

# 1/2015



# ZPRAVODAJ

---

## ***Pomocí těchto sponzorů a dárců jsme mohli v roce 2014 pracovat v našem INFO - Centru***

**Instituce:** Statutární město Přerov (dotace ve výši 319 000,- Kč)  
Ministerstvo práce a sociálních věcí  
Úřad práce Přerov  
Olomoucký kraj

**Firmy:** Teplo Přerov, a.s.  
PSP Engineering  
Nej TV, a.s.  
Formel, spol, s.r.o.  
M-compact, s.r.o.  
PeMaP s.r.o.  
Tichopádek, s.r.o.  
Dalkia Česká republika, a.s.  
Emos, s.r.o.  
Meopta - optika. s.r.o.  
DUKO reklama  
MODIT spol. s.r.o.  
Hanácká potravinářská společnost s.r.o.  
Autodoprava Stanislav Pitner  
Rychločistírna - Rozsivalová Přerov  
E-in, s.r.o.  
Pivovar ZUBR, a.s.  
SEZAKO Přerov  
Centrum Finanční Gramotnosti Přerov, o.s.  
Partners Financial Services, a.s.

**Jednotlivci:** Mgr. Zdeněk Boháč  
Leoš Kubela  
Bc. Vilém Mikeška

---

## ***zápis z vánoční členské schůze MO STP Přerov***

### **Městský dům 3. 12. 2014**

Dne 3. prosince se konala v Městském domě Přerov vánoční členská schůze. Schůzi zahájila předsedkyně organizace Eva Divinová.

Přivítala přítomné členy a omluvila pozvané hosty - primátora Mgr. Vladimíra Puchalského, náměstkyni primátora Ing. Petra Měřínského, Pavla Košutka, Bc. Tomáše Navrátila, vedoucí sociálního odboru a školství Mgr. Romanu Pospíšilovou, vedoucí oddělení sociálních věcí a zdravotnictví Mgr. Andreu Kafkovou, předsedkyni STP Praha Helenu Klasnovou, Ing. Alenu Říhovou, Ing. Vlastimila Birčáka a Annu Birčákovou. Všichni pozvaní se omluvili z důvodu velkého pracovního vytížení.

V úvodu schůze všechny přítomné seznámila předsedkyně s programem, který byl na letošní vánoční schůzi připraven.

Jako každoročně byly na parket pozvány děti z tanečního souboru Trávníček. Pod vedením vedoucí souboru Mgr. Dagmary Bouchalové, děti předvedly moc pěkné taneční vystoupení. V letošním roce jim k tomu do rytmu hráli i členové souboru na housle a flétny. Vystoupení dětí bylo v tomto předvánočním čase pohlazení na duši pro zdravotně postižené a seniory. Odměnou dětem za jejich krásné vystoupení byl nejen velký potlesk našich členů, ale i malá sladkost v podobě čokoládového adventního kalendáře.

Druhým bodem programu schůze bylo vystoupení hudebního souboru Vocantes pod vedením dirigenta Michala Sabadáše. Během jejich půlhodinového vystoupení

jsme si poslechli vánočně laděné písně a hudební skladby. Z velkého potlesku lze usuzovat, že i letošní vystoupení tohoto sboru se našim seniorům velmi líbilo. Někteří členové již vyslovili přání, že by si tuto skupinu rádi poslechli na další vánoční členské schůzi.

Po tomto vystoupení následovala malá přestávka na občerstvení, kterou členové využili i ke krátkému popovídání se svými přáteli a známými.

Dalším připraveným programem bylo vystoupení 12 seniorek z Horní Moštěnice. První taneční vystoupení bylo na hudbu z filmu režiséra Zdeňka Trošky. Poté se ujal slova místopředseda Ing. Karel Skřeček, který za pomoci Kateřiny Nadymáčkové a Ivany Vaculové předávali malé dárečky členům.

Uplně posledním vystoupením byl druhý tanec senior z Moštěnice. Připravili si pro nás francouzský tanec - kankán. Těchto 12 žen sklidilo za oba tance velký potlesk všech přítomných.

Na závěr schůze poděkovala předsedkyně Eva Divinová všem přítomným za účast na vánoční členské schůzi a spolu s Ivanou Vaculovou popřála všem členům krásné prožití svátků vánočních, hodně zdraví a vše nejlepší do nového roku 2015.

Ivana Vaculová

---

## **hodnocení finančního hospodaření za rok 2014**

### **Členská základna MO STP**

	<b>PŘÍJMY</b>	<b>VÝDAJE</b>
- občer. na členských schůzích + program		36 400,-
- Dotace KÚOK	25 000,-	
<b>Příjmy a výdaje všech akcí celkem</b>	<b>669 500,-</b>	<b>669 500,-</b>

**Hodnota movitého majetku MO STP Přerov k 31. 12. 2014 činí 460 458,- Kč**

**PROSÍME O ZAPLACENÍ ČLENSKÝCH PŘÍSPĚVKŮ NA LETOŠNÍ ROK  
DO KONCE ČERVNA**

### **PROVOZNÍ DOBA**

<b>Pondělí:</b>	<b>7.30 - 12.00</b>	<b>12.30 - 16.00</b>
<b>Úterý:</b>	<b>7.30 - 12.00</b>	<b><u>pro veřejnost zavřeno</u></b>
<b>Středa:</b>	<b>7.30 - 12.00</b>	<b>12.30 - 16.00</b>
<b>Čtvrtek:</b>	<b>7.30 - 12.00</b>	<b>12.30 - 16.00</b>
<b>Pátek:</b>	<b><u>pro veřejnost zavřeno</u></b>	

**Kontakty:**  
tel.: 581 217 082  
e-mail: [centrumSTP@seznam.cz](mailto:centrumSTP@seznam.cz)  
[www.mostp.cz](http://www.mostp.cz)

## **plán činnosti MO STP Přerov na rok 2015**

### **INFORMACE Z ČINNOSTI ORGANIZACE**

- 3 členské schůze v MD Přerov a to: 18. března bilanční, přednášková  
září přednášková  
prosinec vánoční
- 1 x měsíčně schůze výboru místní organizace - první čtvrtek v měsíci  
- 1 x měsíčně schůze výboru s důvěrníky - druhý čtvrtek v měsíci  
- schůze neziskových organizací (Svaz postižených civilizačními chorobami - 2 x ZO  
+ 1 x OV, Unie Roska Přerov, okresní organizace STP Přerov, občanské sdružení LORM ,  
Diabetici, Svaz neslyšících a nedoslýchavých)

### **VÝSTAVKY**

Výstava velikonočních výrobků členek naší organizace bude v letošním roce probíhat v galerii města Přerova na Horním náměstí. v termínu od 2. 4. až do konce dubna. Naše výstava bude probíhat ve spojení s výstavou významného architekta. Plakáty budou vyvěšeny na plakátovacích místech.

Výstavy neziskových organizací se budou zajišťovat v průběhu roku.

### **PŘEDNÁŠKY**

Přednášky probíhající v Městském domě Přerov a v INFO - Centru STP se budou zajišťovat v průběhu roku. Informace o přednáškách obdržíte v INFO - Centru.

### **OBLAST ZDRAVÍ - celoročně**

- |   |            |
|---|------------|
| - nákup masáženek                                       | 130 Kč/1ks |
| - nákup poukázek na pedikúru                            | 130 Kč/1ks |
| - nákup vstupenek do relaxačního centra Adam            | 80 Kč/1ks  |
| - nákup permanentek na plavání pro osoby s průkazem ZTP | 304 Kč/1ks |
| - prodej Euroklíčů (STP Praha)                          | 357 Kč/1ks |
| - prodej Euroklíčů - Magistrát města Přerova            | zdarma     |

### **PŮJČOVNA KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK**

Zapůjčujeme - invalidní vozíky, francouzské hole, různá chodítka, hydrolift, elektrický skútr, odkladný stolek k lůžku. Další informace včetně cen jsou uvedeny na webových stránkách organizace - **www.mostp.cz**

---

## **plán činnosti MO STP Přerov na rok 2015**

- **17. 4. - jednodenní ozdravný zájezd** do maďarských termálních lázní **Győr** - účastnický poplatek činí 600,- Kč (doprava, jednodenní pojištění, vstupné do termálních lázní). **Na II. pololetí plánujeme navštívit nově otevřený termální park ve Velkých Losinách (9 termálních bazénů a vodní atrakce). Klienti se již mohou hlásit. Informace v INFO - Centru**

- **30. 4.** - představení v Slezském divadle Opava - opereta Franze Lehára „Veselá vdova“ - účastnický poplatek činí 380,-Kč (doprava + vstupenka do divadla). Na II. pololetí opět plánujeme představení v divadle Opava nebo Ostrava - dle nabídky programu.

- **květen** - jednodenní poznávací zájezd - plavba lodí po Brněnské přehradě, prohlídka hradu Veveří, exkurze pivovaru ve Vyškově. Termín a účastnický poplatek zatím není stanoven. Klienti se mohou hlásit. Informace v INFO - Centru

### **7. 6. - 9. 6. - třídenní poznávací zájezd do Kutné Hory (pozor změna termínu)**

1. den - loutkařské muzeum v Chrudimi, hřebčín Slatiňany, Kunětická hora, muzeum perníků v Pardubicích, lázně Bohdaneč

2. den - Sedlec - Kostnice, katedrála Nanebevzetí panny Marie, chrám sv. Barbory, kaple, Vlašský dvůr, prohlídka královské mincovny

3. den - prohlídka středověkého dolu stříbra - Hrádek, muzeum stříbra, zahradnictví STARKL, Žleby - zámek, park

Účastnický poplatek činí 2 500,- Kč (doprava, 2 x ubytování s polopenzí, průvodce, vstupy do historických památek)

- **16. 6. - 21. 6. - ozdravný pobyt na Slovensku - Podhájská** - účastnický poplatek činí 105 Euro (ubytování, polopenze), 700,- Kč na dopravu, cestovní pojištění v Kč dle věku účastníka. Klient si sám hradí 6-denní permanentku na termální koupaliště (cca 30 - 35 Euro) a obědy. Klienti se již mohou hlásit. Informace v INFO - Centru

- **27. 6. - 3. 7. - aktivizační pobyt v Rožnově pod Radhoštěm - hotel Relax (senioři)** - tento pobyt je **aktivizační a poznávací. Začínáme** - ranní rozvička v přírodě, cvičení na židlích, cvičení a plavni ve vnitřním i venkovním bazénu, společné vycházky, sportovní utkání, cvičení paměti, přednáška, poznávací zájezd do Rožnova p. Radhoštěm (vláčkem Rožnováčkem pojedeme na exkurzi do výroby svíček Unipar, prohlídka Dřevěného městečka). Cestou domů do Přerova se zastavíme v galerii „Svět kamenů“ a v Hrachovci se zastavíme na výborné domácí frgály. Účastnický poplatek zatím nebyl stanoven. Klienti se mohou hlásit. Informace v INFO - Centru.

- **11. 7. - 17. 7. - pobyt na Malé Morávce - hotel Kamzík** (kombinovaný pobyt seniorů a vnuků). Účastnický poplatek pro seniory a děti zatím nebyl stanoven. Klienti se mohou hlásit.

---

## **plán činnosti MO STP Přerov na rok 2015**

- **srpen** - jednodenní zahraniční poznávací zájezd do Rakouska - údolí Wachau, prohlídka benediktinského kláštera v Melku, prohlídka romantického, historického města Krems. Termín a účastnický poplatek zatím není stanoven. Klienti se mohou hlásit.

- **17. 8. - 22. 8. - aktivizační a ozdravný pobyt na Slovensku Trenčianské Teplice** - účastnický poplatek činí 175 Eur (ubytování, plná penze, lázeňský poplatek, 10 procedur, lékařská prohlídka - není nutné potvrzení od lékaře, každodenní hodinový vstup do vnitřního termálního bazénu, suchá sauna, 1 x vstup do venkovního bazénu Grant, 15% sleva na dokupované procedury). 350,- Kč doprava + cestovní pojištění dle věku účastníka. Klienti si již mohou hlásit

- **21. 9. - 26. 9. - aktivizační a ozdravný pobyt na Slovensku Trenčianské Teplice** - účastnický poplatek činí 175 Eur (ubytování, plná penze, lázeňský poplatek, 10 procedur, lékařská prohlídka - není nutné potvrzení od lékaře, každodenní hodinový vstup do vnitřního termálního bazénu, suchá sauna, 1 x vstup do venkovního bazénu Grant, 15% sleva na dokupované procedury). 350,- Kč doprava + cestovní pojištění dle věku účastníka. Klienti si již mohou hlásit

- **září** - jednodenní tuzemský poznávací zájezd - prohlídka zámku ve Velkých Losinách, ruční papírna Velké Losiny, exkurze ve sklárnách Jakub. Ručně vyráběné repliky historického skla ve sklárnách, jsou zhotovovány podle způsobů zpracování skla ve středověku. Termín a účastnický poplatek není stanoven. Klienti se mohou hlásit. Informace v INFO - Centru.

- **listopad/prosinec** - zahraniční jednodenní poznávací zájezd do Polska - advent ve Wroclawi. 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. Termín a účastnický poplatek zatím není stanoven. Klienti se mohou hlásit. Informace v INFO - Centru.

**Městský dům Přerov** - kulturní představení po celý rok - klienti mají 50% slevu na vstupném (zadní řady). Informace v INFO - Centru.

**Terapeutická činnost** - setkávání členů místní organizace v rámci ergoterapie (ruční práce s různými materiály) v prostorách INFO - Centra (každý třetí čtvrtek v měsíci od 14. 00 - 16. 00 hodin)

### **Další aktivity:**

- **spolupráce s firmou MiKO a Mk Bike sport** - 10% sleva na opravy vozíků
- **poradenská činnost pro neslyšící a nedoslýchavé - PhDr. Vlasta Krpcová** - každé druhé úterý od 9.30 - 11.30 hodin
- **poradenská činnost Roska** - Irena Hrubá - každé úterý od 9.00 - 12.00 hodin

## **jednodenní poznávací zájezd**

### **Vrbasovo muzeum, zámek Bučovice, vinný sklípek Polešovice**

Na druhé pololetí organizace taktéž naplánovala jednodenní tuzemský poznávací zájezd. Vybrané lokality byly tyto: Vrbasovo muzeum ve Žďánicích, zámek Bučovice a vinný sklípek v Polešovicích. Z důvodu velké počtu přihlášených účastníků se organizace rozhodla, že zájezdy se pojedou dva a to v termínu 5. a 12. září. Obou zájezdů se zúčastnilo celkem 84 našich členů.

Odjezd z Přerova byl naplánován na 7 hodinu ranní. Účastníci byli usazeni do autobusu dle předem připraveného zasedacího pořádku. Byli přivítáni vedoucí zájezdu a každý obdržel informační letáček s plánovaným programem.

Na zájezdu po přivítání vyrazíme na první program zájezdu - směr Žďánice. Zde máme na 9 hodinu zajištěnou prohlídku zdejšího muzea. Muzeem nás provází paní průvodkyně, která nás seznamuje s historií města, zámku, zámecké vily a jejich majiteli. Při procházení jednotlivými místnostmi obdivujeme historický nábytek, obrazy, keramiku, funkční hodinový stroj, sbírku praček, žehliček, soubor dřevěných hraček, bohatou sbírku motýlů a spoustu dalších zajímavostí. Prohlídka muzea i povídání paní průvodkyně je velmi zajímavá.

Dalším programem zájezdu je prohlídka zámku v nedalekých Bučovicích.

Interiéry tohoto zámku se nám líbí, krásu ještě umocňuje to, že celý zámek je v tuto dobu naaranžovaný řezanými květinami. Je to jedna velká hádhera. Před zámkem si uděláme společnou fotografii na památku a odjždíme směr Polešovice - do vinného sklípku pana Michala Nikodýma. Nejdříve se posilňujeme dobrým obědem a pak už se jen ochutnáváme víno a burčák. K dobré pohodě, tanci i zpěvu nám hraje harmonikář.

Jak říká přísloví: „V nejlepším je třeba skončit“, vedoucí zájezdu v 18 hodin velí k odjezdu.

Příjemně unaveni a plni dojmů jsme se vydali za doprovodu harmoniky a pokračování ve zpěvu v autobuse směr Přerov.

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

účastníci zájezdu





---

## ***jednodenní poznávací zájezd do Rakouska***

Je úterý 5. srpna 5. 30 hodin a plně obsazený autobus vyjíždí z Přerova po dálnici směr Mikulov do Laxenburgu v Rakousku. V autobuse paní Ivana přivítala všechny přítomné a průvodkyni Ing. Helenu Patočkovou. Ta nás začala zahrnovat informacemi o všech místech, která máme navštívit.

Do Laxenburgu, který je 15 km za Vídní, přijíždíme s časovým předstihem. Se sluníčkem na obloze se procházíme po náměstí kolem Modrého zámku - nyní sídlo měst. úřadu, krásného kostela a zdi, kde stávala šibenice. Vycházkovým tempem jdeme zámeckým parkem o rozlohe 280 ha. Park v minulosti sloužil zámeckým pánům k projížďkám na koních a loveckým zábavám. Za jezírkem se objevil nádherný zámek, na který nás převezl převozník na voru. Při vstupu do zámku jsme obdrželi povídání o zámku v češtině. Zámek nikdy nebyl dlouhodobě obýván, byl určen jako jarní a letní rezidence rodu Habsburků. Po prohlídce a přejezdu zpět vorem, jsme u cesty uviděli vláček. Paní průvodkyně H. Patočková ihned využila této možnosti a zpět k autobusu jsme se projeli tímto vláčkem.

Kolem poledne přijíždíme do hl. města Burgenlandska - Eisenstadtu. Jdeme se poklonit památce J. Haydna k jeho domu a k hradnímu kostelu Kalvárie. Toto město je posledním odpočinkem tohoto skladatele. Někteří návštěvníci odpočívají v chládku kostela, ale většina vystupuje po schodech obvodu kostela na Kalvárii. Naskytl se krásný pohled na město. Procházíme parkem s letohrádkem, Oregérií - které se opravují a zámek rodu Esterházy a ocitáme se na hlavní třídě. Máme rozchod - někdo si vychutnává kávu nebo výbornou zmrzlinu. Po hodině se opět scházíme a vyrazíme na poslední návštěvu.

Přijíždíme do oblasti Nezdiderského jezera. Dorazili jsme do přístavu malebného městečka Rust a čekáme na výletní loď. Nepatrně se zamračilo, pofukuje větřík a vyplouváme po Neusidler See. Je rozlehlé 315 km čtverečních a hlubové 1,8 m. Kolem jezera jsou postaveny bungalovy a šumí zde rákosí. Odsud se vyváží největší množství rákosí. Snění na výletní lodi končí a jdeme obdivovat „čapí“ městečko Rust ze 16. století. Procházíme malebnými a starobylými uličkami, a na všech komínech vidíme čapí hnízda. Je navečer a čapí rodiny se slétají do svých hnízd a začíná krmení. Ročně se tu slétá přes 80 čapů a vyvádějí zde i mladé.

Vše, co jsme dnes viděli, je v Seznamu kulturních památek UNESCO. Na zpáteční cestě jsme z autobusu zahlédli přírodní divadlo v pískovém lomu i s vytvořenými sochami. K vidění toho bylo opravdu hodně.

Všichni jsou spokojeni díky poutavému vyprávění Ing. Patočkové a starostlivosti paní Ivany. Své odvedli řidič i řidička z Prostějova, kteří nás v nočních hodinách dovezli domů do Přerova. Těšíme se na další plánovaný poznávací zájezd.

účastnice zájezdu Jarmila Cedidlová

## Aktivizační ozdravný pobyt

### Trenčianské Teplice - 22. 9. - 27. 9.

Bylo pondělí 22. září a všech 49 účastníků se sešlo na plánovaném místě odjezdu - před kinem Hvězda. Paní Ivanou jsme byli usazeni a přivítáni. Popřála nám příjemný pobyt v těchto krásných slovenských lázních, také, abychom si během týdne odpočinuli při procedurách, procházkách po krásném okolí a také si užili posledního letního sluníčka.

Po příjezdu jsme se ubytovali a ve 12 hodin byl pro nás již připravený oběd. Každý z nás obdržel lázeňský poukaz, se kterým jsme se měli hlásit u svého lékaře. Již první den pro nás byla připravena první procedura. Na celý týden jsme měli naplánováno celkem 10 procedur. Každý z nás obdržel 1 x zdarma vstup do venkovního bazénu Grand, 2 denně jsme si mohli protáhnout tělo ve vnitřním bazénu, kde teplota vody dosahovala až 31 st. C. V ceně pobytu byla také suchá sauna, přivítací večírek se skleničkou vína a slevy na dokupované procedury.

Program celého týdne byl daný - především chodit na předepsané procedury. Součástí léčebného pobytu je i relaxace - procházet se po pěkné kolonádě, návštěva cukráren a podobně. To hlavně využívaly ženy, pánové si chodili na dobré točené pivo (měli i řezané). Na každý večer paní Ivana naplánovala kulturní program.

Týden byl zaměřen na zlepšení naší psychické i fyzické kondice a to bylo na 100 % splněno. Domů si odvážíme jen samé pěkné vzpomínky a zážitky a budeme se těšit na příští rok.

Pobyt v lázních probíhal v klidu a pohodě. Velkou zásluhu na tom měla hlavní organizátorka pobytu paní Ivana, které tímto všichni děkují.



podklady ke článku nám poskytla účastnice Müllerová L.

---

## **informace okresního výboru STP Přerov**

Rehabilitační pobyt pro členy s postižením horních nebo dolních končetin, pořádaný Okresní organizací STP Přerov, se v roce 2014 uskutečnil v Bechyni, v lázeňském domě LH Olga. V posledním srpnovém týdnu tak mělo 50 členů místních organizací STP přerovského regionu možnost poprvé pobýt v jihočeském regionu pětitisícového městečka Bechyně, ležícího na soutoku Smutné a Lužnice, 19 km jihozápadně od Tábora. Městečka známého výrobou keramiky a lázněmi.

A právě o lázně tady šlo. Ubytování ve dvoulůžkových pokojích hlavní budovy, kde byl k dispozici krytý bazén a kde probíhaly procedury v lázeňském režimu. Stravování (pochopitelně plná penze) a cvičení pak v pár desítek metrů vzdáleném objektu a večerní posezení a taneční večery tamtéž.

Kromě programu, podobného dosavadním rehabilitačním pobytům, zaujaly účastníky akce specifické pro tento kraj. Zajeli si do Týna nad Vltavou na divadlo s otáčivým hledištěm, absolvovali exkurzi do minipivovaru Dražič v Týně na Vltavou a zajeli na polodenní výlet do Hlubové nad Vltavou na proslulý zámek ve stylu tudorovské gotiky s náročnými, bohatě zdobenými exteriéry i interiéry.



Volný čas bylo možno využít k individuálním i skupinovým vycházkám po městě i okolí. Vždyť zachovalé historické jádro města představuje od roku 1990 jednu z nejhodnotnějších městských památkových zón v Čechách.

Letos se pojedje do Bechyně podruhé. Bude to opět koncem prázdnin, ve dnech 22. - 28. 8.. Kulturní využití bude poněkud obměněno - tahákem bude určitě denní zájezd na Šumavu, nebude chybět divadlo s otáčivým hledištěm, ani exkurze s programem do minipivovaru.

Případní zájemci se mohou nahlásit a v dubnu zaplatit zálohu na pobyt u paní. Břečkové.

---

## **vzdělávání seniorů - zpracovala I. Vaculová ml.**

Jedním z typických znaků dnešní vyspělé společnosti se stalo celosvětové stárnutí populace. Tento nezastavitelný fenomén nás provází a bude provázet i nadále po mnoho dalších let. Jak uvádí na internetových stránkách Ministerstvo práce a sociálních věcí:

*„Stárnutí populace je nejcharakterističtějším rysem demografického vývoje České republiky i dalších rozvinutých zemí Evropy. Tento demografický vývoj bude v dalších letech pokračovat. Přispěje k tomu zestárnutí populačně silných poválečných ročníků a v dalším období zejména prodlužující se pravděpodobná doba dožití.“*

V České republice se otázkám kvality života seniorů aktuálně věnuje strategický dokument nazvaný Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017, zveřejněný na internetových stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí. Mezi jeho základní principy patří: zajištění a ochrana lidských práv starších osob, zaměstnávání starších pracovníků a seniorů ve vazbě na systém důchodového pojištění, dobrovolnictví a mezigenerační spolupráce, tvorba kvalitního prostředí pro život seniorů, péče o nejkřehčí seniory s omezenou soběstačností, zdravé stárnutí a také celoživotní učení.

Existenční podmínky pro život se neustále zlepšují, více lidí se dožívá vyššího věku, mění se věková struktura populace a lidí v postproduktivním věku rok od roku přibývá. Díky lepší lékařské péči, zdravotnímu stylu, životní úrovni, životosprávě a další řadě vlivů, je většina seniorů odcházející do penzijního důchodu v dobré fyzické i psychické kondici. Stárnutí populace však s sebou přináší důsledky, které zcela jistě pozmění dosavadní pojetí o fungování společnosti. Velkou roli bude představovat starší obyvatelstvo a právě vzdělání sehraje klíčovou úlohu ve stárnutí společnosti. Vzdělání bude pro starší populaci jedna z možností jak udržet krok a tím pádem i pracovní, ekonomické a společenské tempo s dnešní neustále se vyvíjející moderní společností. Vzdělávání ve starším věku se tak stává nutnou podmínkou pochopení života ve stále se měnícím světě.

### **Možnosti vzdělávání seniorů v České republice**

Oblasti vzdělávání seniorů v České republice jsou relativně obsáhlé a těžko se dají přesně zmapovat. Zahrnují nejružnější aktivity realizované občanskými sdruženími, kluby pro seniory, knihovnami, galeriemi, univerzitami volného času, akademii či univerzitami třetího věku. Další příležitost je také e-learningové vzdělávání seniorů neboli studium přes internet. Toto studium je určeno převážně seniorům v regionech, kteří se z různých důvodů nemohou zúčastňovat výuky univerzity třetího věku prezenční formou v sídlech jednotlivých výsokých škol.

U nás jsou zřejmě nejnáročnějším způsobem vzdělávání v postproduktivním věku univerzity třetího věku (U3V), které poskytují seniorům vzdělání vysokoškolské úrovně v různých oborech.

pokračování příště

Červenou svítlnu lze připevnit na paži a baterkou si lze osvětlovat cestu. Řidiči vozidel mohou na vaši přítomnost na okraji vozovky reagovat mnohem dříve. V případě momentální nouze dokáže vaši viditelnost zvýšit i obyčejná bílá igelitová taška v ruce.

### **3. SENIOR - CYKLISTA**

#### **Platí pro cyklisty také pravidla silničního provozu?**

Cyklista je rovněž účastníkem silničního provozu, a to jako **řidič nemotorového vozidla**. Přestože nemusí vlastnit na jízdní kolo žádný řidičský průkaz, musí znát v potřebné míře pravidla silničního provozu a při jízdě po silnici nebo po stezce pro cyklisty se jimi řídit.

Rovněž pro něj platí základní pravidla pro pohyb v dopravě, a sice ohleduplnost a opatrnost. Jízda pod vlivem alkoholu je stejně nepřijatelná jako u řidiče motorových vozidel. Při jízdě na kole nesmí cyklista vést ruční vozík ani psa na vodítku.

#### **Jsou nějaké speciální povinnosti přímo pro cyklisty?**

Obecně platí, že cyklisté jezdí po silnici vpravo, co nejbližší pravému okraji vozovky, a to pouze v řadě za sebou. Jestliže neohrozí chodce, mohou k jízdě rovněž použít pravou krajnici.

Je-li ovšem na silnici zřízen zvláštní jízdní pruh pro cyklisty nebo je v blízkosti silnice stezka pro cyklisty, pak je cyklista musí použít. Jestliže jede cyklista po společné stezce pro chodce a cyklisty, pak musí jet pouze v pruhu určeném pro cyklisty a nesmí ohrozit chodce jdoucí po stezce.

#### **Jaká je povinná výbava kola?**

Používáme sice termín „povinná výbava“, ale tato povinnost má zajistit cyklistovi bezpečnou jízdu a viditelnost na silnici. Za snížené viditelnosti musí mít cyklista za jízdy rozsvícen dopředu bílý světlomet a dozadu červené světlo.

Červené světlo může svítit přerušovaně. Je-li vozovka dostatečně a souvisle osvětlena, může být i vpředu použito místo světlometu bílé přerušované světlo.

V provozu na silnicích jsou cyklisté spolu s chodci nejohroženější skupinou účastníků silničního provozu. Dobrý technický stav kola a jeho výbavu musí splňovat nejen jízdní kolo pro turistickou jízdu za krásami přírody, ale i kolo používané při cestě v obci za nákup.

pokračování příště

## Velikonoční sladké recepty



### Velikonoční mrkový beránek

**Ingredience:** 200 g mrkve, 6 žloutků, 200 g hnědého cukru, 100 g celozrnné pšeničné mouky, 2 lžičky strouhané citr. kůry, 4 lžičky prášku do pečiva, 4 bílky, sůl, 100 g hladké mouky, 2 lžičky citronové šťávy

**Postup:** Mrkev oloupeme a jemně nastrouháme. Umícháme do krému žloutky s cukrem. Přidáme citronovou kůru a šťávu. Promísíme s moukou a kypřícím práškem do pečiva. Ušleháme bílky se solí. Mrkev vmícháme do těsta. Předehřejeme troubu na 175 st. C. Formu vymastíme a vysypeme moukou. Naplníme těstem. Dáme na plech a pečeme cca 30 minut. Necháme ve formě trochu vychladnout. Opatrně vyklopíme a necháme zcela vychladnout.



### Velikonoční kuřátka

**Ingredience:** balíček dětských piškotů, nugetu nebo hustý vanilkový puding, máslo, kandované ovoce nebo želé bonbony

**Postup:** Nejdříve si uvaříme hustý puding, který necháme úplně vychladnout a pak ho vymícháme s máslem. Vždy 2 piškoty spojíme krémem nebo nugetou a postavíme je na piškot s krémem. Hřebínky vykrajujeme z kandovaného ovoce nebo bonbonů. Zobáček je možno udělat z cukrový ozdob ve tvaru srdíčka.



### Křehké velikonoční perníčky

**Ingredience:** 240 g hladké mouky, 70 g kakaa, 140 g moučkového cukru, 1 balíček kypřícího prášku do perníku, 2 lžice medu, 2 vejce

**Postup:** Mouku smícháme s kakaem a cukrem. Přidáme kypřící prášek, med, vejce a vypracujeme hladké těsto. Těsto vyválíme na plát a vykrajujeme z něj velikonoční tvary pomocí vykrajovátek. Pečeme v troubě při 190 st. C asi 15 minut.



DOBROU CHUŤ



---

## **Blahopřejeme k narozeninám**

### **Leden**

Balášová Jiřina  
Bednář Karel  
Bernátová Milada  
Cedidlová Jarmila  
Celinová Marta  
Cigánek František  
Cin Pavel  
Dobiáš Miroslav  
Frieberová Anna  
Habáňová Jana  
Hošáková Božena  
Hrdinková Helena  
Jančíková Věra  
Kamenčáková Marta  
Kotíková Milada  
Kotýnková Jaroslava  
Kraus Milan  
Krejčířiková Marie  
Kučová Marie  
Mítáčková Marie  
Mošťková Božena  
Navrátilová Božena  
Nevařilová Jiřina  
Orságová Melánie  
Pavlíková Milada  
Potěšilová Oldřiška  
Rezková Ludmila  
Řehák Jindřich  
Skopalíková Júlia  
Stoklásková Františka  
Sulánská Eleonora  
Šatánková Eva  
Školoudová Marie  
Šmahlíková Jana  
Šťastný Karel  
Štěpánová Marie  
Talácková Marcela  
Tatýrková Alžběta  
Teufertová Danuše  
Trávníčková Jana  
Valčuhová Zdenka  
Venclík Bohumil  
Vlčková Zita  
Vyňuchalová Vlasta

Zapletalová Marie  
Zdařilová Alice  
Zemánek Jiří  
Zimčík František

### **Únor**

Baranová Emilie  
Bolerázský Bohumír  
Grégrová Marie  
Gruber Alois  
Hubková Jindřiška  
Jančíková Milena  
Kolářová Krista  
Krakovská Marie  
Kršková Žofie  
Macík Josef  
Malátek Bohumil  
Měrková Ludmila  
Možišková Jarmila  
Mužiková Jana  
Opletalová Valérie  
Pluhařová Miroslava  
Podušel Vojtěch  
Procházka Karel  
Raška Josef  
Rybková Ludmila  
Salamánková Dagmar  
Sekerová Věra  
Schwanzerová Ludmila  
Skácelíková Paulína  
Skýpala František  
Sládečková Ludmila  
Smékalová Helena  
Smolková Jarmila  
Šromotová Oldřiška  
Tomčalová Marta  
Vysloužilová Jana  
Weintrittová Hana  
Zamazal Antonín  
Zemánková Emilie

### **Březen**

Boháč Zdeněk  
Čtveráček Bohumír  
Dobiášová Alena  
Dvorská Helena  
Dvořáková Jitka

Gruberová Magda  
Haflantová Marie  
Handl Jan  
Hradilová Marie  
Jaremejková Františka  
Jurčíková Helena  
Kačalka Alexander  
Karabinová Olga  
Koptová Ludmila  
Koryčanová Marcela  
Křčková Christa  
Krejčí Marie  
Kučerová Ludmila  
Mítáček Antonín  
Moravčík Josef  
Moravčíková Marta  
Můck Vilém  
Němcová Eva  
Nováková Jarmila  
Odstrčilová Pavla  
Ogounová Magdalena  
Ovčáčiková Růžena  
Pavlík František  
Pavlíková Anna  
Pokorná Zdeňka  
Pospíšilová Františka  
Prudil Josef  
Ptáčková Miloslava  
Sehnálková Františka  
Slezáková Bohumila  
Stržínková Irena  
Svobodová Hana  
Šimánská Hana  
Vozdová Jarmila  
Zálešáková Marie  
Zavadilová Vlasta  
Zedková Jana  
Židlíková Věra



---

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

---

## Stránka humoru pro zasmání



„Pane doktore, čím víc užívám ty prášky, tím mi je hůř.“ „A jaké prášky užíváte dědo?“ „Nóóó, ty nejlepší z reklamy. Persil a Ariel.“

•

Ženu, která je už několik let v důchodu, ale přesto si potrpí na svůj mladistvý vzhled, zastaví na výletě autem dopravní policista: „Víte, co jste provedla? Překročila jste šedesátku!“ Ona vystoupí z auta, sundá si brýle, přepudruje se, podívá se do zrcátka a pak se otočí na policistu: „Už je to lepší?“

•

„Pane doktore, já mám vždycky v noci sen, v němž vidím spoustu polonahých dívek, které pobíhají kolem mé postele“ stěžoval si dědeček u lékaře.“ „Aha, a vy byste chtěl, abych vám pomohl se toho snu zbavit?“ „Ne, kdepak. Jen ať tolik nedupou!“

•

Prý i žena po padesátce může dráždit muže. „Prosím vás a čím!“ „Každým slovem“.

•

Pohádat se se ženou je totéž, jako navštívit zubaře. Buď je to velmi bolestivé, nebo velmi drahé....

•

Dnes může člověk s diplomatkou ukradnout mnohem víc, než s pistolí.

•

Žena je jako košile. Až když jí máš na krku, víš, co je to za číslo!

•

Z muže udělá opici alkohol, ze ženy móda.

•

„Pojď dál, maminko“, vítá zeť tchýni. „Jak dlouho u nás chcete zůstat?“ „Dokud Vás neomrzím.“ „Neříkejte! „Vy se nezdržíte ani na večere!“

•

„Pane doktore, co mám dělat, když můj manžel mluví každou noc ze spaní?“ „Dejte mu příležitost, milá paní, aby mohl promluvit ve dne.“