

4/2012



ZPRAVODAJ

Co jsme pro Vás udělali v roce 2012

Členské schůze - výroční - 27. února
přednášková - 26. září
vánoční - 5. 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 25 představení

Divadlo Olomouc- opereta Oskara Nedbala „Polská krev“
opera Gaetana Donizettiho „Nápoj lásky“

Zájezdy - 21. 3. - jednodenní zájezd do termálních lázní Győr v Maďarsku
9. 5 - 11. 5. - třídní zájezd do Německa - Drážďan
25. 5. - jednodenní zájezd - Olešnice, Kunštát, Rájec nad Svitavou
21. 6. - exkurze Přerovského zámku
21. 9. - jednodenní zájezd - Strážnice, Hodonín, vinný sklípek
27. 9. - jednodenní zájezd - Strážnice, Hodonín, vinný sklípek
7. 12. - jednodenní zájezd do termálních lázní Győr v Maďarsku

Výstavy v INFO - Centru velikonoční výstavka členek MO STP - 26. 3. - 4. 4.
výstavka sdružení MAMMA HELP - 5. 4.
výstavka organizace SPCCH - 17. 9. - 21. 9.
vánoční výstavka členů MO STP - 3. 12. - 12. 12.

Přednášky - Mgr. Věra Jahodová - šití a vyšívání krajových (přerovských) krojů
Mgr. Zdeněk Boháč - „Poznatky ze zahraničních cest - Afgánistán“
Jana Kutálková - zdravotní téma „Křečové žíly“
Ing. Helena Patočková - cestopisná přednáška - „Putování po Turecku“

Aktivizační pobyty - Slovensko - Podhájská - 12. 6. - 17. 6., 28. 8. - 2. 9.
Soláň - Lúka - 4. 8. - 10. 8.
Luhačovice - hotel Praha - 10. 9. - 15. 9.

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 2013

Zahraniční jednodenní ozdravný pobyt Maďarsko - termální lázně Győr

Termín: I. a II. pololetí

Počet osob: 45 - 49

Termální a zážitkové lázně. Složení vody - alkalická, hydrogen-uhličitánová s obsahem jodidu. Lázně disponují 3 termálními a 5 zážitkovými bazény (vnitřní i venkovní). V těchto lázních se nejen léčí, ale i odpočívá a baví se.



Moravské divadlo Olomouc

Termín: I. a II. pololetí

Počet osob: 45

V příštím roce si pojedeme v každém pololetí poslechnout nějakou pěknou operetku nebo operu. Program budeme vybírat z nabídky divadla.



N O V I N K A

Vlastivědný poznávací 6 - denní zájezd do Holandska

Termín: 18. 4. - 23. 4.

Počet osob: minimálně 45 !!!

Program: květinová aukce v Aalsmeeru, Rembrandtův dům, van Goghovo muzeum, Madame Tussaud's, květinový park Keukenhof, květinové korzo, skanzen s větrnými mlýny, výrova sýrů a dřeváků, zábavný park Madurodam, projížďka lodí po grachtech, prohlídka dvou měst - Gent a Bruggy a další památky. **Podmínkou pro uskutečnění tohoto zájezdu je minimální počet 45 účastníků, kteří se mohou hlásit do konce ledna. Pokud se nepřihlásí minimálně 45 účastníků, je v plánu tří denní poznávací zájezd po krásách severních Čech. Bližší informace budou podány v INFO - Centru.**



Co pro Vás chystáme na rok 2013

Aktivizační pobyt na Slovensku - Podhájská

1. termín: 14. 5. - 19. 5.

2. termín: 18. 6. - 23. 6.

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



NOVINKA

Aktivizační pobyt na Malé Morávce - hotel Kamzík

Termín: 1. 6. - 7. 6.

Počet osob: 45

Horský hotel Kamzík je umístěn v krásném prostředí Hrubého Jeseníku. Ubytování je zajištěno ve dvoulůžkových pokojích se soc. zařízením, (z pokojů je krásný výhled do krásné krajiny) plnou penzí, v hotelu se nachází plavecký bazén. Možnost turistiky, výletů, grilování a opékání.

Novinka- v průběhu pobytu se uskuteční jednodenní poznávací zájezd. Pojedeme se podívat na přečerpávací elektrárnu Dlouhé stráně, která se řadí mezi 7 největších divů naší republiky a dále si prohlédneme krásnou historickou památku - zámek Jánský Vrch, který se vypíná na skalnatém vrchu města Javorníka.



Aktivizační - pobyt na Soláni - senioři se svými vnuky

Termín: 6. 7. - 13. 7.

Počet osob: 45

Týdenní pobyt na hotelu Lúka zaměřený na společné aktivity prarodičů se svými vnuky.



Co pro Vás chystáme na rok 2013

Aktivizační pobyt v Luhačovicích - hotel Praha

Termín: 9. 9. - 14. 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

Obuvnické muzeum - prohlédneme si 1 000 exponátů a seznámíme se s historií a současností obouvání.

ZOO Zlín - prohlídka zámku a ZOO parku



Tuzemský poznávací jednodenní zájezd - II. pololetí

Termín: září

Počet osob: 45

Prohlídka státního zámku Raduň, zámecké oranžérie a výstavy historických kočárků ze zámeckých sbírek

Prohlídka Dolu Michal - prohlídková trasa sleduje cestu horníka od šaten až přímo k vlastní jámě v celé délce.



NOVINKA

Jednodenní poznávací zájezd do Rakouska - Advent v podhůří Alp, adventní trhy, čertovská veselice

Termín: 30. 11. 2013

Počet osob: 45

Prohlídka historického centra města Sankt Pölten - vánoční trhy, přejezd do nejslavnějšího poutního místa Mariazell - vánoční trhy, největší adventní věnec. Poslední bod zájezdu - městečko St. Sebastian s unikátní čertovskou veselicí s alegorickými vozy a průvodem strašidelných čertů s pekelnou hudbou a ohni.



ozdravný aktivizační pobyt

Slovensko - Podhájská - srpen

Poslední týden školních prázdnin a poslední den před odjezdem. Ještě přikoupit eura, aby nepochyběly, „co kdyby“, kontrola zavazadla, především plavek, krémů, klobouků, něčeho na čtení, natáhnutí budíka a už je tu úterý, 28. srpna. O půl 7 odjíždí autobus s 38 pasažéry směrem k česko-slovenským hranicím. Odpočinková kávovo-čajová přestávka ve Starém Hrozenkově. Autobus míjí opuštěné celní budovy, které se nabízí k prodeji, pohled a zamávání čachtickému hradu a kolem 11 hodiny vítá plný autobus nedočkavých cestovatelů nápis **TERMÁLNÍ KÚPELE PODHÁJSKÁ**.

Díky dobré organizaci doprovázejících vedoucích klidné zakoupení permanentek, vyslechnutí užitečných rad a pokynů, převlek do plavek a hurá do bazénů. Střídání bazénů s chladnou vodou - plavecké, s termálními vodami od 30 do 40 st. C. Voda v těchto bazénech obsahuje různé minerály, které léčivě působí na různé nemoci. Libovali si v nich převážně lidé s potížemi pohybového aparátu, se sníženou imunitou a astmatici. Nechyběl vysoký tobogán, dětský bazén s fontánami, stánky s nejrůznějšími věcnými potřebami a dárkovými nabídkami a samozřejmě restaurace a předzahrádky s jídlem, pitím a dalšími dobrotkami. Veselejším oživením bylo cvičení ve vodě s rytmickou hudbou podle předvedení cvičitelů. Téměř po celou dobu aktivizačního pobytu na lázeňský areál svítilo a hřálo sluníčko.

V 16 hodin autobus vodou unavené účastníky odvezl do nedalekého penzionu QUATRO s pěkným ubytováním a výbor-

nými snídaněmi a večeřemi. Krátké večerní procházky a posezení u hotelového bazénu před spaním.

Týden pobytu utekl jako voda. V neděli v 16 hodin se autobus se spokojenými účastníky rozjel k domovu. Zaslouhou perfektní přípravy aktivizačního pobytu, každodenního programu, nevšední ochoty a vzácné vstřícnosti organizátorů Ivany Vaculové a Ing. Stanislava Šmahlíka, ale také ukázněností a dochvilností všech účastníků, proběhl pobyt bez problému. Pochvalu si zaslouží také obsluhující personál penzionu.

Řada fotografických záběrů, pořízených paní Ivanou, jsou názorným dokladem.

účastnice pobytu

PhDr. Vlasta Krpčová
Noemi Knapová



Anton Semjonovič Makarenko

Byl ukrajinský a sovětský spisovatel a pedagog, tvůrce originálního výchovného systému kolektivní výchovy: kolektiv pokládal za jeden ze základních výchovných prostředků.

V dětských kolektivech, které dal dohromady z bezprizorních dětí, tento vynikající pedagog řešil problémy své i dnešní doby: ekonomika a mravnost, děti a peníze, výchovná úloha práce.

Avšak Makarenko, nazývaný „hrdostí sovětské pedagogiky“, nebyl za svého života pochopen.

Z retušovaných fotografií z dětských let na nás hledí „udělaný“ kluk, premiant ve škole. Avšak ve vzpomínkách Makarenkova bratra Vitalije se dočteme, že Anton v dětství často churavěl, byl neustále nachlazený a kvůli této neduživosti trpěl. Trápila ho jeho nijak zvlášť líbivá tvář a krátkozrakost, která se u něho projevila v raném věku. Byl ješitný a stále se snažil ve všem vyniknout.

V pěti letech ho otec naučil číst a psát. Dobře zpíval, kreslil, hrál na housle, zajímavě vyprávěl, prostě uměl se předvést. Rád kreslil - to ho neopustilo do konce života - a vášnivě miloval divadlo.

V roce 1917 ukončil učitelský institut v Poltavě. V letech 1920 - 1935 organizoval v Poltavě a Charkově opatrovnicko-vychovatelské pracovní kolonie pro bezdomou a provinilou mládež, po roce 1935 se začal věnovat spisovatelství. Usiloval o uvedení chovanců ke shodně organizované kolektivní činnosti založené na komunistické ideologii. Od Maxima Gorkého převzal víru v možnost přeměny člověka i maximálně zanedbaného společensky a morálně. Makarenkův systém fungoval ještě v 50. a 60. letech 20. století v SSSR a jemu podřízených státech ve střední Evropě.

pokračování příště

Zápis z přednáškové členské schůze MO STP Přerov

Městský dům 26. 9. 2012

Přednáškovou členskou schůzi MO STP Přerov zahájil předseda organizace Ing. Stanislav Šmahlík. Přivítal přítomné členy a přednášející hosty - Janu Kutálkovou a Ing. Helenu Patočkovou. V úvodu schůze přítomné seznámil s plánovaným 6 denním zájezdem do Holandska, který organizace připravuje na příští rok. Seznámil je s programem, náročností na cestování a předběžnou cenou zájezdu. Zájemci se mohou hlásit do konce ledna příštího roku.

Poté předal slovo paní Janě Kutálkové, která si na tuto přednáškovou schůzi připravila zdravotní téma - „Křečové žíly.

Po krátké přednášce, během které bylo rozdáno malé občerstvení, se ujala slova Ing. Helena Patočková, která měla pro naše členy připravenou cestopisnou přednášku na téma: „Putování po Turecku.“ Obě přednášky byly velice zajímavé a poutavé. Zúčastnění si z nich odnášejí poustu nových informací a poznatků. Velkým potleskem poděkovali členové oběma přednášejícím.

Na závěr předseda organizace poděkoval členům za účast na přednáškové schůzi a zároveň je pozval na vánoční, která se bude konat 5. prosince.

ozdravný aktivizační pobyt

Luhačovice - hotel Praha 10. 9. - 15. 9.

Bylo pondělí 10. září, docela pěkné slunečné ráno a my měli sraz, jako obvykle, na parkovišti u kina Hvězda. Těšili jsme se na příjemných pět dnů v Luhačovicích na ozdravný relaxační pobyt. Cesta trvala něco málo přes hodinku, autobus zastavil u pěkně opraveného hotelu Praha. Na recepci nám byly předány klíče od pokojů.

Dopoledne jsme po skupinkách navštívili lázeňského lékaře, který nám předepsal různé procedury podle toho, jaké kdo má zdravotní potíže. Po ubytování jsme udělali malou prohlídku po hotelu a zjistili, že vše potřebné k léčbě, jako je parafin, elektrolyčba, inhalace, masáže i bazén s vířivkou a perličkou, jsou v budově hotelu. Dokonce i malá cukrárna, kde jsme si hned dali dobrou kávičku a zákusek na uvítanou. Bazén jsme měli zajištěný každé ráno na hodinku a odpoledne od 14 do 19 hodin, což jsme plně využívali. Každou volnou chvíli jsme šli na procházky po okolí, také k přehradě i když byla vypuštěná. Našli jsme tam jinou zvláštnost - Fit centrum - asi 10 strojů na cvičení pod širým nebem pro seniory, což jsme také vyzkoušeli.

Jelikož nám počasí přálo, užívali jsme si promenády na kolonádě i po městě a popíjeli léčivé prameny jako je Ottův, Aloiska, Rudolfův pramen a nejznámější Vincentku. V úterý odpoledne, kdo měl zájem, mohl absolvovat v doprodech průvodkyně pěší výlet s přednáškou o Luhačovické architektuře s názornými ukázkami. Poutavě vyprávěla o vilách v takzvané „Pražské čtvrti“, jejich stavitelích a majitelích. Přes park jsme došli až k různým léčivým pramenům a dověděli se spoustu zajímavého. Došli jsme až do středu města, kde jsme navštívili speciální cukrárnu - pralinkárnu, kde jsme si s chutí dopřáli pravou horkou čokoládu. Nakoupili jsme vnučatům různé čokoládové pochoutky, lázeňské oplatky a pospíchali na hotel, kde nás čekala večeře. Co druhý den po večeři byla hudební produkce, kdo měl náladu a uměl to, mohl si zazpívat i zatancovat, čehož mnozí také využili.

Při krásném počasí se nám pobyt krátil, ovšem ve čtvrtek se ochladilo a přšelo, tak jsme po krátké procházce trávili volný čas v hotelu dle libosti - plaváním v bazénu, čtením, sledováním televize nebo odpočinkem „odpoledním šlofikem“. Od čtvrtka v Luhačovicích probíhal Dětský folklorní festival písní a tanců před Společenským domem na venkovní scéně. Bylo tam i několik souborů z cizích zemí - Poláci, Rumuni, Indové atd. V pátek již svítilo sluníčko, tak jsem se šli podívat na české děti, jak se jim vystoupení podaří. Moc se nám líbily, byly dobře připraveny, jak ve zpěvu, tak i v tanci. Byla to hezká tečka za kulturou.

Po dobré večeři přišel rozlučkový večírek při vínku s tancem a pěknou muzikou. Věřím, že byli všichni spokojeni, nejen s večírkem, ale i s celý pobytem.

V sobotu nastalo balení a po snídani rozloučení s příjemným personálem hotelu, a nakonec ještě pár společných fotek. Na 9 hodinu přijel autobus a jelo se do každodenní reality.

Chtěli bychom poděkovat paní Ivaně Vaculové za její trpělivost a péči, jak se nám po celý pobyt věnovala.

účastnice pobytu
Marie Koláčková
Jaroslava Smrčková

jednodenní poznávací zájezd - přírodní skanzen ve Strážnici, lodičkou po Moravě, vinný sklípek - 21. 9.

V pátek 21. září se uskutečnil jednodenní poznávací zájezd do Strážnice, Hodonína a vinného sklípku na Velehradě. V 7 hodin ráno jsme za krásného podzimního počasí vyjeli autobusem z Přerova směr Stáznice, kde byla první zastávka v přírodním skanzenu. Tento den tam probíhala akce nazvaná „Dodzim na dědině“. Program představoval celou řadu sklizňových prací zakončujících hospodářský rok. Orbu s koňským potahem, vaření povidel, výroba kvašeného zeli a také jsme chutnali tradiční podzimní jídla, které byla pro venkov typická.

Po prohlídce skanzenu jsme se autobusem přesunuli do Hodonína, kde jsme absolvovali plavbu po řece Moravě na lodi Konstancie. Řeka Morava zde tvoří hranici mezi Českou republikou a Slovenskem. Po celou dobu plavby nás neopustila dobrá nálada, hlavně díky paní průvodkyni, která nás velmi vtipně informovala o všem, co jsme po cestě viděli.

Poslední zastávkou našeho výletu byl vinný sklípek „U Křiváků“ na Velehradě,

kde nás čekal výborný oběd, dobré víno a burčák. Dobře jsme se pobavili a zazpívali si při harmonice pana Kolka a kolem 6 hodiny jsme odjžděli domů.

Děkujeme všem, kteří pro nás takový krásný zájezd připravili, hlavně paní Ivana Vaculové a těšíme se na další akce pořádané touto organizací.

účastnice zájezdu
Bedřiška Nadymáčková
Ivanka Kábelová



projížďka lodičkou po Moravě



ochutnávka pečených brambor



zpívání při harmonice a ochutnávka
víněčka a letošního burčáku

jednodenní poznávací zájezd - přírodní skanzen ve Strážnici, lodičkou po Moravě, vinný sklípek - 27. 9.

Nadešel den 27. září a my se shromažďujeme na parkovišti u kina Hvězda, abychom nasedli do autobusu a vydali se na očekávaný zájezd. Nasedáme a vyjíždíme plni očekávání směr Strážnice. Na 9 hodinu máme zajištěnou prohlídku přírodního skanzenu. Uvítala nás paní v malé prodejně krásných suvenýrů ze Slovácka, někteří z nás si kupují malé drobnosti na památku. V 9 hodin se nás ujímá paní průvodkyně a vyrážíme na prohlídku. Je to docela rozlehlý areál a v něm různé stavby, které nám přibližuje výkladem. Tato procházka trvá asi hodinu a půl. Poté nasedáme do autobusu a přejíždíme do Hodonína. V přístavišti na nás čeká výletní loď Konstancie a vyplouváme po řece Moravě. Na lodi nás přivítala mladá průvodkyně, která nás seznamuje humornou formou o lodi a také nás informuje, co bychom měli dělat, kdybychom se náhodou potápěli. Na lodi bylo veselo, i nějaký vtip padl, takže z Hodonína jsme

byli za chvíli v Rohatci, kde jsme se otočili a pluli kolem „Vietnamské zátoky“ zpět do přístaviště. Hodinu a půl plavby uběhlo rychle a ve velmi dobré náladě. Nasedli jsme do autobusu a vyrazili jsme k třetímu programu zájezdu - do vinného sklípka „U Křiváků“ na Velehradu. Zaujali jsme místa a ihned nám byl servírován velmi dobrý oběd. K obědu nám hrál pan Kolek (ještě jednou všichni děkují) na harmoniku. Po obědě začínáme zpívat při harmonice, vínečku a letošním burčáku až do konce pobytu. Pak již nezbylo nic, než cesta domů. Do Přerova přijíždíme kolem 19 hodiny.

Byl to moc pěkný výlet a za jeho uskutečnění děkujeme paní Ivaně a panu Ing. Šmahlíkovi a již se těšíme na příští výlety v roce 2013.

účastnice zájezdu
Eugenie Škubalová



Úspěšné stárnutí a aktivní stáří - MUDr. Zdeněk Kalvach - pokračování

Pohybová aktivita

Pohybová aktivita představuje jeden z nejvýznamnějších faktorů úspěšného stárnutí a zdravého stáří. Sedavý způsob života vede k dekonkci a k úbytku funkčních rezerv. Výkonnost, zdatnost, odolnost k zátěži i svalová síla klesají nejen v důsledku stárnutí, ale především v důsledku nečinnosti. Dochází až ke svalovým atrofiím. Protože stárnutí ani reakce na nečinnost neprobíhají ve všech svaích stejně, mění se způsob a rozsah pohybu v některých kloubech. Dochází k přetěžování některých kloubních struktur s důsledky např. pro rozvoj artrózy nosných kloubů. Ochabnutí břišních svalů mění vyklenutí a statiku páteře a spolu s ochablostí zádoých svalů přispívá výrazně k jednomu z nejčastějších zdravotních problémů stáří - k bolestem a poruchám činnosti páteř.

Pokles zdatnosti bývá pozvolný, nenápadný. Náhle se projeví v období mimořádné zátěže, kterou nezdatný člověk ke svému překvapení nevládne. Pozvolná dekonkce vede naopak k postupnému omezování aktivit, které přestávají být radostí a stávají se dyskomfortem. Stále více činností překračuje svou náročností úroveň zhruba 75 % klesající výkonosti organizmu, nad níž se stávají nepříjemnou zátěží. Nejprve unaví dříve běžné nárazové rekreační či pracovní zátěže, pak stále běžnější činnosti všedního dne - ve stáří pak může být tímto procesem ohrožena i základní soběstačnost. Znovu je třeba zdůraznit, že na vině není stárnutí, ale nečinnost. Výkonost 70letého aktivního seniora odpovídá výkonosti člověka o 30 let mladšího, ale žijícího nečinně, sedavým způsobem. Obranným nástrojem, léčebným či preventivním, jsou proto **kondiční a rekondiční programy**, či alespoň udržování základních pohybových činností, především svižnější chůze. Bylo jednoznačně prokázáno, že lidé jsou zdatní a zdravější proto, že jsou pohybově aktivní a že neplatí fatalistická představa, že aktivní jsou pouze ti, kteří jsou zdraví a zdatní. Z hlediska zdravotního a ve vztahu k prevenci chorob oběhového systému (např. ischemické choroby srdeční a srdečního infarktu) není navíc rozhodující zdatnost, ale právě pohybová aktivita, míra pravidelného výdeje energie v objemu odpovídajícímu např. 25 km svižné chůze za týden.

Pokud je pohybová aktivita celoživotní a přechází plynule ze středního věku do stáří, dostačují běžné preventivní prohlídky a konzultace s praktickým lékařem, doplňované dle potřeby funkčním vyšetřením.

V naší společnosti je však dostatečná pohybová aktivita ve středním a starším věku jev spíše výjimečný. Pozor: únava, unavenost, ani to, že „jsme celý den na nohou“ nemívá s potřebným výdejem energie mnoho společného, neboť zjednodušeně řečeno nedošlo k zapocení, ani k urychlení tepové frekvence, a tím ani k žádoucím reakcím v našem organismu. Jak by měl tedy postupovat člověk, který po letech nečinnosti dospěl např. ve svých 50 či 60 letech ke správnému rozhodnutí „dát se v rámci úspěšného stárnutí do pořádku“ a zapracovat na své rekondici?

pokračování příště

Vánoční čas

Miliony lidí na celém světě slaví každoročně nejkrásnější svátek celého roku - Vánoce. Už ve starověku lidé v těchto dnech oslavovali návrat slunce, kdy se délka dne po zimním slunovratu (21.12.) opět začne prodlužovat. Křesťanská církev tyto oslavy označila za pohanské a ve 4. století je nahradila oslavou Narození Páně. Od těch dob se Vánoce považují za křesťanský svátek. V dnešní době v křesťanském světě slaví Vánoce jak věřící, tak lidé nevyznávající žádné náboženství. Vánoce se tak staly spíše svátkem rodinným, než náboženským.



Vánoce dnes by měly být především svátkem klidu, pohody, odpoutání se od každodenního pracovního shonu. Měly by být příležitostí k upevnění rodinných vazeb, k vychutnání slavnostní atmosféry vánočních dnů. Největší půvab mají Vánoce pro malé děti těšící se na ozdobený stromeček a dárky, které jim přiveze Ježíšek. Kouzlo Vánoc si v sobě neseme po celý život a rádi se k němu v dospělosti o Vánocích vracíme.

K vánocům neodmyslitelně patří vánoční stromeček. Tradice zdobení vánočního stromku pochází z německých zemí. V Česku se první vánoční stromek zdobil počátkem 19. století a v první polovině 19. století tuto tradici přejaly jen bohaté pražské měšťanské rodiny. Více se zdobení vánočních stromků rozšířilo mezi lidmi až po první světové válce. Stromčky se zdobily cukrovím a ovocem, koncem 19. století i prvními lojovými svíčkami. Ozdobený stromeček patří i dnes neodmyslitelně k Vánocům. Nejkrásnější je stromeček živý, vůni opravdového jehličí a kousek skutečné přírody doma nic nenahradí.

K vánocům také patří tradiční vánoční cukroví, jehož pečení se věnují téměř všechny hospodyňky. Vůně cukroví se začíná z domácnosti linout už od počátku prosince. Nejoblíbenější jsou vanilkové rohlíčky, pracny a linecké koláčky. Také různé nepečené sladkosti jsou velmi oblíbené. A v neposlední řadě na štědrovečerním stole nesmí chytět vánočka, která je pro toto období typickou sladkostí prý už od 16. století. Dříve vánočku mohli péct pouze cechovní řemeslníci - pekaři. Od 18. století si je začali lidé péct doma sami. První z doma upečených vánoček měl dostat hospodář, aby se mu urodilo hojně obilí. Velká vánočka se na závěr štědrovečerní večeře rozkrájela. Někde z ní o Štědrém večeru dávali po krajíčku dobytku, aby byl zdravý a neškodily mu zlé síly. Zhotovit vánočku nebylo a není jednoduché, a proto se při přípravě těsta, pletení a pečení vánočky udržovaly různé zvyky, aby se vánočka povedla. Hospodyně měla zadělávat v bílé zástěře a šátku, neměla mluvit, při kynutí těsta měla vyskakovat vysoko do výšky.

Dávným zvykem také bylo zapékání mince. Kdo ji při krájení našel, měl jistotu, že bude zdrav a bohatý po celý následující rok. Připálená nebo natržená vánočka věštila nezdar.

netradiční vánoční cukroví



Milé ženy, přemýšlely jste o tom, že byste letos rády vyzkoušely nový netradiční recept na vánoční cukroví? Nezvyklým cukrovím oživíte nejen svátečně prostřený stůl, ale potěšíte i chuťové buňky. Pro inspiraci vám proto předkládáme několi receptů.

Šohajky z ledových kaštanů

Ingredience: 300 g mletých ořechů, 200 g moučkového cukru, 130 g másla, 1 žloutek, 1 dcl rumu

Poleva: 200 g ledových kaštanů (tj. čokolády), 200 g moučkového cukru, 50 g kakaa, 250 g ztuženého cukru

Postup: Z mletých ořechů, moučkového cukru, másla, žloutku a rumu vytvoříme hmotu, kterou povaříme ve vodní lázni a necháme vychladnout. Ořechovou směs plníme do košíčků a pak ji zalijeme polevou z ledových kaštanů, moučkového cukru, kakaa a ztuženého tuku, kterou jsme rozehřáli ve vodní lázni a vymíchali do hladka. Vzniklé šohajky nakonec zdobíme kouskem vlašského ořechu.



Fíkový salám s vlašskými ořechy a mandlemi

Ingredience: 200 g fíků, 180 g moučkového cukru, 200 g mletých vlašských ořechů, 50 g nahrubo nasekaných mandlí, 2 syrové žloutky

Postup: Fíky spolu s vlašskými ořechy pomeleme na masovém strojku. Ke vzniklé směsi přidáme nahrubo nasekané mandle, moučkový cukr a dva syrové žloutky. Vše smícháme a z vypracované hmoty vytvoříme 4 až 5 válečků, které zabalíme do potravinové fólie a necháme do dalšího dne ztuhnout v lednici. Poté válečky krájíme na kolečka, podobně jako salám.

Je libo truffle?

Ingredience: 150 g másla, 150 g moučkového cukru, 400 g kvalitní čokolády na vaření, 3 lžice kakaa

Postup: Máslo vyšleháme do pěny s cukrem, přidáme čokoládu rozpuštěnou ve vodní lázni, kakao a rum. Vše dobře promícháme. Vzniklou směs dáme vychladit do ledničky. Následně z ní vytvarujeme kuličky, které nakonec obalíme v kakao a vložíme do papírových košíčků.



PŘEJEME DOBROU CHUŤ

Stránka humoru pro zasmání - vánoční



Setkají se Američan, Rus a Čech. Američan povídá: „Vidíte to rudé Ferrari? To jsem dostal k Vánocům!“ Rus kontruje: „Vidíte to zelené Porsche? To jsem dostal pod stromek já!“ A Čech kysele: „A vidíte to modré Lamborghini? Tak takové barvy jsem dostal tepláky!“

•

O Vánocích přijde klučina za tatínkem a zajímá se: „Tati, proč se u nás Ježíšek svléká?“ „Prosím tě, jak tě to napadlo?“ „No, když jsem včera přišel domů, maminka v ložnici říkala: „Ježíši, rychle se obleč a vylet' oknem. Manžel přišel!“

•

„Pane šéf, můžete mi dát zítra volno?“ ptá se v práci pan Urbánek. „Manželka chce, abych jí pomohl s vánočním úklidem.“ „Z takového důvodu vám přece nebudu dávat volno!“ rezolutně to odmítne ředitel. „Děkuji,“ oddechne si zaměstnanec. „Věděl jsem, že je na vás spolehnutí.“

•

Paní Eva se přitulí k manželovi a přede: „Miláčku, copak mi dáš letos k Vánocům?“ „Napřesrok zlaté náušnice,“ povídá muž rozvážně. „A letos dvě dírky na ně!“

•

Rodiče mají dvě děti - jednoho pesimistu a druhého velkého optimistu. Na Vánoce chtějí rodiče děti vyzkoušet. Pesimistovi vykoupí obchod s hračkami a optimistovi dovezou do pokoje kopu koňského hnoje. Zazvoní na zvonec a děti běží do pokoje podívat se na dárky. Z pokoje pesimisty se ozývá pláč: „Tolik dárků, všichni mi budou závidět, hračky se budou kazit a tolik baterek do nich.“ Z pokoje optimisty se ozývá smích. Když přijdou do pokoje, optimista se přehrabuje v hnoji a říká: „Tolik hnoje, to tu musí být někde koník!“

•

„Když jsem přišel domů,“ stěžuje si pan Jalovec po Vánocích kolegům, „na stole stála otevřená borovička, vedle skříně stála ustrojené jedlička a ve skříní stál nahý soused Smrček!“

•

Jaký je rozdíl mezi Vánocemi před 15 lety a dnes? Před 15 lety člověk přemýšlel: „Budou dárky, nebudou dárky?“. Dneska přemýšlí: „bude na dárky, nebude na dárky?“

•

Blahopřejeme k narozeninám

Říjen

Bryšková Karla
Bryšková Libuše
Bukvová Marie
Čechová Jaroslava
Červinka ml. Vojtěch
Dorazilová Ludmila
Dosoudil Petr
Gregovská Jana
Hájková Ivona
Hrubíček Jaroslav
Hrubíčková Oldřiška
Hučínová Marie
Hudek Stanislav
Hurtová Marie
Jačková Anna
Jankotová Vlasta
Kolaříková Božena
Konečná Marie
Kretková Božena
Kroupová Vlasta
Kubík Albín
Macháčková Marta
Maková Božena
Michálková Jitřenka
Muchová Jana
Novotný Jaromír
Semencová Marie
Skřeček Karel
Sládečková Stanislava
Spáčilová Eva
Srbecká Marie
Školoudík Josef
Švachová Irena
Tomčík František
Vaňková Alena
Veselý Břetislav
Vitoulová Hana
Zdráhalová Eliška

Listopad

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

Vyňuchal Jan
Zámečníková Marie
Zdařilová Alena
Zedek René
Zlámalová Marie

Prosinec

Bednářová Františka
Čermák Milan
Dudová Božena
Dvořák Jaroslav
Gottwaldová Judita
Hladíková Eva
Holubová Eva
Honová Marie
Hrozová Josefa
Kotýnek Pavel
Králíková Jitka
Kratochvíla Bedřich
Kratochvílová Jana
Křížková Marie
Kundl Vladimír
Latochová Marie
Mikulenkova Marie
Ostrčil Jiří
Pavliková Marta
Pěčková Olga
Philipp Bedřich
Pojslová Jiřina
Pösingerová Jaroslava
Srbecká Květoslava
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 2013



*Vážené členky, vážení členové,
předseda organizace pan Ing. Stanislav Šmahlík a členové
výboru Svazu tělesně postižených v Přerově Vám
z celého srdce přeji příjemné prožití svátků vánočních,
hodně zdraví, štěstí a úspěšný nový rok 2013.*