku 2012 v krytých. Ubytování v penzionu Quatro ve dvouložkových pokojích se sociálním zařízením.



Co pro Vás chystáme na rok 2012

Aktivizační - aktivní pobyt na Soláni - hotel Lúka

Termín: 7. 7. - 13. 7.

Počet osob: 45

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



Aktivizační - pobyt na Soláni - senioři se svými vnuky

Termín: 4. 8. - 11. 8.

Počet osob: 45

Týdenní pobyt zaměřený na společné aktivity prarodičů se svými vnuky.



Aktivizační pobyt v Luhačovicích - hotel Praha

Termín: 10. 9. - 15. 9.

Počet osob: 45

V hotelu Praha zajištěno ubytování ve dvoulůžkových pokojích, plná penze, rehabilitace na základě poukazu FT, plavání v bazénu. Procházky po lázeňské kolonádě a krásném okolí Luhačovic.



Tuzemský poznávací jednodenní zájezd - I. pololetí

Termín: květen nebo červen

Počet osob: 45

Muzeum strašidel a postav pověstí, jeskyně Blanických rytířů, zámek Rájec nad Svitavou



Tuzemský poznávací jednodenní zájezd - II. pololetí

Termín: září

Počet osob: 45

Slovanské hradiště v Mikulčicích, plavba lodičkou po řece Moravě, vinný sklípek U Křiváků.



Zápis z přednáškové členské schůze MO STP Přerov

Městský dům 21. září 2011

Přednáškovou členskou schůzi MO STP Přerov zahájila členka výboru Ivana Vaculová - v zastoupení předsedy Ing. Stanislava Šmahlíka, který byl ze zdravotních důvodů omluven.

Úvodem schůze přivítala paní Vaculová přednášející hosty, klinické logopedky PhDr. Vlastu Krpovou, PaedR. Bc. Evu Strykovou a přerovské cestovatele, manžele Márovy.

Jako první dostaly slovo paní doktorky, které si pro přítomné členy připravily přednášku na téma:

SLYŠÍM, ALE NEROZUMÍM

V situaci neporozumění sdělované informace se ocitá každý. Nemusi jít jen o nerozumění cizinci (jiný jazykový kód).

Příklad - Sellw liikmesriigid on loonud ühised insitutsioonid, millele nad delegerivad osa suveräänsusest, nii et otsused teatud ühise huvi valdkondades tehakse demokraatlikult Euroopa tradii.

Nedorozumění při stejném jazykovém kódu zažíváme denně při komunikaci blízkých osob (nevstřícná komunikace, mezigenerační komunikace - rychlost mluvy, slang, archaismy, zvýšené emoce, narušená artikulace).

K nerozumění přispívá také narušení podmínek přenosu zvukové informace. Tyto podmínky jsou zevní (zkreslení přenosu zvukové informace vlivem vnějších podmínek) nebo vnitřní (poruchy a vady smyslu a CNS).

Jeden z důležitých smyslů pro porozumění je **sluch**. Statistiky uvádějí, že 2% populace je postiženo sluchovými vadami a poruchami. Vyšetření sluchu (screening) v ČR se provádí na některých místech například v Ostravě, snahou je zavést toto vyšetření celoplošně. Vyšetřovací metody jsou objektivní (nezávislé na spolupráci s vyšetřovaným - OAE, BERA, CERA SSET),

nebo subjektivní vyšetřovací metody (vyžadující spolupráci vyšetřovaného - audiometrie).

Audiologické vyšetření provádí zdravotničtí pracovníci na ORL nebo na foniatrii (audiologická sestra, lékař - audiolog, foniatr). V praxi se můžete setkat s měřením sluchu i v Audiologických centrech, kde audiometrii pro nelékařské účely provádí i nelékař.

Na základě vyšetření sluchu lékařem (stanovení druhu a stupně sluchového postižení) jsou přidělována sluchadla. Přidělování sluchadel má své podmínky, které se liší u dětí a u dospělých. V průběhu doby se liší i finanční podmínky a příspěvek zdravotní pojišťovny.

Jsou různé typy a druhy sluchadel, každé však vyžaduje údržbu. S tou vám poradí přidělující lékař nebo v dalších centrech, která s problematikou sluchu souvisí.

Kromě sluchadel se také užívají další kompenzační pomůcky - různé typy a druhy. Na některé kompenzační pomůcky přispívá sluchově postiženým i sociální odbor.

Zrak, pohybové vnímání, vibrační čítí - jsou dalšími podmínkami pro kvalitní zpracování zvukové informace. Jejich význam si uvědomíme i při dobrém sluchu, když se náhle zhorší běžné zvukové podmínky. K pozorování zvukové informace je potřeba také kvalitní přenos, vyhodnocení „dekódování v CNS - centrální nervová soustava. **K dobrému rozumění může přispět každý užítím přirozeného, ohleduplného slušného chování.**

K tématice sluchu se vztahuje časopis Gong, v našem městě je zajištěno i poradenství - INFO - Centrum STP, klubovna SNN, klubovna Kroužku SP - Na Loučkách 3.

František Antonín Cigánek
pokračování příště

Poznávací zájezd - zámek Boskovice, pivovar Černá Hora

Je 9. září a my se scházíme u kina Hvězda na jednodenním zájezdu do Boskovic a Černé Hory. Čekáme na autobus a vyhlížíme naše vedoucí pana Ing. Stanislava Šmahlíka a paní Ivanu Vaculovou, ale oni tu nejsou a ani nepřicházejí. Už jsme měli strach, že nepojedeme nikam. Pan Šmahlík se omluvil z důvodu nemoci a paní Vaculová měla dovolenou, a proto jako vedoucí zájezdu byla požádána paní Šmahlíková a vzala to rázně. Udělala prezentaci, dala povel k nasednutí do přijetého autobusu a řidiči povel k odjezdu.

Naše první zastávka byla v Boskovicích pod zámek. Vyšli jsem do kopečka k zámku a paní Šmahlíková koupila vstupenky.

Je to krásný empírový zámek asi z roku 1826, vybudovaný A. F. Dietrichsteinem, který ho měl v držení do roku 1856. Pak jej vlastnili až do roku 1950 Mensdorff-Pouilly. Tomuto rodu byl zpět vrácen v roce 1991 - dosud.

Zámek má krásné interiéry v empírovém stylu, také v tomto stylu je upravena i zahrada. To vše z něj činí nejrozsáhlejší empírový komplex na Moravě.

Po prohlídce jsme sestoupili pěšky do židovské čtvrti, kde na nás čekala průvodkyně paní Janíková, která nás velmi poutavě seznámila s životem, osudy a zvyky židů zde žijících. Škoda, že jsme měli jen určenou dobu, její zajímavé povídání by mohlo trvat daleko déle.

Poté jsme se autobusem přesunuli do Černé Hory. Nejdříve jsme navštívili restauraci U Korců, kde na nás čekal oběd pro náš

zájezd zajištěný našimi vedoucími.

Byl dobrý, zapili jsme ho pivem Černá Hora, a již jsme se pěšky přesouvali do pivovaru, který byl kousek od restaurace na plánovanou exkurzi.

Na vrátnici nás čekala průvodkyně, která nás seznamovala průběžně s výrobou a historií tohoto pivovaru. Byl to zajímavý výklad, ale k ochutnání piva nedošlo. K tomu nám byla doporučena malá prodejna s výrobky pivovaru. Měly tam nejen všechna vyráběná piva, ale i pálenky a likéry vyráběné z chmele.

Po prohlídce, nákupu a chvíli posezení v parku, jsme nasedli do autobusu a mířili směrem na Přerov.

Zájezd byl vydařený, počasí nám přálo, takže spokojenost myslím byla na 100 procent.

V autobuse jsem zhodnotili zájezd, poděkovali panu řidiči Standovi Pitnerovi za bezpečnou jízdu, naší vedoucí paní Janě Šmahlíkové za vzorné vedení a v pohodě dojeli domů.

Ještě jednou děkujeme a těšíme se na příští zájezd.

účastnice zájezdu Eugenie Škubalová



Momentky z akcí



Lázně Luhačovice
v bazénu jsme využívali nejen perličkové a vířivé koupele, ale i masáž nohou



společná fotografie před zámekem v Boskovících

Aktivizační pobyt

Luhačovice - hotel Praha 25. 9. - 30. 9.

Byla krásná neděle 25. září, a my se těšili a ujížděli autobusem směr lázně Luhačovice. Zde jsem strávili pětidenní pobyt s léčebnými kúrami, procházkami a relaxací. Asi po hodině a půl cesty autobusem jsme zastavili před hotelem Praha v Luhačovicích. Během velmi krátké doby jsme byli ubytováni ve dvoulůžkových a i jednolůžkových pokojích, které byly standartně vybaveny. Ubytování se všem líbilo, na pokojích bylo i rádio a televize.

Začínali jsme nedělním obědem a na uvítanou jsme si pochutnali na smaženém řízku s bramborovým salátem. Již při nedělním obědě si všichni objednali jídlo až do páteční snídaně. Vybírat jsme se mohli vždy ze 4 druhů S jídlem jsme byli spokojeni všichni, snad také proto, že jsme jako ženy nemusely dennodenně vařit. Proto jsme si naservírované jídlo zcela vychutnávaly.

Největší radost nám všem dělalo počasí, které nám vydrželo po celou dobu pobytu. Sluníčko nás hrálo nezvykle vysokými teplotami, i když již byl konec září. Proto jsme po rehabilitacích každý den dělali vycházky po krásném okolí Luhačovic. V neděli odpoledne se konala v lázních zábava, někteří se jí zúčastnili, jiní se vydali na procházky, méně zdatní sledovali televizi nebo si na sluníčku četli knížky.

V pondělí jsme všichni navštívili lékaře, který nám na základě poukazu FT stanovil léčbu. Každý z nás měl jinou diagnózu a proto každému byly předepsány různé rehabilitace např. masáže, parafín, koupel, cvičení v tělocvičně, cvičení v bazéně, plavání, vířivky, inhalátor, biolampu a další. Rehabilitace byly časově rozvržené na celý týden. Bazén byl pro nás přístupný denně od 14 do 19 hodin. Naše paní vedoucí nám ještě zajistila bazén i v dopoledních hodinách. V pondělí se přímo v hotelu konal taneční večírek. Kdo byl tance chtivý, mohl si zatancovat i zapívat.

V úterý opět procedury, dlouhé procházky a návštěvy cukráren. Ve středu byl státní svátek a protože bylo nádherné počasí, za některými z nás se přijeli podívat rodinní příslušníci. Na večer byl pro hosty hotelu připraven hudební koncert v podobě místního harmonikáře. Ve čtvrtek byl opět krásný den, ale na nás padal smutek, že ten týden tak rychle uběhl a my již v pátek po snídani pojedeme domů. Po procedurách jsme ještě zašli na kolonádu, nakoupit dárky a hlavně výborné lázeňské oplatky. Naposledy jsme se pokochali lázněmi, popíjeli léčivou vodu ze 4 pramenů, udělali pár snímků na památku a spěchali zpět do hotelu. V pátek ráno poslední procedury a po snídani jsme se rozloučili s lázněmi Luhačovice a vyjeli směr Přerov.

Za všechny účastníky pobytu děkujeme paní Ivaně Vaculové a Ing. Stanislavu Šmahlíkovi za zajištění tohoto léčeného pobytu .

účastnice pobytu Jarmila Cedidlová

Aktivizační pobyt Luhačovice ústy básníka

Za horami města Zlína,
nachází se valašská krajina.
Jmenuje se Luhačovice lázně,
s léčením to myslí vážně.

Byla krásná neděle 25. září
byl to hezký den v kalendáři.
Cestovali jsme všichni z vesela,
i když byla hezká neděle.

Počasi nám stále v týdnu přálo,
sluníčko nás hodně hrálo.
Náladu nám ještě pozvedlo,
a k procházkám nás vyvedlo.

Ubytování bylo hezké, skvělé,
každý se pak těšil do postele.
Procházky nás hodně vyčerpaly,
ale my jsme se z toho vyspínkali.

Těž pan kuchař, nebo kuchařka,
starali se o naše břítka.
Jidla byla různá a vždy dosti,
že jsem se najedli dosytosti.

Také pan doktor a hlavně sestřičky,
masírovali, inhalovali, koupali nožičky.
Plavání, parafin, biolampa a cvičení,
pomohly nám k tělu uzdravení.

Páni číšníci, ale i číšnice,
měli též práce převelice.
Obsluhovali co jim síly stačily,
my se vždy na jídlo těšili.

Pro zlepšení zdraví i nálady,
pořádaly se v lázních zábavy.
K tomu přispěly i naše lázně,
že jsme tančili o sto šest a krásně.

Nadešel však ten poslední den,
a nám bylo smutno všem.

Uběhlo to jako voda,
nashledanou a příště znova.

Jarmila Cedidlová
účastnice zájezdu



Fotografie z přednášek v INFO - Centru



přednáška Stanislava Bělíka na téma: „Handy Card“



přednáška poslance PSP ČR Mgr. Zdeňka Boháče na téma: „Afgánistán“

Stránka pro seniory

Psychohygiena ve vyšším věku (pokračování)

RNDr. Josef Tillich, CSc.

Ve vyšším věku jsou všechny tyto otázky aktivity nejméně stejně důležité, navíc však by měly být spojeny s rozvíjením moudrého přístupu k životu, schopnosti radovat se z maličkostí, přijímání všeho, co život přináší, jako dar, který má člověk nasměrovat k hlubšímu pochopení sebe sama i světa kolem a k vnímání posvátnosti života v každé jeho formě. Velmi důležitou metodou nalézání takového vztahu k životu a světu je meditace, rozvíjející láskyplnou dobrotivost, soucítění, schopnost sdílení radosti a vyrovnanost mysli.

Existuje mnoho způsobů, jak na zkvalitnění svého života pracovat.

Poměrně prostý soubor pravidel pochází od psychoterapeuta indiánského původu Dona Miguela Ruize. Jsou to tzv. Čtyři dohody

1. **NEHŘEŠTĚ SLOVEM.** Hovořte jako osobnost. Říkejte jen to, co si myslíte. Vyhýbejte se užívání slova proti sobě nebo k pomlouvání druhých. Užívejte sílu slova ve jménu pravdy a lásky.
2. **NEBERTE SI NIC OSOBNĚ.** Nikdo nedělá nic kvůli vám. Co druzí říkají a dělají je projevem jejich vlastní situace a snů. Když budete imunní proti názorům a činnům druhých, nestanete se obětí zbytečného utrpení.
3. **NEVYTVÁŘEJTE SI ŽÁDNÉ DOMĚNKY.** Najděte odvahu klást otázky a vyjádřit, co skutečně chcete. Komunikujte s ostatními tak jasně, jak jenom dovedete, abyste se vyhnuli nedorozuměním, smutku a dramatům. Pouze touto jednou dohodou dokážete zcela změnit svůj život.
4. **DĚLEJTE VŠE TAK, JAK NEJLÉPE DOVEDETE.** Vaše činnost se mění od okamžiku k okamžiku, bude vypadat jinak, když jste nemocní, než když jste zdraví. Dělejte však za všech okolností vše jak nejlépe dovedete a vyhněte se zbytečným soudům a lítosti.

Stojí za to uvažovat o nich a zkusit vnést do svého života a to v kterékoliv životní etapě.

Pro vyšší věk krásně formuloval zásady aplikované psychohygieny ve svých knížkách lékař, prof. Ota Gregor:

- a) Bral jsem mládí, musím brát i stáří
- b) Jediný způsob jak dlouho žít, je být starý
- c) Prožít seniorský věk tak, aby nedělal vrásky na duši, když už je dělá na tváři

pokračování přístě.

(převzato z 1. ročníku Univerzity 3. věku - Doc. PhDr. Anna Petříková, CSc)

Vánoční čas

Vánoce u nás patří k nejoblíbenějším svátkům v roce. Ohlašují a oslavují příchod Spasitele, stejně tak jako symbolický nástup slunovratu. Lidé si v tomto období projevují vzájemným obdarováním lásku, náklonnost, vděčnost.

Vánoce jsou svátky míru, klidu a pokoje. V této době umlкло i řinčení zbraní. Naši předkové se na prožití Vánoc důkladně připravovali. A to nejen křesťanskou pokorou a díkůvzdáním. Z pohanského vítání slunce přešli k vítání Vykupitele, k přijetí daru milosti v naději na příznivější budoucnost. Předvánoční doba byla ve znamení zkrášlování, čištění a uklízení celého obydlí, aby bylo připraveno k přijetí hosta z nejméně známých. Svátky narození Ježíše Krista byly doprovázeny tradičními rituály, k nimž později patřilo i zdobení vánočního stromku, symbolu Vánoc. K Vánocům také patří i nejrůznější dekorace, které lidé zhotovovali s velkou fantazií. Mnohé ozdoby lze právem nazvat ojedinělými uměleckými díly. Ty nejkrásnější byly vlastnoručně vyrobeny z různých přírodních materiálů, jakými bylo dřevo, šustí, sláma, sušené plody nebo i papír.

Vánoční pranostiky

Na Adama a Evu (24. 12.) čekejte oblevu.

Je-li na Štědrý večer nebe hvězdnaté, bude rok úrodný.

Když na Štědrý večer sněží, na pytle se chmel těží.

Mráz na Boží narození (25. 12.) - zima se udrží bez proměny.

Na Tři krále mrzne stále.

Jak na Nový rok, tak po celý rok.



Historie a význam koled

Neodmyslitelnou součástí „svatých nocí“ bývaly koledy spojené s obchůzkou po domech. Přitom se zpívaly písně liturgické i lidové. V jejich obsahu je zachycena nálada zimního času, veselé lidové muzikanství, mnohdy i sociální skladba obyvatel venkova. Navíc koleda obsahuje přání všeho dobra: zdraví, štěstí, požehnání, úrodu na poli, hojnost dobytka ve chlévě. Náboženské koledy opěvují cestu do Betléma, narození Ježíška, starost o jeho život.

Každým rokem obcházel dospělí koledníci i děti po vesnicích a městech, zpívali na ulicích, ve dvorech, i v domech. Na vsi byl stálým koledníkem obecní pastýř. Chodil po koledě často i se svou ženou, dětmi, pomocníky, někdy i s hudebníky.

Kouzlo vánoc s pastýřským vytrubováním a koledováním bylo důležitým inspiračním zdrojem české hudby. Bohatství českých vánočních koled je zaznamenáno v českých kancionálech, které ovlivnily styl tzv. pastorel - drobných vánočních jedno i vícehlasých zpěvů s doprovodem smyčcových i dechových nástrojů. V pastorelách, které hojně skládali čeští kantoři, se prolínají nápadné prvky koled a světských lidových písní s hudbou umělou. Některé pastorely, zejména česká vánoční mše Jakuba Jana Ryby „Hej mistře, vstan bystře“ patří dodnes ke stálému vánočnímu repertoáru kostelních kůrů.

Z vánočních písní umělých je nejznámější „Tichá noc“. Napsal ji 23. 12. 1818 Josef Mohr a obsahovala šest textových strof. Hudbu složil učitel Franz Gruber. Tato píseň pronikla do celé Evropy i zámoří například do Japonska, na Tahiti, Havaj a Filipin. Znají ji ovšem i v Africe, stejně jako v Zairu, Keni a dokonce na Madagaskaru. Podle odhadů bylo vydáno několik milionů nosičů s pěti sty variantami „Tiché noci“.

Silvestrovké menu



Silvestrovská prasátka

Ingredience: 20 dkg hladké mouky, 13 dkg strouhaného sýra Niva, 10 dkg másla, 1 vejce, špetka soli, půl lžičky mleté papriky

Postup: vypracujeme těsto, vyválíme na plát a vykrajujeme formičkou prasátka. Klademe na vymazaný plech, potřeme rozšlehaným vejcem, posypeme kmínem nebo mákem a pečeme při 180 st. C.

Smažené sýrové kuličky

Ingredience: 8 bílků, sůl, pepř, 25 dkg strouhaného sýra

Postup: z bílků ušleháme pevný sníh, osolíme a opepříme a velmi opatrně vmícháme nastrouhaný sýr. Lžící odebíráme kousky a postupně smažíme na rozpáleném oleji. Smažením nabydou. Podáváme jako zákusek k vínu nebo aperitivu.

Silvestrovský kuřecí salát

Ingredience: 1/2 vykoštěného pečeného kuřete, 20 dkg sterilované kukuřice, 15 dkg ster. hrášku, 15 dkg vařené mrkve, 2 steril. okurky, 6 dkg cibule, 2 vařená vejce, nastrouhané jablko

Postup: všechny suroviny nakrájíme na drobné kostičky, promícháme a zalijeme nálevem, který připravíme ze 2 bílých jogurtů, 1 lžice majonézy, cukru, soli, citrónové šťávy, hořčice, lžice oleje a petrželové natě. Promícháme, necháme uležet.

Rokforová pomazánka

Ingredience: 10 dkg Rokfóru, 10 dkg másla, 2 lžice smetany, 2 stroužky česneku, vlašské nebo lískové ořechy

Postup: Rokfór nastrouháme, přidáme prolisovaný česnek, smetanu, máslo a utřeme. Přidáme mleté ořechy. Mažeme na chlebičky nebo jednohubky, zdobíme jádrem vlašského ořechu.

Pikantní chuťovky

Ingredience: 20 dkg tvrdého sýra, 10 dkg nastrouhané Nivy, 7 dkg strouhaných ořechů, 2 jablka

Postup: nastrouhanou Nivu spojíme s oříšky a vytvarujeme kuličky. Tvrdý sýr rozkrájíme na kostičky, na každou upravíme kousek jablka a sýrovou kuličku. Spojíme párátkem. Můžeme přizdobit kouskem petrželky nebo kapie.

PŘEJEME DOBROU CHUŤ

Blahopřejeme k narozeninám

Říjen

Bryšková Karla
Bryšková Libuše
Bukvová Marie
Čechová Jaroslava
Červinka ml. Vojtěch
Dorazilová Ludmila
Dosoudil Petr
Gregovská Jana
Hájková Ivona
Hučinová Marie
Hudek Stanislav
Hurtovej Marie
Jačková Anna
Jankotová Vlasta
Kolaříková Božena
Konečná Marie
Kretková Božena
Kroupová Vlasta
Kubík Albin
Macháčková Marta
Maková Božena
Michálková Jitřenka
Muchová Jana
Novotný Jaromír
Semencová Marie
Skřeček Karel
Sládečková Stanislava
Smahelová Naděžda
Spáčilová Eva
Srbecká Marie
Školoudík Josef
Švachová Irena
Tomčík František
Valová Jarmila
Vaňková Alena
Veselý Břetislav
Vítoulová Hana
Zdráhalová Eliška

Listopad

Baranová Květoslava
Buličková Božena
Burian Zdeněk
Dašková Marta
Flajšinger Jan
Fleissigová Růžena
Fraňo Stanislav
Gajdoš Milan
Grossmanová Milada
Holaňa Ladislav
Houžvová Marie
Janiš Svatopluk
Jemelíková Marie
Kelnarová Marie
Krausová Božena
Kubela Leoš
Kubisová Ludmila
Kundlová Naděžda
Kvašňáková Alžběta
Maierová Stanislava
Motal Vladimír
Navrátilová Jarmila
Onderková Blažena
Pláničková Radmila
Povýšilová Květoslava
Rezek František
Ryšavá Klára
Sládeček Petr
Snížková Jana
Svozilová Stanislava
Šikulová Ladislava
Šmahlík Stanislav
Šmahlík František
Trefil Ladislav
Turek Antonín
Veselá Miroslava
Vyňuchal Jan
Zámečnicková Marie

Zdařilová Alena
Zedek René
Zlámalová Marie

Prosinec

Bednářová Františka
Čermák Milan
Dudová Božena
Gottwaldová Judita
Hladíková Eva
Honová Marie
Hrozová Josefa
Kotýnek Pavel
Králiková Jitka
Kratochvíla Bedřich
Kratochvílová Jana
Křížková Marie
Kundl Vladimír
Latochová Marie
Mikulenková Marie
Navrátilová Marie
Ostrčil Jiří
Pavlíková Marta
Pěčková Olga
Philipp Bedřich
Sklenářová Ludmila
Stará Marie
Stříbrná Marie
Svobodová Alena
Špundová Jarmila
Tomčík Josef
Václavíčková Jitka
Vidlička Jiří
Výmolová Zdeňka
Vyňuchal Ladislav



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

rok 2012



*Vážené členky, vážení členové,
předseda organizace pan Ing. Stanislav Šmahlík a členové
výboru Svazu tělesně postižených v Přerově Vám
z celého srdce přejí příjemné prožití svátků vánočních,
hodně zdraví, štěstí a úspěšný nový rok 2012.*