

# 4/2013



# ZPRAVODAJ



---

## Co jsme pro Vás udělali v roce 2013

**Členské schůze** - výroční - 22. února  
přednášková - 25. září  
vánoční - 3. 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 22 představení

**Divadlo Olomouc** - opereta J. Strausse - „Netopýr“

**Divadlo Ostrava** - opereta E. Kálmána - „Čardášova princezna“

**Zájezdy** - 22. 3. - jednodenní zájezd do termálních lázní Győr v Maďarsku  
18. - 23. 4. - šestidenní poznávací zájezd do Holandska  
24. 5. - jednodenní poznávací zájezd do muzea ve Zlíně, ZOO Lešná  
20. 9. - jednodenní poznávací zájezd do Dolu Michal, státní zámek Raduň  
30. 11. - jednodenní poznávací zájezd do Rakouska  
6. 12. - jednodenní zájezd do termálních lázní Győr v Maďarsku

**Výstavy v INFO - Centru** - velikonoční výstavka členek MO STP Přerov  
výstava neziskové organizace SONS  
výstava MO STP k 10. výročí otevření INFO - Centra  
vánoční výstavka členů MO STP Přerov

**Přednášky** - Přednáška Mgr. K. Steffanové na téma: „Informace ze sociální oblasti“  
Přednáška Městské policie Vsetín na téma: „Bezpečnost seniorů a děti v dopravě“  
Přednáška Mgr. Š. Krákorové na téma: Historie města Přerova“  
Přednáška Ing. Heleny Patočkové na téma: „Izrael a Jeruzalém“

**Aktivizační pobyty** - Slovensko - Podhájska 2 x  
Soláň - Lúka - 1 x  
Malá Morávka - Kamzík - 2 x  
Luhačovice - hotel Praha - 1 x

**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

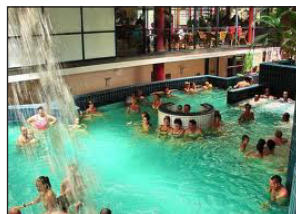
## Co pro Vás chystáme na rok 2014

### Zahraniční jednodenní ozdravný pobyt Maďarsko - termální lázně Győr

**Termín:** I. a II. pololetí

**Počet osob:** 45 - 49

Zdejší termální a zážitkové lázně byly otevřeny v roce 2003. Alkalická, hydrogen-uhličitánová 63 st. C teplá voda s vyšším obsahem jodidu tryská z hloubky 2 000 m. V těchto lázních se nejen léčí, ale i odpočívá.



### Moravské divadlo Olomouc nebo divadlo Jiřího Myrona Ostrava

**Termín:** I. a II. pololetí

**Počet osob:** 45 - 49

Výběr programu z nabídky divadel.

#### DIVADLO JIŘÍHO MYRONA

Čs. legii 148/14, Ostrava – Moravská Ostrava



## n o v i n k a

### Vlastivědný poznávací 3 - denní zájezd do Rakouska - Solná komora

**Termín:** konec května

**Počet osob:** 45 - 49

**1. den** - prohlídka Telče (zámek), procházka Českým Krumlovem s průvodcem, ubytování ve Vyšším Brodu

**2. den** - směr Linec - Gmunden - návštěva muzea, promenáda k vodnímu zámku Ort - jezero Wolfgangsee, císařská vila v Bad Ischlu, St. Gilgen - ubytování

**3. den** - St. Wolfgangsee - výjezd zubačkou na Schafberg tam i zpět, přejezd do Salzburku - procházka městem, v pozdních hodinách přejezd do ČR.



## Co pro Vás chystáme na rok 2014

### Aktivizační pobyt na Slovensku - Podhájska

**1. termín: 24. 6. - 29. 6. 2014**

**2. termín: 26. 8. - 31. 8. 2014**

Zajištěna polopenze, plavání v termálních koupalištích venkovních, od roku 2012 i v krytých.

Ubytování v penzionu Quatro ve dvoulůžkových pokojích se sociálním zařízením.



### Aktivizační pobyt na Malé Morávce - hotel Kamzík

**Termín: 31. 5. - 6. 6. 2014**

**Počet osob: 45**

Horský hotel Kamzík je umístěn v krásném prostředí Hrubého Jeseníku. Ubytování je zajištěno ve dvoulůžkových pokojích se soc. zařízením, plnou penzí - snídaně formou švédských stolů, oběd jednotný a večere z výběru 2 - 3 jídel (předkrm nebo zákusek).

V ceně pobytu je možno využívat vyhřívaný plavecký bazén, vířivku (až 37 st. C) během celého dne, ohniště, kuželnu, stolní tenis, hřiště na střeše bazénu.

Možnost turistiky a výletů.



### opět plánujeme celodenní výlet

Ráno po snídani se pojedeme podívat do horských lázní Karlova Studánka. Budete si moci prohlédnout typickou architekturu lázní - dřevěné lázeňské domy v klasicistním empírovém stylu. Poté autobusem přejedeme naše hranice a přijedeme do nejstaršího města v Polsku - OPOLE.

Opole je hlavním městem Opolského vojvodství - snoubí se zde vzájemná kultura, vzdělání, cestovní ruch i obchod.

Průvodce nás tímto kouzelným městem provede.



---

## Co pro Vás chystáme na rok 2014

### Aktivizační pobyt na Malé Morávce - hotel Kamzík - senioři se svými vnuky

**Termín: 19. 7. - 25. 7. 2014**

**Počet osob: 45**

Tato nová lokalita je vhodná jak pro vyžití seniorů, tak také pro nejmladší generaci - děti (houpačky, pískoviště, trampolína, dětský koutek, velká tělocvična).

Tento pobyt je zaměřený na společné aktivity prarodičů se svými vnuky.



## n o v i n k a

### Aktivizační pobyt na Slovensku - Trenčianské Teplice

**Termín: září**

**Počet osob: 45 - 49**

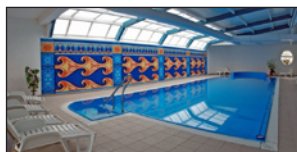
Lázně Trenčianské Teplice patří k nejstarším a nejoblíbenějším lázním na Slovensku. Je to především díky jedinečné přírodní sirmé termální vodě, která v ideální teplotě proudí to bazénů a neztrácí na kvalitě ohřevem nebo ochlazováním.

Lázně se specializují na léčbu pohybového aparátu, chronických revmatických onemocnění, kožních nemocí a spoustu dalších.

Pobyt je zajištěn v hotelu Slovakia, který se nachází přímo v centru města. Pokoje jsou dvouúžkové se soc. zařízením.

Všechny pokoje mají balkon nebo terasu.

Je zajištěna plná penze - snídaně formou švédských stolů, obědy a večeře - výběr z nabídky. V ceně pobytu je zahrnuto celkem 10 prodeůr, dále je v ceně vstup do vnitřního vyhřívání bazénu - teplota až 33 st. C a 1 x vstup do venkovního bazénu Grand. Bazén je víceúčelový - plavecký i relaxační. Součástí bazénu je i menší kruhový bazén s vířivkou. Teplota relaxačního bazénu je 28 - 31 st. C a teplota kruhového bazénu je 32 - 34. st. C.



---

## Co pro Vás chystáme na rok 2014

### **Tuzemský poznávací jednodenní zájezd - I. pololetí**

**Termín: květen nebo červen**

**Počet osob: 45 - 49**

Prohlédneme si reprezentační renesanční zámek Litomyšl.

Ve Svitavách se dozvíme něco z historie prací techniky nazvanou - „Historie praní a prací techniky či Babiččino velké prádlo“ a v Moravské Třebové si půjdeme podívat do Alchymistické laboratoře mistra Bonaciny nebo do středověké mučírny.



### **Tuzemský poznávací jednodenní zájezd - II. pololetí**

**Termín: září**

**Počet osob: 45 - 49**

Prohlédneme si unikátní stavbu italské renesance -zámek Bučovice. 10 km od Bučovic se nachází vesnice Žďánice, kde se podíváme do Vrbasova muzea. Posledním programem tohoto zájezdu bude návštěva vinného sklípku v Polešovicích.



## n o v i n k a

### **Zahraniční jednodenní poznávací zájezd do Rakouska - Burgenland**

**Termín: srpen**

**Počet osob: 45 - 49**

Mödling - prohlídka města. Laxenburg prohlídka vodního hradu.

Prohlídka nejmenšího rakouského města - Rust, které je proslavené velkým množstvím čápů. Projížďka lodí po Nezdiderském jezeře.

### **UPOZORNĚNÍ**

**od roku 2014 se zvyšuje členský příspěvek ze 130,- Kč na 180,- Kč**



---

## **Zápis z přednáškové členské schůze MO STP Přerov**

### **Městský dům 25. září 2013**

Přednáškovou členskou schůzi MO STP Přerov zahájil místopředseda organizace Ing. Karel Skřeček. Přivítal přítomné členy a přednášející hosty - Mgr. Šárku Krákorovou-Pajůrkovou a Ing. Helenu Patočkovou.

Úvodem přítomné seznámil, že naše organizace byla na Sjezdu STP, který se konal ve dnech 20. - 22. září v Benešově, vyhodnocena jako jedna z nejlepších organizací. Poté členy organizace seznámil, že již v letošním roce je naše organizace ve špatné finanční situaci a proto výbor navrhl, aby se od příštího roku zvedl členský příspěvek ze 130,- Kč na 180,- Kč. Mimo 2 členů, kteří byli proti a jednoho člena, který se zdržel hlasování, byli všichni členové pro zvýšení příspěvku.

Po tomto krátkém úvodu si již vzala slovo zaměstnankyně Muzea Komenského v Přerově Mgr. Šárka Krákorová-Pajůrková. Ta nejen slovem, ale i obrazovým materiálem velmi poutavě povídala o historii města Přerova. Přerované ji za tuto opravdu velmi poutavou přednášku odměnili velkým potleskem. Po první přednášce následovala malá přestávka na občerstvení.

Ve druhé polovině přednáškové členské schůze se ujala slova naše členka Ing. Helena Patočková. Ta pro naše členy měla připravenou přednášku na téma: „Izrael a Jeruzalém“. I ona nám při promítání fotografií a videí povídala o úchvatných památkách této země. Taktéž byla za svou velmi zajímavou přednášku oceněna velkým potleskem.

Závěrem schůze místopředseda přítomným poděkoval za velmi velkou účast (přes 200 členů) na přednáškové členské schůzi a zároveň je pozval na vánoční, která se bude konat 3. prosince.

---

### **ohlédnutí za kulturním zážitkem - divadlo Jiřího Myrona v Ostravě**

Klienti, kteří mají rádi vážnou hudbu, se mohli i ve II. pololetí těšit na pěkné představení. Výbor vybral operetku od Emericha Kálmána - „Čardášova princezna“.

V pátek 8. listopadu se 45 účastníků sešlo na parkovišti u kina Hvězda a vyjeli směr Ostrava.

V divadle Jiřího Myrona jsme si poslechli téměř tříhodinovou největší operetní loves-tory. Čardášova princezna patří u nás v Čechách k operetním stálicím.

V roce 2014 opět plánujeme pěkná představení v divadle Olomouc nebo v Ostravě.

---

## Aktivizační pobyt

### Luhačovice - hotel Praha 9. 9. - 14. 9.

Je pondělní ráno 9. září a senioři se schází na parkovišti u kina Hvězda. Počasí nám zatím nepřeje, protože se chystá k dešti, ale my se přesto těšíme na příjemných 5 dnů v lázních Luhačovice.

Po nástupu do autobusu nás přivítala paní Vaculová, sdělila nám potřebné informace ohledně našeho pobytu a také nám popřála příjemný pobyt a hlavně hezké počasí. Cesta trvala přes hodinu a celou cestu nám pršelo, ale nám to na dobré náladě neubralo. Na recepci jsme obdrželi klíče od našich pokojů a ve 12 hodin jsme se všichni sešli v jídelně u oběda.

Odpoledne jsme po skupinkách navštívili lázeňského lékaře, který nám předepsal různé procedury, podle toho, jaké kdo měl zdravotní potíže. A bylo z čeho vybírat - perličková koupel, masáže, parafín, různé zábaly, elektroléčba, léčba teplou vincentkou, plavání v bazénu a spousta dalších. Poté následovala prohlídka hotelu, abychom zjistili, kde budeme absolvovat procedury. Jídelna, kavárna, cukrárna i procedury se nachází v přízemí v jedné budově, což bylo pro nás to nejlepší. Večer se konala v hotelu taneční zábava, a tak jsme si hned první večer zazpívali i zatančili.

Druhého dne jsme začali s procedurami, vyhřívání bazén s teplotou vody až 29 st. jsme měli zajištěny každý den od 9 do 10 hodin a proto jsme ho využívali denně.

Odpoledne nám již začalo svítit sluníčko, proto jsme se vypravili na procházku po okolí. Jako první cestu jsme si vybrali procházku na přehradu, kde na nás čekalo překvapení. Objevili jsme přírodní FIT- centrum. Jednalo se o 10 strojů na cvičení pod širým nebem.. Všichni jsme je ihned vyzkoušeli a z procházky jsme se vraceli spokojeni a s dobrou náladou.

Druhý den jsme se vydali na procházku na kolonádu a cestou jsme popijeli léčivou vodu z různých pramenů - Vincentku, Aloisku, Ottovku, pramen Dr. Šťastného, pramen Sv. Josefa a v letošním roce nově otevřený pramen nazvaný Nový jubilejní. I když cesta z hotelu na kolonádu nám trvala asi 20 minut, absolvovali jsme ji dvakrát denně.

Páteční odpoledne jsme na kolonádě navštívili speciální cukrárnu - pralinkárnu, kde jsme si všichni s velkou chutí dopřávali pravou horkou čokoládu.

V pátek 13. září začínal v Luhačovicích Mezinárodní festival dětských folklorních souborů Písní a tancem. Již po jedenácté roztančily a rozezpívaly dětské soubory celé Luhačovice. Prožili jsme krásné páteční odpoledne.

Po večeri se konal rozlučkový večírek při vínku a tanci. Věřím, že byli všichni spokojeni nejen s večírkem, ale i s celým pobytem.

V sobotu ráno jsme se chystali na odjezd domů. Při odjezdu nám opět začalo poprchat, ale nám to již nevadilo, protože jsme prožili 5 krásných dnů, na které budeme vzpomínat, na hezké vzpomínky, které si odvážíme domů a budeme se těšit na příští rok.

Srdečné poděkování patří paní Ivaně, za její ochotu, trpělivost a péči, jakou nám po celý pobyt věnovala.

účastnice pobytu Jiřna Sojková



## Jednodenní poznávací zájezd

### Důl Michal, zámek Raduň

Letošním druhým jednodenním zájezdem byl poznávací zájezd do Ostravy - Michálkovic v pátek 20. září. První akcí byla prohlídka povrchového Dolu Michal, kde jsme na druhé prohlídkové trase měli možnost „zažít“ každodenní realitu kamenouhelného dolu a vnímat nedávnou přítomnost lidí, kteří zde pracovali.

Prošli jsme cestou, kde horníci ráno nastupovali do práce - přes řetízkové šatny, cechovnu a lampovnu spojovacím mostem do jámové budovy, odkud sjížděli do podzemí. Dále jsme navštívili nejdůležitější provozy dolu - strojovnu a kompresovnu, dispečink a další expozice, které dokreslují jeho provoz (první pomoc, kancelář geologa a důlního měřičství, výdejnu prádla a svačín).

Po prohlídce jsme se posilnili dobrým obědem v místní stylové restauraci „U Cingra“.

Druhou akcí našeho zájezdu byla návštěva státního zámku Raduň, který stojí na mírném návrší na okraji stejnojmenné obce asi 5 km od Opavy. Prohlédli jsme si atraktivně zaří-

zené společenské i soukromé pokoje aristokratické rodiny a služebního personálu. Na zámku se nachází i některé sbírky, které sem byly dovezeny z nedalekého zámku v Hradci nad Moravicí. Pokoje jsou zařízeny stylovým mobiliářem, je zde sbírka luxusního porcelánu, skla, stříbra, obrazů a soch. Cenná zámecká knihovna má téměř 16 000 svazků. Součástí 1. okruhu je také expozice historických kočárků a místní oranžerie, empírový ovčín a renesanční sýpky. U zámku je rozlehlý zámecký park s řadou rybníků.

Příjemně unaveni a plni dojmů jsme se občerstvili dobrou kávou v místní kavárně a kolem 18 hodiny nás autobus dovezl zpátky domů.

Děkujeme paní Ivaně za uspořádání tohoto krásného zájezdu a těšíme se na další, které budou určitě následovat.

účastnice zájezdu

Bedřiška Nadymáčková

Jana Šmahlíková



## **Chad Varah a linky důvěry**

Za linkou důvěry jako určitou sociální pomocí ve vývoji sociální práce je třeba vydat se až do Velké Británie. V tamějším hlavním městě, v Londýně, vznikla roku 1953 první stanice telefonické intervence. V katakombách kostela sv. Štěpána ji tehdy založil anglikánský kněz Chad Varah. K založení linky přimělo reverenda vysoké procento sebevražd v Londýně, kdy se počet těchto činů vyšplhal až ke třem za jediný den. Reakci na sebevraždu jedné nezletilé dívky, která si před tím neměla s kým promluvit, vyšel 2. listopadu 1953 v jedněch významných londýnských novinách inzerát: „Dříve, než si vezmete život, zavolejte mi!“ Varah nepředpokládal, že touto jedinou větou zvedne obrovskou vlnu zájmu. Jelikož sám už svoji práci na lince důvěry nezvládal, požádal o pomoc své známé. Díky výborné spolupráci a skvělým výsledkům bylo později zřízeno ve sklepení místnosti kostela středisko, kde byl neustále někdo u telefonu připraven pomoci. Tato linka důvěry v ulici Walbrook 39 figuruje dodnes. A již tehdy sloužila klientům v non stop provozu. Hlavním cílem linky důvěry byla tedy prevence vysoké sebevražednosti v hlavním městě. S podobným posláním pak začaly vznikat linky důvěry i v jiných částech světa, v Evropě i v zámoří. Postupně tak dosáhly počtu 500 linek v 25ti jednotlivých zemích.

### **Linky důvěry v naší zemi**

#### **- do roku 1989**

V České republice se linka důvěry, jako světově fungující sociální pomoc, může pochlubit více než třicetiletou tradicí. První linka důvěry byla založena roku 1964 na Psychiatrické klinice Ke Karlovu 11. tehdejším primářem MUDr. Miroslavem Plzákem. O rok později, roku 1965, vznikla v Brně další, Linka naděje, kterou založil profesor MUDr. Josef Hádlík. V roce 1967 bylo pak další pracoviště, Linka důvěry mládeže, a to rovněž na Psychiatrické klinice Ke Karlovu 11. Do roku 1989 tak v ČSSR fungovalo již 12 linek důvěry. Všechna zřízená pracoviště byla zdravotnická, její pracovníci proto museli mít zdravotnické vzdělání. Zaměření linek se přibližovalo spíše medicínskému, přesto v té době mělo, stejně jako v padesátých letech v Anglii, velký význam na prevenci sebevražd.

#### **- po roce 1989**

Po roce 1989 došlo k velkému nárůstu linek důvěry. Ze zdravotnického zaměření se přechází i k jiným oblastem činnosti. V roce 1992 vzniká v Liberci první nezdravotnická Linka důvěry. Velkého rozmachu se linky dočkaly především v regionech, kde se budovala nízkoprahová a bezbariérová krizová centra. V návaznosti na ně vznikaly další linky důvěry pod rozdílnými zřizovateli, magistráty, kraji, obcemi, školstvím, neziskovými organizacemi, církví a charitou a soukromými osobami. Do roku 1996 tak v České republice fungovalo celkem 37 linek důvěry.

pokračování příště

---

**Fotografie z Dne otevřených dveří k 10. výročí otevření INFO - Centra**



místopředseda Ing. Karel Skřeček slavnostně zahájil  
Den otevřených dveří k 10. výročí otevření INFO - Centra“



na Den otevřených dveří se přišla podívat veřejnost i členové organizace

---

## **stránka pro seniory - bezpečnost seniorů v dopravě**

### **Je chodec účastníkem silničního provozu?**

Samozřejmě. Nejen ti, co řídí motorová vozidla, jsou účastníky silničního provozu, ale i chodec. Ten přitom nemusí jít bezpodmínečně právě jen po silnici, ale může k chůzi využívat chodník. Chodník je totiž součástí pozemní komunikace.

### **Platí pro chodce při chůzi nějaká pravidla?**

Pravidla platí pro všechny účastníky silničního provozu. Ti se tak musí chovat navzájem ohleduplně a ukázněně, řídit se pravidly silničního provozu, světelnými signály, dopravními značkami a pokyny policisty. Chodcům pravidla například stanovují tyto povinnosti:

- chodec musí pro chůzi užít chodník, a tam kde chodník není nebo je neschůdný, může k chůzi využít silnici. Po chodníku se chodí vpravo, stejně jako po přechodu pro chodce. Naopak, jde-li chodec po silnici, musí jít výhradně po levé krajnici, a nemá-li silnice krajnici, pak při levém okraji vozovky. Takto mohou jít maximálně dva chodce vedle sebe.

- vede-li chodec kolo po chodníku, neměl by jím ohrožovat okolní chodce. Je tedy lépe vést kolo blíž k vozovce. Zároveň chrání i sám sebe.

- vede-li chodec kolo po silnici, pak jde po pravé krajnici nebo při pravém okraji vozovky. Kolo je přitom na straně blíže k vozovce.

- při chůzi s kolem musí alespoň jedna ruka držet kolo za řídítka. Tímto způsobem je zajištěno přesné vedení kola, které tak nemůže například najetím na nerovnost náhle změnit směr jízdy a zkřížit tak dráhu jinému chodci nebo dokonce jedoucímu vozidlu.

- tlačí-li nebo táhne-li chodec ruční vozík, jehož šířka není větší jak 60 cm, chodí stejně jako ostatní chodci buď vpravo na chodníku, po levé krajnici, nebo při levém okraji vozovky.

- jestliže osoba tlačí nebo táhne ruční vozík, jehož šířka převyšuje 60 cm, pak se už nejedná o chodce, ale o řidiče nemotorového vozidla. Platí tedy pro něj všechna pravidla, jako pro řidiče!!! S takovým vozíkem však nesmí jít po chodníku, ale co nejvíce při pravém okraji vozovky a nesmí být pod vlivem alkoholu. Ruční vozík musí být vybaven červenými kulatými odrazkami, vyznačujícími jeho obrysovou šířku. Za snížené viditelnosti je vhodný vozík i osobu doplnit obdobně jako u cyklistů o bílé světlo dopředu a červené světlo dozadu.

- povinnost ohleduplnosti lze vztáhnout i na takovou poměrně časovou činnost seniorů, jako je vedení psa. Vodičko psa nesmí křížit pěší dráhu chodců. Při chůzi se psem na stezce pro chodce a cyklisty je vodičko v jízdní dráze cyklistů předpokladem vzniku nebezpečné nehody.

pokračování příště

# Tradiční vánoční cukrovi

## Vánoční štola

**Ingredience:** 500 g hl. mouky, 1 prášek do pečiva, 1 vanilkový cukr, 200 g krupicového cukru, 2 vejce, 180 g másla, 250 g tvarohu, 3 lžíce rumu, 100 g rozinek, 100 g sekaných ořechů, 100 g kandovaného ovoce, 50 g másla na potřeni, 100 g moučkového cukru, 1 vanilkový cukr na obalení



**Postup:** z uvedených surovin zpracujeme na vále těsto, ze kterého vytvoříme dva válečky, vložíme je na plech vyložený pečicím papírem a pečeme ve vyhřáté troubě při 180 C asi 40 minut. Ihned po upečení potřeme štolu rozpuštěným máslem a obalíme v moučkovém cukru. Vychladlé štoly zabalíme natěsno do alobalu a necháme 2-4 týdny uležet.

## Anýzové kostky (plech 20 x 30 cm)

**Ingredience (korpus):** 200 g hladké mouky, 1 lžička kypřicího prášku do pečiva, 50 g moučkového cukru, 1 lžíce tlučeného anýzu, 120 g másla, 3 žloutky, máslo na pomazání pečicího papíru



**Ingredience (ořechový sníh):** 3 bílky, 140 g moučkového cukru, 50 g strouhané čokolády na vaření, 100 g strouhaných lískových nebo vlašských ořechů

**Postup:** Mouku, kypřicí prášek, cukr a tlučený anýz vypracujeme se změkklým máslem a žloutky v hladké těsto, které necháme alespoň půl hodiny v chladu odležet. Poté těsto vyválíme na požadovanou velikost a přeneseme na plech, který jsme vyložili pečicím papírem potřeným máslem. Těsto propícháme vidličkou a předpečeme při 180 C asi 8 minut. Z bílků vyšleháme tuhý sníh, pak do něj zlehka vmícháme cukr, nastrouhanou čokoládu a oříšky. Touto hmotou potřeme anýzový korpus a dopečeme ho při 160 C asi 15 minut do zlatova (sníh se nesmí lepit). Zchladlý koláč krájíme na čtverečky.

## Vanilkové rohlíčky

**Ingredience:** 210 g hladké mouky, 20 g moučkového cukru, 40 g mletých ořechů, 110g másla, 1 žloutek, na obalení moučkový cukr s vanilkovým cukrem



**Postup:** Na vál vysypeme hladkou mouku, cukr, uděláme důlek, do kterého nakrájíme máslo změkklé při pokojové teplotě, přidáme ořechy, vejce a vypracujeme hladké těsto, které necháme v lednici alespoň hodinu odležet. Z těsta tvarujeme rohlíčky, které klademe na pečicím papírem vyložený plech, a pečeme ve vyhřáté troubě dorůžova při 170 C. Ještě horké rohlíčky obalujeme ve vanilkovém cukru.

PŘEJEME DOBROU CHUŤ

---

## stránka humoru pro zasmání



Sousedky stojí na chodbě a drbou. Okolo jde Pepíček a slyší co si paní od vedle povídají. Přejde domů a říká tátovi: „Tati letos budeme mít hodně cukroví.“ „Jakto?“ odpoví táta. „No protože sousedky říkaly, že máma už měsíc peče s listonošem.“

•

Jdou dvě blondýnky do lesa pro vánoční stromek. Po dvou hodinách se ptá jedna druhá: „Tak co, máš něco?“ „Ne nemám“ odpoví druhá“ a co ty?“ „Já taky ne, tak víš co, vezmeme nějaké bez ozdob!“

•

IKEA - Umělý vánoční stromek - příbalový leták:

Tyčka - 1 ks

Větve - 46 ks

Jehličí - 13 543 kusů

Montážní lepidlo - 3 litry

•

Ráno po Novém roce se muž budí a při pohledu do zrcadla si povídá: Je vidět, že začal rok Králíka: červené uši, napučené velké oči, zarostlá chlupatá tvář!

•

Tati, celý den jsem nejedl maso, abych viděl zlaté prasátko, tak proč jsem ho neviděl? stěžuje si o Štědrém večeru Filípek. „To víš, chlapče, dnešní doba. Jak je něco ze zlata, hned ti to ukradou!“

•

Baví se kolegyně po svátcích: „Co ti dal manžel pod stromeček?“ „Norkový kožich.“ „A sedí?“ „Jo, oni tam měli schovanou průmyslovou kameru!“

•

Žárlivý manžel odjíždí na služební cestu a pověří přítele, aby mu ohlídal ženu: „Budeš to mít jednoduché, pod oknem je lešení, takže sleduj a všechno mi pak povíš.“ Za dva dny se vrátí a ptá se: „Tak co?“ „No, hned večer u ní zazvonil chlap.“ „A pak?“ „Pak pili víno.“ „No, a co bylo dál?“ „Potom se šli umýt.“ „A potom?“ „Pak šli do ložnice.“ „No a potom?“ „Potom to prasklo.“ „Co prasklo?“ „Lešení. Bylo nás na něm patnáct!“

•

---

## **Blahopřejeme k narozeninám**

### **Říjen**

Bryšková Karla  
Bryšková Libuše  
Bukvová Marie  
Červinka ml. Vojtěch  
Dorazilová Ludmila  
Dosoudil Petr  
Gregovská Jana  
Hájková Ivona  
Haluzíková Věra  
Hrabětová Magdalena  
Hrubíčková Oldřiška  
Hučinová Marie  
Hudek Stanislav  
Hurtová 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  
Pastorková Božena  
Rochlová Alena  
Semencová Marie  
Skopalík Vojtěch  
Skřeček Karel  
Sládečková Stanislava  
Srbecká Marie  
Školoudík Josef  
Švachová Irena  
Terbanová Vladimíra  
Tomčík František  
Vaňková Alena

Veselý Břetislav  
Vitoulová Hana  
Zapletal Petr  
Zdráhalová Eliška

### **Listopad**

Boháčová Alena  
Buličková Božena  
Burian Zdeněk  
Dašková Marta  
Flajšinger Jan  
Fleissigová Růžena  
Gajdoš Milan  
Holaná Ladislav  
Houžvová Marie  
Janiš Svatopluk  
Karabinová Jana  
Kelnarová Marie  
Klamert Rudolf  
Klamertová Milada  
Krausová Božena  
Kubela Leoš  
Kubisová Ludmila  
Kundlová Naděžda  
Kvašňáková Alžběta  
Motal Vladimír  
Onderková Blažena  
Povolná Libuše  
Povýšilová Květoslava  
Rezek František  
Ryšavá Klára  
Snížková Jana  
Sojková Jiřina  
Svozilová Stanislava  
Šenková Olga  
Šikulová Ladislava  
Švancárová Libuše  
Trefil Ladislav  
Turek Antonín  
Veselá Miroslava

Vyňuchal Jan  
Zámečnicková Marie  
Zdařilová Alena  
Zedek René  
Zlámalová Marie

### **Prosinec**

Bednářová Františka  
Čermák Milan  
Daňková Marie  
Dudová Božena  
Dvořák Jaroslav  
Gottwaldová Judita  
Holubová Eva  
Honová Marie  
Hrozová Josefa  
Hladíková Eva  
Honová Marie  
Hrozová Josefa  
Kotýnek Pavel  
Králiková Jitka  
Kratochvíla Bedřich  
Kratochvílová Jana  
Křížková Marie  
Kundl Vladimír  
Latochová Marie  
Maršálková Marie  
Mikulenková Marie  
Ostrčil Jiří  
Pavliková Marta  
Pěčková Olga  
Pojslová Jiřina  
Pösingerová Jaroslava  
Srbecká Květoslava  
Střelec Julius  
Stříbrná Marie  
Svobodová Alena  
Špundová Jarmila  
Tomčík Josef  
Václavíčková Jitka  
Václavíková Zdislava  
Vidlička Jiří  
Výmolová Zdeňka  
Vyňuchal Ladislav

---

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

# PF 2013



*Vážené členky, vážení členové,  
místopředseda organizace pan Ing. Karel Skřeček a  
členové výboru Svazu tělesně postižených v Přerově Vám  
z celého srdce přejí příjemné prožití svátků vánočních,  
hodně zdraví, štěstí a úspěšný nový rok 2014.*