

4/2014



ZPRAVODAJ

Co jsme pro Vás udělali v roce 2014

Členské schůze - výroční - 19. února
přednášková - 17. 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 32 představení

Slezské divadlo Opava - opereta J. Strausse „Tisíc a jedna noc“

Divadlo Jiřího Myrona Ostrava - opereta E. Künneke: Bratránek z Batávie“

Zájezdy - 28. 3. - jednodenní zájezd do termálních lázní Győr v Maďarsku
16. 5. - jednodenní zájezd do Moravské Třebově, Svitav a Litomyšle
20. - 22. 5. - třídenní zájezd do Rakouska
5. 8. - jednodenní zájezd do Rakouska
5. 9. a 12. 9. - jednodenní zájezd - Vrbasovo muzeum, Bučovice, vinný sklípek
5. 12. - jednodenní zájezd do termálních lázní v Gýoru v Maďarsku

Výstavy v INFO - Centru - výstava sdružení MAMMA HELP
velikonoční výstava členek MO STP
výstava SONS
výstava neziskové organizace Roska
výstava: Den seniorů“
vánoční výstava členů MO STP

Přednášky - MUDr. Michal Chromec - zdravotní téma
Bc. Vilém Mikeška: „Prevence špatného rozhodnutí o svých financích“
Pracovnice ÚP Přerov: „Důležité informace v sociální oblasti“
Ing. Helena Patočková: „Ostrov Madeira“
MAMMA HELP - „prevence“

Aktivizační pobyty - Slovensko - Podhájska 1 x
Malá Morávka - Kamzík - 2 x
Trenčianské Teplice - Slovakia - 2 x

Oblast zdraví: masáženky, 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 (úterý odpoledne a pátek celý den pro veřejnost zavřeno)

e-mail: centrumstp@seznam.cz

web. stránky: www.mostp.cz

Co pro Vás chystáme na rok 2015

Zahraniční jednodenní ozdravně-relaxační zájezd

Maďarsko - termální lázně Győr

Termín: I. a II. pololetí

Počet osob: 45

Zdejší termální a zážitkové lázně byly otevřeny v říjnu 2003. Alkalická, hydrogen-uhličitánová, 63 st. C teplá voda s vyšším obsahem jodidu tryská z hloubky 2 000 m. Navštívíme jedny z bezchlórových termál. lázní v Maďarsku. Budeme se během celého dne léčit, relaxovat, ale i bavit se.



Divadla Olomouc, Opava, Ostrava, Brno

Termín: I. a II. pololetí

Počet osob: 45 - 49

Výběr programu z nabídky divadel.



NOVINKA

Vlastivědný poznávací 3 - denní zájezd po historických památkách krásného okolí Kutné Hory

Termín: 6. 5. - 8. 5. 215

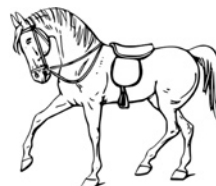
Počet osob: 45 - 48

1. den - v Chrudimi si půjdeme prohlédnout loutkářské muzeum, projdeme se městem, navštívíme hřebčín ve Slatiňanech, (dle časového harmonogramu možnost prohlídky zámku ve Slatiňanech), odpoledne se podíváme na Kunětickou horu a navšt. muzeum perníků v Pardubicích a lázně Bohdaneč.



2. den - prohlídka památek v okolí K. Hory, chrám sv. Barbory (památko UNESCO), navštívíme mincovnu v Sedlci, dále si prohlédneme Kostnici a kostel pany Marie

3. den - poslední den zájezdu si prohlédneme arboretum STARKL, projdeme se městem Čáslav a půjdeme si prohlédnout park a krásný zámek Žleby. Cestou domů se zastavíme v Ležákách.



Co pro Vás chystáme na rok 2015

Aktivizační pobyt na Slovensku - Podhájska

1. termín: 16. 6. - 21. 6. 2015

Voda v Podhájské je světovým unikátem s blahodárnými účinky na celý organismus, srovnatelná s Mrtvým mořem. Jako jediná je slaná. Její zdroj pochází ještě z třetihorního zřídla.

NOVINKA

Aktivizační (relaxační) pobyt v Rožnově pod Radhoštěm - hotel Relax

Termín: 27. 6. - 3. 7. 2014

Počet osob: 45 - 48

Beskydský hotel Relax se nachází na okraji valašského městečka Rožnov pod Radhoštěm. Je situován uprostřed lesoparku, asi 20 minut pěší chůze do centra města.

V hotelu jsou zajištěny dvouložkové pokoje se soc. zařízením a balkonem s výhledem do krásné přírody. Strava - plná penze. Snídaně formou švédských stolů. Součástí hotelu je vnitřní vyhříváný bazén, **venkovní vyhříváný bazén**, kuželna a minigolf. **Účastníci aktivizačního pobytu mohou také využít kompletní vybavení pro poskytování rehabilitačních služeb za velmi přijatelné ceny.** Během týdne plánujeme odpolední výlet do města - výletním vláčkem Rožnováčkem se pojedeme podívat na ruční výrobu svíček v Uniparu a prohlédneme si dřevěné městečko. Cestou domů do Přerova se zastavíme v prodejní galerii „Svět kamenů“ a v Hrachovci si zakoupíme výborné domácí frgály.



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

Termín: 11. 7. - 17. 7. 2015

Počet osob: 45

Týdenní pobyt zaměřený na společné aktivity prarodičů se svými vnuky.

Co pro Vás chystáme na rok 2015

Ozdravný aktivizační pobyt na Slovensku - Trenčianské Teplice

Termín: srpen, září

Počet osob: 45 - 49

Nádherné přírodní prostředí Strážovských vrchů na západním Slovensku a léčivé účinky termálních pramenů činí z těchto lázní jedny z nejvyhledávanějších a nejstarších lázní na Slovensku. Lázně mají bohatou historii, první písemné zmínky o zdejších léčivých pramenech pocházejí z roku 1247. Pro svou výjimečnou polohu uprostřed přírody, kde ze země vyvěrají horké prameny, jsou přezdívaný „perla Karpat“. Sláva místních lázní je založena na 5 léčivých pramenech.. Pobyt je zajištěn v hotelu Slovakia, dvoulůžkové pokoje se soc. zařízením. Plná penze. Snídaně formou švédských stolů, obědy a večeře - výběr z nabídky (výborné zeleninové saláty). V ceně pobytu je zahrnuto 10 procedúr, každodenní vstup do vnitřního vyhřívaného bazénu (31 st. C !), sauna a 1 x vstup do venkovního bazénu Grant (34 st. C). Čas mezi procedurami je možno využít k procházkám po kolonádě a krásném okolí Trenčianských Teplíc s ochutnávkou místních lázeňských oplatků a výběrných zákusků v místních cukrárnách a kavárnách.



Nově zrekonstruované turecké historické lázně Hammam, kde vyvěrá pramen Sina

Tuzemský poznávací jednodenní zájezd - I. pololetí

Termín: květen nebo červen

Počet osob: 45 - 48

Plavba lodí po Brněnské přehradě, prohlídka hradu Veveří, exkurze pivovaru ve Vyškově



Tuzemský poznávací jednodenní zájezd - II. pololetí

Termín: září

Počet osob: 45 - 48

Prohlídka zámku Velské Losiny, návštěva ruční papírníky Velké Losiny a exkurze ve sklárnách Jakub. Ručně vyráběné repliky historického skla ve sklárnách, jsou zhotovovány podle způsobů zpracování skla ve středověku.



Co pro Vás chystáme na rok 2015

NOVINKA

Zahraníční jednodenní poznávací zájezd do Rakouska - Melk

Termín: srpen

Počet osob: 45 - 48

Údolí Wachau - projížďka vinařskou oblastí.

Prohlídka benediktinckého kláštera v Melku.

Prohlídka romantického historického města Krems.

(dle časového harmonogramu projížďka lodí po Dunaji)



NOVINKA

Zahraníční jednodenní poznávací zájezd do Polska - advent ve Wroclawi

Termín: konec listopadu

Počet osob: 45 - 48

Adventní zájezd s průvodcem, během kterého uvidíte to nejkrásnější ze vznešené Wroclawi a zažijete předvánoční atmosféru.. Vychutnáte si tradiční sváteční trhy s vůní punče, medu, klobás či bramborových placek za zvuku vánočních koled.



UPOZORNĚNÍ PRO ÚČASTNÍKY AKTIVIZAČNÍCH POBYTŮ

U týdenních aktivizačních pobytů se bude od příštího roku vybírat záloha!!!

Terapeutická činnost

Setkávání členů místní organizace v prostorách INFO - Centra (každý třetí čtvrtek v měsíci od 13.00 - 16. 00 hodin)

Oblast zdraví

masáže	110 Kč/ 1 ks
pedikúra	130 Kč/ 1 ks
vstupenka do relaxačního centra Adam	80 Kč/ 1 ks
permanentka na bazén pro osoby s průkazem ZTP	304 Kč/ 1 ks

Půjčovna kompenzačních pomůcek

Zapůjčujeme invalidní vozíky, francouzské hole, různá chodítka, hydrolift, elektrický skútr, odkladný stolek k lůžku.

Zápis z přednáškové členské schůze MO STP Přerov

Městský dům 17. září

Dne 17. září se konala v MD Přerov přednášková členská schůze, kterou zahájila předsedkyně organizace paní Eva Divinová. Přivítala přítomné hosty - náměstký primátora Mgr. Dušana Hluzína, Dis Michala Záchu, Ing. Helenu Patočkovou, Bc. Viléma Mikešku a pracovnice ÚP Přerov Ing. Zuzanu Schindlerovou a Mgr. Martinu Mazáčovou. Omluvila nepřítomné hosty - primátora Ing. Jiřího Lajtocha, předsedkyni STP Praha Helenu Klasnovou, Ing. Vlastimila Birčáka, Annu Birčákovu a Ing. Alenu Řihovou. Rovněž pozdravila všechny přítomné členy organizace a seznámila je s programem této schůze.

Jako první se ujali slova oba náměstkové, kteří členy pozdravili a popřáli jim hlavně hodně zdraví a všechno nejlepší.

První přednáška Bc. Viléma Mikešky ze společnosti Partner byla na téma: Prevence

špatného rozhodnutí o svých financích. Druhá naplánovaná přednáška pracovnic z ÚP Přerov byla zaměřena na získání informací ze sociální oblasti. Obě tyto přednášky byla velmi zajímavé a přítomní členové získali spoustu nových informací a poznatky z těchto oblastí. V průběhu přednáškové schůze byly jednotlivých účastníkům odpovězeny jejich dotazy.

Po krátké přestávce na občerstvení se ujali slova poslední host - Ing. Helena Patočková. Ta měla pro naše členy připravenou přednášku na jiné téma, a to povídání a promítání fotografií o ostrově Madeira. I tuto cestopisnou přednášku přijali naši členové s velkým ohlaselem.

Závěrem schůze předsedkyně organizace poděkovala všem hostům a také přítomným členům, a pozvala je již na vánoční členskou schůzi, která se bude konat 3. prosince v MD Přerov.



Aktivizační ozdravný pobyt

Trenčianské Teplice 18. - 23. 8. 2014

Bylo pondělí 18. srpna a na parkovišti v Přerově u kina Hvězda se sjížděla skupina účastníků, kteří mířili směr Slovensko - lázně Trenčianské Teplice.

Naše vedoucí paní Ivana měla vypracovaný zasedací pořádek do autobusu, takže jsme přesně v 8.00 hodin vyjeli z Přerova. Krátce po 10. hodině jsme již vystupovali před hotelem Slovakia. Při přebírání klíčů od pokojů jsme na recepci obdrželi doklady, které jsme poté předložili jednotlivým lékařům a ti nám následně rezepsali celkem 10 procedur na celý lázeňský pobyt. Ubytování bylo na úrovni. Začínali jsme obědem. Na snídani jsme chodili mezi 7 až 9 hodinou, oběd byl ve 12. 30 a večeře v 18. 30 hodin.

Již v pondělí jsme měli zajištěné koupání v bazénu v Kaštiele - bazén A. Čapka. Teplota termální vody zde byla 37 st. C. Ženy dostaly tzv. „košilký“ a pánové tzv. „zavinovačky kolem pasu“. Když jsme se navzájem na sebe podívali, začali jsme se všichni velmi smát, ale ihned jsme byli uklidněni sestřičkou, která nás upozornila, že v bazénech se musí dodržovat klidový režim. Od úterý jsme všichni začínali absolvovat procedury dle jednotlivých rozpisů. Procedury probíhaly v hotelu Slovakia, Krym, na poliklinice a v Kaštiele. Během celého pobytu zajistila paní Ivana pro všechny účastníky využití vnitřního bazénu v hotelu Slovakia (teplota vody až 32 st. C) vždy od 9 do 10 hodin dopoledne a od 14 do 15 hodin odpoledne. Na úterní večer byl zajištěn v hotelu Krym tzv. „seznamovací večírek“, kterého se také zúčastnili slovenští senioři, kteří byli ubytováni v našem hotelu. Pobavili jsme se při vínečku, hudbě i tanci. Od středy jsme se začali seznamovat i s krásným okolím Trenčianských Teplic. Chodili jsme na procházky po lázeňské kolonádě, do parku a také jsme si pochutnávali na výborných zákuscích v místních cukrárnách. Na středeční večer nám paní vedoucí zajistila posezení při vínečku a i zpěvu v místní vinárně Ponorka, která byla nedaleko hotelu. Čtvrtek nám začal deštivě, ale v 10. hodin nám již svítilo sluníčko. Počasí bylo během celého pobytu pěkné. V ceně ozdravného pobytu bylo také využití venkovního bazénu Grant. Teplota tohoto bazénu byla 34. st. C. Zde jsme využili vířivku, vodní masáž a i divokou řeku. Dále mohli účastníci pobytu každodenně využít saunu, která se nacházela v hotelu Slovakia. Pobyt uběhl jako voda a přiblížil se pátek. Všichni jsme absolvovali poslední 2 procedury, nakoupili místní lázeňské oplatky, suvenýry a dárečky pro naše nejbližší. Po večeři jsme odevzdali na recepci lázeňské poukazy a pomalu začali balit zavazadla. V sobotu jsme si ještě vyfotili společnou fotografii a v 9 hodin již ujížděli směr Přerov.

Celý ozdravný pobyt se vydařil a každý si odváží pěkné vzpomínky z pobytu v Trenčianských Teplicích. Vedoucí paní Ivaně patří poděkování za pečlivou starostlivost během celého našeho pobytu.

účastníci pobytu - manželé Dvořákovi a Klamertovi

stránka pro seniory

STÁŘÍ - pokračování z minulého čísla

Mladé i staré stromy rostou pohromadě,
nepřekážejí si, ale doplňují se.

Ano, život přináší i bolestné chvíle, různé smutky a bouře.

Bolest je prožitek a v něm je obsažen lidský úděl.

Ve stáří se nám ale takové chvíle jeví daleko méně významné, protože vždy nakonec
najdeme sílu se s nimi vyrovnat.

Naším úkolem je žít ve stáří tak hezky
a spokojeně, aby to bylo příkladem pro mladší lidi.

Příležitost ještě něco hezkého prožít a udělat...

Šperk, hodnotný obraz, váza...
zůstanou krásné, i když jsou staré...

Bez stáří by náš život nebyl celý
a bez smrti by nebyl ukončen...

INFORMACE PRO ČLENY

VÁNOČNÍ SBÍRKA

I v letošním roce naše organizace požádala Radu města Přerova o schválení vánoční sbírky pro naši organizaci. Rada naší žádosti vyhověla, a proto v termínu od pátku 28. 11. 2014 až do pondělí 5. 1. 2015 bude probíhat vánoční sbírka pro naši organizaci. Z tohoto výtěžku bude opět zakoupen invalidní vozík, který bude sloužit pro občany města Přerova.

SENIORSKÉ SYMPOSIUM 2014

Dne 1. října se naše organizace prezentovala v sektoru neziskových organizací na „Seniorském symposiu 2014“, které pořádal Odbor sociálních věcí a školství Magistrátu města Přerova.



OkO STP Přerov

V našem INFO - Centru mimo jiné působí Půjčovna kompenzačních pomůcek, provozovaná Svazem tělesně postižených v ČR z.s. - místní organizace Přerov. Hodnota kompenzačních pomůcek je ve výši 359 001,- Kč

Zájemce si pomůcku může půjčit vždy v pondělí nebo středu od 8. 00 do 12. 00 hodin a od 13. 00 - 16. 00 hodin, případně v úterý v době od 7. 30 do 12. 00 hodin.

Zápůjční ceny jsou velmi mírné, spíše symbolické. V nabídce půjčovny převažují mechanické vozíky, dále jsou k dispozici chodítka podpažní a kloubové, francouzské hole, hydrolift, a též elektrický skůtr.



Pomůcky, které má půjčovna pro své klienty k dispozici, jsou v zásadě určeny ke krátkodobým zápůjčkám s cílem plnit dva základní požadavky - umožnit novému zájemci o pomůcku vybrat si a vyzkoušet vhodný typ nebo překlenout dobu do získání vlastní pomůcky nebo dobu, kdy mu vlastní pomůcka není kvůli poškození nebo z jiných důvodů k dispozici

Kolekce pomůcek je průběžně doplňována a v případě poškození opravována. Opravy nám prvořadě zajišťuje odborná firma v Přerově.

K větším nákupům nových kompenzačních pomůcek poskytl např. v roce 2006 finanční příspěvek ve výši 10 000,- Kč Magistrát města Přerova, v r. 2010 byly na slavnostním předání v Botanické zahradě v Praze, Tróji převzaty 4 mechanické vozíky, 1 elektrický skůtr, 2 chodítka, odkladný stůl k lůžku, antidekubitní podložka a matrace.

Dále jsme v roce 2009, 2012 a 2014 oslovili nadační fond J&T. Ze získaných finančních prostředků jsme taktéž zakoupili nové invalidní vozíky a chodítka. V roce 2013 proběhla vánoční sbírka pro naši organizaci. Z vybraných peněz byly zakoupeny 2 nové invalidní vozíky.

Frekvence výpůjček má přes dílčí výkyvy stále vzestupnou tendenci. Z přehledu počtu klientů půjčovny v jednotlivých letech vyplývá, že např. v roce 2004 bylo registrováno 123 klientů, v roce 2006 už 135 klientů, v roce 2009 vzrostl počet klientů na 174 a v roce 2013 už překročil dvě stovky, konkrétně 209 klientů.

Maria Montessori - pokračování

Maria pro ně jako pomůcku pro smyslové vnímání vymyslela písmena ze smírkového papíru, která byla připevněna k dřevěnému podkladu. Děti mohly písmeno přejíždět prsty, poznávat jeho tvar a učit se, jaký má zvuk.

V roce 1912 Marii zemřela matka. Maria tři dny nic nejedla a dlouhé roky nosila smuteční oblečení. Zároveň se setkala se svým synem Mariem, který jí řekl, že o všem ví. Maria ho proto vzala k sobě. Jejího úspěchu ve výchově dětí si brzy všimla Itálie a pak také celý svět. Dokonce i v Indii a v Japonsku našly její myšlenky uplatnění. Maria cestovala po světě a růst hnutí Montessori nezastavila ani první světová válka.

Ve dvacátých letech se v Itálii dostal k moci Benito Mussolini, na kterého učení Marie Montessori nesmírně zapůsobilo a viděl v něm obrovský potenciál. Začal tyto školy podporovat, zřídil školící kurz pro nové učitele a nechal otevřít továrnu na výrobu školních pomůcek. Na konci tak rozsáhlé podpory měl být disciplinovaný národ fašistů.

To Marie, která naopak kladla důraz na svobodné myšlení každého dítěte, nemohla akceptovat. Proto na počátku třicátých let z Itálie odjela. Při návštěvě Londýna se setkala s Mahátmou Gándhím a na jeho pozvání odjela do Indie. Po vypuknutí druhé světové války skončil její syn Mario jako italský občan pobývající na britském území v internačním táboře a Maria byla krátce držena v domácím vězení.

Pak ale dostala od britských úřadů povolení cestovat, čehož využila pro další šíření svých myšlenek. V roce 1940 oslavila sedmdesáté narozeniny a jako dárek dostala od britské vlády to nejcennější, co mohla dostat - její syn Mario byl propuštěn.

Po válce se spolu vrátili do Evropy a Maria byla ještě víc přesvědčená o tom, že světový mír závisí právě na vzdělání dětí. „*Strávila jsem život prozkoumáváním pravdy. Dětství mi připadá jako nevyčerpatelný zdroj naděje. Dětství ukázalo, že lidská přirozenost je jen jedna.*“

Kvůli válce starý kontinent na její učení pozapomněl, a proto se znovu pustila do práce. Jezdila po přednáškách a po celé Evropě pomáhala zakládat Montessori školy. Zemřela v roce 1952 v Nizozemsku.

stránka pro seniory - bezpečnost seniorů v dopravě- pokračování

Co když na vozovce přechod pro chodce není?

Vstupujte do vozovky jen tehdy, neblíží-li se k vám žádné vozidlo nebo je s ohledem na vaši rychlost chůze dostatečně vzdáleno. Nesmíte donutit řidiče přijíždějících vozidel náhle změnit směr nebo rychlost!

Vozovku co nejrychleji (nikoliv zbrkle) přejděte a opět se před vstoupením do její druhé poloviny přesvědčte, že ani vozidla v protisměru vás neohrozí.

Svou bezpečnost při přecházení vozovky zvyšte tím, že nebudete do vozovky vstupovat v nepřehledných místech. Ve městech je takovým místem řada stojících vozidel nebo odpadkových kontejnerů na kraji vozovky u chodníku, rohy ulic a třeba i dav lidí. Pro řidiče je rozpoznání postavy v těchto situacích mnohdy nemožné, a tak bude zajištění si bezpečného přecházení záviset pouze na vás.

Na stezce pro chodce a cyklisty nesmíte vstupovat na tu část stezky, která je určena cyklistům. Tato část je dostatečně označena symbolem jízdního kola svislým i vodorovným dopravním značením.

Jak lze dosáhnout větší bezpečnosti chodců?

V hustém silničním provozu je chodec jen nepatrným bodem, který řidiči rozeznávají až z menší vzdálenosti. Obzvlášť za situace, kdy platí povinnost mít za jízdy rozsvícená světla, se pozornost řidičů soustřeďuje většinou na světla jedoucích vozidel spíše než na tmavé objekty chodců, splývající s prostředím. Chodec je tak velmi snadno přehlédnutelný. To potvrzují i statistiky, z nich vyplývá, že ke dvěma třetinám usmrcení chodců na našich silnicích dochází za snížené viditelnosti. Řidiči, kteří srazili chodce za snížené viditelnosti, se shodují na tom, že chodce vůbec neviděli.

Před tímto nebezpečím se může chránit především chodec. Jak? Tím, že zvýší svou viditelnost při pohybu na silnici i chodníku vhodným oblečením a reflexními doplňky.

Toto vhodné oblečení je vyrobeno z pestrobarevných (zářících) materiálů, případně doplněno odraznými reflexními pruhy a nášivkami, které používají záhranáři, policisté nebo silničáři. Všimli jste si, že pro seniory je typické převážně tmavé a nevýrazné oblečení?

Ale i běžný oděv lze doplnit celou škálou reflexních doplňků, jako jsou flexibilní pásy, vesty, odrazky nebo nášivky, které dovedou odrazit světlo zpět k řidiči až na vzdálenost 200 m. To je vzdálenost, která dostatečně zaručuje, že řidič bude mít čas zareagovat a zabránit střetu s chodcem. Používáte-li k chůzi hůl, opatřete ji reflexními prvky. Pro vedení psa na vodítku si opatřete reflexní obojek i vodítko. Výrazně zvýšíte svou viditelnost. Výborná volba pro „zviditelnění se“ za snížené viditelnosti je i použití neoslňujícího světla například z výbavy jízdního kola.

pokračování příště

Nápoje pro zahřátí

Vánoční punč



Burgundský grog

Ingredience: 2 dl červeného vína, 1/2 lžičky citrónové kůry, 2 lžičky pískového cukru, 2 hřebíčky, šťáva z 1/2 citrону, 1 lžice koňaku

Postup: Víno svaříme s citrónovou kůrou, cukrem a hřebíčky. Přes síto nalijeme do poháru a dolijeme citrónovou šťávou a koňakem.

Nápoj Hot Red

Ingredience: 1 lžička instantní kávy, kostka cukru, rum, šťáva z černého rybízu nebo černého bezu.

Postup: Do hrnku dáme lžičku instantní kávy, přidáme kostku cukru, vše zalijeme horkou šťávou z černého rybízu nebo černého bezu a doplníme „panáčkem“ rumu. Podáváme ihned.

Švédský punč

Ingredience: 1/8 šťávy z černého rybízu, 2 kousky pomerančové kůry, 1 citrón, 1 lžička hřebíčku, 2 tyčinky skořice, 4 zrnka kardamonu, 1/4 červeného vína, 1/8 koňaku, cukr, rozinky, mandle

Postup: Šťávu z černého rybízu nalijeme do hrnce a zředíme 1/4 l vody. Přidáme pomerančovou kůru, citrón nakrájený na plátky a ostatní koření a pozvolna, asi 5 minut necháme povařit. Na konec přidáme víno a koňak, ale nápoj již nevaříme. Punč osladíme podle chuti. Do sklenic přidáme vna dno několik spařených hrozinek, mandle a zalijeme horkým punčem.

Jablečný punč

Ingredience: 1/2 l dobrého bílého vína, 1/2 l jablečného moštu, 2 lžice tekutého medu, 2 hřebíčky, proutek skořice, hvězdička badyánu, lžice citrónové šťávy, 1 větší jablko, 0,5 dl rumu

Postup: Oloupané a nakrájené jablko vložíme do nádoby, přidáme ostatní suroviny kromě rumu a společně přivedeme pomalu k varu. Sundáme z ohně a pod pokličkou necháme 1/4 hodiny vylouhovat. Potom přidáme rum a punč přecedíme do sklenic.

Vánoční punč z bílého vína

Ingredience: 2 citróny nebo pomeranče, 20 kostek cukru, 1/2 l bílého vína, 1 vejce, 3 žloutky, 1/2 l studené vody, 1/4 l rumu

Postup: Nejprve kostky cukru oťřeme o citr. kůru, vejce rozmícháme se žloutky. Víno smícháme se studenou vodou, přidáme připravený cukr a vejce a ve vodní lázni mícháme do zhoustnutí. odstavíme z ohně, přidáme rum a citr. nebo pomerančovou šťávu.



PŘEJEME DOBROU CHUŤ

Stránka humoru pro zasmání

Tak trochu pikantní moudra...



Není možné dát všem všechno, protože všech je hodně a všeho je málo.

•

Pokud se chceš oženit s moudrou, pěknou a bohatou - musíš se oženit natřikrát.

•

Ze svých chyb se učíme, z cizích děláme byznys.

•

Sponzor je člověk, pro kterého je jednodušší rozloučit se s penězi, než vysvětlovat, kde je vzal.

•

Genetický paradox: Většina žen má geniální děti a manželovy idioty.

•

Žena je jako reflektor na autě. Vlastnímu poslouží, cizí oslní.

•

Lépe se spolupracuje s opilým profesionálem, než se střizlivým idiotem.

•

Když piješ, musíš znát míru! Jinak bys mohl vypít málo.

•

Láska, která nikdy nebývá vzájemnou, je láska k vlasti.

•

Je zajímavé, jak jsou na vás lidi milí, když vědí, že odcházíte.

•

Černé pivo je podstatně lepší, než světlá budnouncost.

•

O korupci ve vládě se zásadně vždy hovoří v minulém čase.

•

Tajemství úspěchu je upřímnost. Umíte-li ji předstírat, máte vyhráno.

•

Mlčení je jediné zlato, které ženy nemají rády.



Blahopřejeme k narozeninám

Říjen

Červinka ml. Vojtěch
Dorazilová Ludmila
Dosoudil Petr
Feyfrlíková Zdenka
Gregovská Jana
Hájková Ivona
Haluzíková Věra
Handlová Svatava
Hošťálková Ludmila
Hrabětová Magdalena
Hrubíčková Oldřiška
Hučinová 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
Müllerová Libuše
Novák Pavel
Novotný Jaromír
Opravišová Jarmila
Pastorková Božena
Rochlová Alena
Semencová Marie
Skopalík Vojtěch
Skřeček Karel
Sládečková Stanislava
Srbecká Marie
Svozilová Jaroslava
Školoudík Josef
Švachová Irena
Terbanová Vladimíra
Tomčík František
Tothová Miluše
Vaňková Alena

Vavříková Helena
Veselý Břetislav
Vitoulová Hana
Zapletal Petr
Zdráhalová Eliška

Zámečnicková Marie
Zdařilová Alena
Zlámalová Marie
Zouhar Radmil

Listopad

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

Prosinec

Bednářová Františka
Čermák Milan
Dvořák Jaroslav
Havelková Věra
Holubová Eva
Honová Marie
Hrozová Josefa
Kotýnek Pavel
Králíková Jitka
Kratochvíla Bedřich
Kratochvílová Jana
Křížková Marie
Kučerová Jana
Kundl Vladimír
Latochová Marie
Maršálková Marie
Mikulenková Marie
Ostrčil Jiří
Pavlíková Marta
Pěčková Olga
Pojslová Jiřina
Pösingerová Jaroslava
Prusková Zdeňka
Srbecká Květoslava
Střelec Julius
Stříbrná Marie
Svobodová Alena
Špundová Jarmila
Šťastná Eva
Talová Věra
Tomčík Josef
Václavíčková Jitka
Václavíková Zdislava
Vidlička Jiří
Výmolová Zdeňka
Vyňuchal Ladislav

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

rok 2015



*Vážené členky, vážení členové,
předsedkyně organizace paní Eva Divinová a členové
výboru Svazu tělesně postižených v Přerově Vám z celého
srdce přejí příjemné prožití svátků vánočních, hodně
zdraví, štěstí a úspěšný nový rok 2015.*