

# 1/2016



# ZPRAVODAJ



---

## ***Pomocí těchto sponzorů a dárců jsme mohli v roce 2015 pracovat v našem INFO - Centru***

**Instituce:** Statutární město Přerov (dotace ve výši 298 000,- Kč)  
Úřad práce Přerov  
Olomoucký kraj ( 25 000,- na aktivizační pobyt)

**Firmy:** Technické služby města Přerova  
Teplo Přerov, a.s.  
PSP Engineering  
Nej TV, a.s.  
Formel, spol, s.r.o.  
PeMaP s.r.o.  
Tichopádek, s.r.o.  
Veolia Energie ČR, a.s.  
Emos, s.r.o.  
Meopta - optika. s.r.o.  
IVED - Media, s.r.o.  
MODIT spol. s.r.o.  
Hanácká potravinářská společnost s.r.o.  
Autodoprava Stanislav Pítner  
Rychločistírna - Rozsivalová Přerov  
Ekologické zdroje s.r.o.  
Pivovar ZUBR, a.s.  
Lékárna u Zlatého hada  
VAN LEEUWEN PIPR AND TUBE s.r.o.  
KB Přerov  
Partners Financial Services, a.s.  
Janku sport  
PELA Trade s.r.o.  
ARVISIMAX, s.r.o.  
Modelárna Přerov - Karel Šimoník

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

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

### **Městský dům 2. 12. 2015**

Dne 2. prosince se konala v MD Přerov vánoční členská schůze, které se zúčastnilo **celkem 265 členů naší organizace.**

Schůzi zahájila předsedkyně organizace Eva Divinová, která přivítala přítomné a hosta - náměstka primátora Pavla Košutka. Omluvila ostatní pozvané hosty, kteří se z důvodu pracovního zaneprázdnění nemohli dostavit. Eva Divinová v krátkosti seznámila členy s programem vánoční členské schůze a předala slovo náměstkovi primátora Pavlovi Košutkovi, který pozdravil naše členy a i jménem pana primátora jim popřál hodně zdraví a štěstí do nového roku.

Prvním bodem schůze bylo hudební vystoupení dětí ze základní školy Za mlýnem. Skupinka dívek a chlapců, včele se svým panem učitelem, v půlhodinovém vystoupení zazpívali a na různé hudební nástroje, zahráli písničky s vánoční tematikou. Vystoupení dětí bylo odměněno velkým potleskem a malou sladkostí v podobě čokoládového adventního kalendáře.

Po vystoupení dětí bylo na pódium pozváno 20 studentek z gymnázia Jana Blahoslava. Přerovské středoškolačky poté vystřihly své pásmo složené jak z klasických, tak i moderních vánočních písní, při kterých se nám všem tajil dech a někteří zadržovali i slzy dojetí. Naši členové jim za překrásné vystoupení poděkovali bouřlivým potleskem a zaznělo i přání, aby nám na příští vánoční členské schůzi opět zazpívaly.

Poté následovala přestávka na malé občerstvení. Přítomní přestávku také

využili k pozdravení svých známých a přátel.

Po přestávce se mikrofonu opět ujala předsedkyně organizace a na pódium pozvala trojici děvčat z taneční skupiny D2Dance z Přerova. Děvčata nám pod vedením Adély Kratochvílové zatancovala tance ve stylu Disco a Street. I toto vystoupení bylo zakončeno velkým potleskem a předáním čokoládového adventního kalendáře.

Posledním bodem vánoční členské schůze bylo předání vánočních dáreků. Slova se, jako každoročně, ujal místopředseda organizace Ing. Karel Skřeček, který za spolupráce Ivany Vaculové a Kateřiny Nadymáčkové předával malá vánoční překvapení.

Na závěr schůze poděkovala předsedkyně Eva Divinová za velkou účast na schůzi a spolu s Ivanou Vaculovou popřáli všem členům hodně zdraví, štěstí, krásné prožití svátků vánočních a vše nejlepší do nového roku 2016.

Ivana Vaculová



---

## **zimní kavárnička**

Na letošní rok zavedla naše organizace pro své členy novou aktivitu - tzv. „Zimní kavárnu“. Vždy jednou v měsíci, po dobu měsíců (leden, únor, březen, říjen, listopad), budou v prostorách INFO - Centra probíhat přednášky na různá témata. Tato novinka se u našich členů velmi ujala. V lednu proběhla první přednáška na zdravotní téma. PharmDr. Simona Arnošová nám přednášela na téma - „Účinná ochrana proti chřipce a nachlazení“. Účastníci si při kávě nebo čaji s malou sladkostí poslechli spoustu zajímavostí, jak se účinně chránit proti tomuto onemocnění. Závěrem přednášky byly také zodpovězeny položené dotazy. Těšíme se na další zajímavé přednášky.



Ivana Vaculová

---

## **bowling**

V letošním roce naše organizace navázala spolupráci s neziskovou organizací Roska Přerov. Vždy 2 x v měsíci (druhá a třetí středa) mezi našimi organizacemi probíhá bojové klání v bowlingu. Soutěžení proběhlo již v měsíci lednu a musíme zkonstatovat, že máme co dohánět. Naše výsledky na konci soutěží byly oproti „roskařům“ velmi malé, a proto musíme více a více trénovat. Bowling probíhá v restauraci Madona vždy od 10. do 11. hodin. Od každého účastníka vybíráme 35 Kč na zaplacení dráhy. Zájemci se mohou hlásit v INFO - Centru u paní Vaculové.



### **PROVOZNÍ DOBA INFO - Centra**

Pondělí:	7. 30 - 12. 00	13. 00 - 16. 00
Úterý:	7. 30 - 12. 00	<b>pro veřenost zavřeno</b>
Středa:	7. 30 - 12. 00	13. 00 - 16. 00
Čtvrtek:	7. 30 - 12. 00	13. 00 - 16. 00
Pátek:	<b>pro veřenost zavřeno</b>	

---

## plán činnosti MO STP Přerov na rok 2016

### INFORMACE Z ČINNOSTI ORGANIZACE

- 3 členské schůze v MD Přerov a to:	16. března	bilanční, přednášková
	14. září	přednášková
	prosinec	vánoční

### OBLAST ZDRAVÍ - celoročně

- nákup masáží	130 Kč/1ks
- nákup poukázek na pedikúru	150 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 - Magistrát města Přerova	zdarma

### PŮJČOVNA KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK

Zapůjčujeme - invalidní vozíky, francouzské hole, různá chodítka, elektrický skútr, odkladný stolek k lůžku. Další informace včetně cen jsou uvedeny na webových stránkách organizace - [www.mostp.cz](http://www.mostp.cz)

### Divadlo J. Myrona Ostrava - 26. 4. - zájezd je již obsazen

Představení na **I. pololetí** - opereta od Richarda Heubergera - „Ples v opeře“. Účastnický poplatek činil 340,- Kč (doprava, vstupné). Na **II. pololetí** opět plánujeme představení v Opavě nebo Ostravě dle nabídky divadel. Zájemci se mohou hlásit koncem srpna.

### Termální lázně Dunajská Streda - 28. 4. - zájezd je již obsazen

Účastnický poplatek na jednodenní relaxační zájezd činil 390,- Kč (doprava, pojištění) + 5 Euro na vstup do koupaliště. Na **II. pololetí** plánujeme termální lázně Velké Losiny. Zájemci se mohou hlásit v INFO - Centru.

### Třídenní poznávací zájezd - ČR, Rakousko, Německo - 24. 5. - 26. 5. - zájezd je již obsazen

**1. den** - prohlídka kostela sv. J. Nepomuckého na Zelené Hoře, exkurze s ochutnávkou do pivovaru Bernard, prohlídka zámku Kratochvíle, Holašovice - prohlídka chodské vesnice

**2. den** - prohlídka Salzburku, exkurze líkérky Enzian s ochutnávkou, procházka městem

**3. den** - Hitlerovo hnízdo, plavba lodí po jezeře Königsee

Účastnický poplatek činil 2 070,- Kč + 84 Euro (doprava, 2 x ubytování, cestovní pojištění, vstupy do historických památek, průvodce).

---

## **plán činnosti MO STP Přerov na rok 2016**

### **Slovensko - Podhájská - 28. 6. - 3. 7. - zájemci se mohou hlásit v INFO - Centru**

Účastnický poplatek činí 105 Euro (ubytování, polopenze) 700,- Kč (doprava) + pojištění dle věku účastníka. Klient si hradí 6-denní permanentku na bazén (30-35 Euro) a obědy.

**ÚHRADY**      **4. 4. - 7. 4. - záloha** - sepsání přihlášky + placení dopravy ve výši 700,- Kč  
                         **2. 5. - 5. 5. - doplatek** - 105 Euro + cestovní pojištění

### **Rožnov pod Radhoštěm - hotel Relax**

**Z důvodu malého zájmu byl tento aktivizační pobyt zrušen.**

### **Malá Morávka - hotel Kamzík - zájemci se mohou hlásit v INFO - Centru**

Jedná se o kombinovaný pobyt seniorů se svými vnuky, pravnučky. Účastnický poplatek pro seniory činí 4 300,- a pro dítě 2 750,- Kč. Dítě do 4 let má pobyt zdarma.

**ÚHRADY**      **11. 4. - 14. 4. - záloha** - sepsání přihlášky, seniori - 2 300,- Kč, děti 1 750,- Kč  
                         **9. 5. - 12. 5. - doplatek** - seniori - 2 000,- Kč, děti 1 000,- Kč

### **Trenčianské Teplice - 15. 8. - 20. 8. - zájemci se mohou hlásit v INFO - Centru**

Účastnický poplatek činí 188 Euro (ubytování, plná penze, lázeňský poplatek, 10 procedur, lékařská prohlídka, každodenní hodinový vstup do vnitřního bazénu, suchá sauna, 1 x vstup do venkovního bazénu Grant, 15 % sleva na dokupovaného procedury). 400,- Kč (doprava), pojištění dle věku účastníka

**ÚHRADY**      **18. 4. - 21. 4. - záloha** - sepsání přihlášky + 400,- Kč doprava  
                         **16. 5. - 19. 5. - doplatek** - 188 Euro + cestovní pojištění

### **Trenčianské Teplice - 19. 9. - 24. 9. - zájemci se mohou hlásit v INFO - Centru**

Účastnický poplatek činí 188 Euro (ubytování, plná penze, lázeňský poplatek, 10 procedur, lékařská prohlídka, každodenní hodinový vstup do vnitřního bazénu, suchá sauna, 1 x vstup do venkovního bazénu Grant, 15 % sleva na dokupovaného procedury). 400,- Kč (doprava), pojištění dle věku účastníka

**ÚHRADY**      **25. 4. - 28. 4. - záloha** - sepsání přihlášky + 400,- Kč doprava  
                         **30. 5. - 2. 6. - doplatek** - 188 Euro + cestovní pojištění

### **Jednodenní zájezd - Lipník - 3. 6. - zájemci se mohou hlásit v INFO - centru**

Procházka Lipníkem s průvodcem, prohlídka tunelu Ferdinandovy dráhy, oběd, hrad Helfštýn. Účastnický poplatek činí 230,- Kč.

---

## **plán činnosti MO STP Přerov na rok 2016**

**Jednodenní zájezd na II. pololetí roku - Nový Jičín, MARLENKA, zámek Fryštát - zájemci se mohou hlásit v INFO - Centru.** Zájezd se bude organizačně zajišťovat v měsíci březnu.

**Jednodenní zahraniční zájezd - Bratislava - Vídeň - 2. 8. a 9. 8. (úterky) - zájezdy v obou termínech jsou již obsazeny**

Účastnický poplatek činil 30 Euro (vláček v Bratislavě, loď do Vídně), 390,- Kč (doprava, pojištění, průvodce).

**Jednodenní tuzemský zájezd na II. pololetí - skenzen Strážnice, vinný sklípek - zájemci se mohou hlásit v INFO - Centru.**

Zájezd se bude organizačně zajišťovat v průběhu roku.

### **Městský dům Přerov**

Kulturní představení po celý rok. Klienti mají 50% slevu na vstupném (zadní řady) Bližší informace v INFO - Centru.

### **Terapeutická činnost**

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

### **Poradenská činnost Roska**

Každé pondělí od 9. 00 - 12. 00 v prostorách INFO - Centra. Předsedkyně organizace Irena Hrubá.

### **Bowling**

Každou druhou a třetí středu v měsíci. Probíhá v restauraci Madona od 10. 00 - 11. 00. Účastnický poplatek činí 35,- Kč. Zájemci se mohou hlásit v INFO - Centru.

**VEŠKERÉ INFORMACE OHLEDNĚ TERMÍNŮ ZÁJEZDŮ, POBYTŮ A PLACENÍ ÚČASTNICKÝCH POPLATKŮ SE ČLENOVÉ MUSÍ INFORMOVAT V INFO - CENTRU OSOBNĚ, TELEFONICKY, MAILEM.**

**POTŘEBNÉ INFORMACE KE VŠEM PLÁNOVANÝM AKCÍM SE POSKYTUJÍ V PRŮBĚHU ROKU.**

**PROSÍME ČLENY - VŠECHNY FINANČNÍ ČÁSTKY V KČ I V EURECH PLAŤTE V UVEDENÝCH ČÁSTKÁCH, NIKOLIV VE VĚTŠÍCH BANKOVKÁCH.**



---

## ohlédnutí za jednodenním poznávacím zájezdem

### advent ve Wroclavi - 3. 12. 2015

Vánoce klepou na dveře, doma plno starostí - úklid, pečení cukroví, nákup dárečků - ale my házíme všechny starosti za hlavu a chystáme se na krásný výlet k našim sousedům do Polska, navštívit starobylé město Wroclaw.

Ráno nás vítá naše Ivana Vaculová a s ní průvodkyně Ing. Helena Patočková (za CK Rialto) Je přesně půl šestě, 3. prosince a my vyjíždíme. Ale pozor - žádné spaní! Během 3 hodinové cesty nás paní průvodkyně seznamuje s historií tohoto města.

Už v 9. st. zde slovanští Slezané vybudovali hradiště a v 10. st. pak kolem něho český kníže Vratislav založil město Vratislav. Bylo tedy nejdříve pod nadvládou Přemyslovců, ale Měšek I. z rodu Piastovců je kolem r. 990 připojil k Polsku. V první polovině 11. st. se opět dostává Vratislav do rukou Přemyslovců, ale v dalších stoletích prožívala pohnuté události střídavě pod vládou údělných slezských knížat a dalších vládců-uherských, českých, polských a rakouských až do roku 1742, kdy byla tzv. vratislavským mírem připojena k Prusku jako město Breslau. Po roce 1945 je s názvem Wroclaw v držení polského státu. Wroclaw má dnes 630 tis. obyvatel a je správním střediskem Dolního Slezska. Kolem desáté hodiny jsme u cíle naší cesty. Počasí pěkné, nálada výborná - vyrazíme do historické části města - ostrov Tumski. Naše paní průvodkyně, která vyniká svými znalostmi historie, nám představuje Arcibiskupský palác, Arcidiecézní muzeum a další církevní budovy. Dominantní jsou dvě sakrální stavby - kostel sv. Kříže, před nímž stojí monumentální socha sv. Jana Nepomuckého a katedrála sv. Jana Křtitele. Katedrálu jsme si prohlédli zevnitř i zvenku a byli jsme její rozlohou i bohatou uměleckou výzdobou uchváteni. Čas rychle pádí, je zde poledne a my hledáme kafičko a oběd. Možností na nábřeží řeky Odry je mnoho. Kafičko

výborné a oběd ještě lepší. Odpolední prohlídka města začala u komplexu universitních budov, ze kterých je nejvýznamnější Leopoldium na Universitním náměstí. Universita ve Wroclawi byla založena rakouským císařem Leopoldem I. v r. 1702 - odtud název její hlavní budovy se slavnou aulou.

A pozor! Co jsme to našli za malou bronzovou figurku před budovou university? Má podobu universitního profesora a má prý ve městě několik bratrů trpaslíků různých podob. Je to připomínka 80.ých let minulého století - odporu proti komunistické moci, do kterého se zapojili příslušníci všech vrstev polské společnosti. A tak jsme hledali další - třeba trpaslík jako vězeň za mířemi. A dostáváme se na náměstí Rynek.

Rynek je největší náměstí ve Wroclavi a patrně i v Evropě. Je obklopeno historickými měšťanskými domy, v jižní části stojí gotická radnice a před ní pomník známého polského dramatika A. Fredra. Protože jsme navštívili Wroclaw v adventní předvánoční době, bylo náměstí nádherně vyzdobené, s množstvím prodejních stánků, nabízejících typické polské dárky a zvláště teplé občerstvení. Mnozí účastníci našeho zájezdu nakupovali, jiní si jen prohlíželi nabízené zboží a po procházce odpočívali v jedné z mnoha kaváren u kávy a zákusku.

V 17 hod. jsme se všichni shromáždili na stanovišti na náměstí a vydali se ulicí Odrzanskou do malé uličky Jatki. Její název není náhodný. V dřívějších dobách zde byla skutečně zabíjena zvířata. Dnes jsou při vstupu do uličky umístěny ze soucitu s těmito ubohými tvory jejich bronzové sochy. Poslední zastávkou na naší procházce Wroclawí byl kostel sv. Alžběty, dříve protestantský, dnes katolický. Po prohlídce kostela jsme se vrátili na stanoviště autobusu a v 18 hod. se s Wroclaví rozloučili.

účastnice zájezdu



---

## **ohlédnutí za relaxačním dnem v Dunajské Středě**

V loňském roce organizace naplánovala, že se pojedeme podívat do nových termálních lázní do Dunajské Stredy. Dne 11. listopadu se na parkoviště před kino Hvězda dostavilo všech 50 přihlášených účastníků. Po překročení Slovenských hranic byla půlhodinová přestávka na malé občerstvení a před 10. hodinou jsme byli již na místě. Vedoucí paní Ivana zakoupila hromadné vstupné a všechny informovala o průběhu celého dne na termálním koupališti.



Termální park Dunajská Streda je jedno z nejoblíbenějších a nejnavštěvovanějších středisek jižního Slovenska. V krásném prostředí v srdci Žitného Ostrova nabízí kvalitní služby a dokonalý servis pro všechny věkové kategorie. Na ploše 18 ha se nachází 10 vnitřních i venkovních bazénů s minerální léčivou a termální vodou s teplotou od 26 do 39 st. C., která má příznivé účinky na pohybové ústrojí. Ač byl listopad, na obloze krásně svítilo sluníčko a venkovní teploměr ukazoval neuvěřitelných 20 st. Proto většina z nás využívala i venkovní sedací bazény. Vynikající byl i plavecký bazén s teplotou vodu 31 st. C.

V Dunajské Středě se nám líbilo a rádi se tam znovu podíváme i v příštím roce.

Ivana Vaculová

---

## **ohlédnutí za kulturním zážitkem - divadlo J. Myrona v Ostravě**

Dne 25. listopadu se v odpoledních hodinách sešlo všech 49 přihlášených účastníků a vydalo se směr Ostrava - divadlo Jiřího Myrona. V plánu bylo shlédnutí operety od slavného francouzského skladatele Jacquese Offenbach - „Krásná Helena“. Je to jedna z jeho nejpoblíbenějších operet, která osobitým způsobem, s vtipem a nadsázkou vypráví o pravé příčině vzniku trojské války. Zkrátka „cherchez la femme“ neboli řečeno hezky česky „za vším hledej ženu“. A že se ženy nebojí zkomplikovat život ani hrdinnému trojskému vojevůdci, to už věděl i pan Offenbach.

Nastudované představení ostravskými umělci se nám všem moc líbilo a rádi do moravskoslezského divadla opět zavítáme.



Ivana Vaculová

---

## ohlédnutí za vánoční výstavou v Muzeu J. A. Komenského

### vánoce na přerovském zámku

Naladit se do sváteční pohody se rozhodla skupinka našich členů, která se v prvním adventním týdnu vypravila na prohlídku výstavy nazvané „vánoce na zámku“. Výstava instalovaná v kruhovém a velkém výstavním sále Muzea J. A. Komenského byla tentokrát pojata především jako ohlédnutí do historie, do času našich maminek a babiček. Za doprovodu paní průvodkyně začínáme kuchyní - zde se zastavil čas někdy v první polovině 20. století. Celá místnost byla příjemně provoněna kořením používaným nejen kdysi, ale i dnes, při pečení cukroví a přípravě tradičních štedrovečerních jídel. Vybavení kuchyně, nádobí, formy, formičky, vykrajovátká i ten vál s rozváleným těstem na linecké cukroví nám všem hned oživuje naše vlastní vzpomínky na dětství či mládí... V další místnosti, upravené jako měšťanský salon z konce 19. století, už stojí vysoký vánoční strom s dobovými ozdobami a pod ním už jsou připravené pečlivě zabalené vánoční dárky - jen malé kovové sáňky a houpací koník zůstaly bez obalu, aby úzas a nadšení byly okamžité.

Navazující velký výstavní sál je provoněn jehličím z nádherně nazdobených jedlí, použité baňky jsou vždy laděny v jednom barevném tónu - do zlaté, bronzové, stříbrné, modré či červené barvy (skleněné foukané a ručně zdobené ozdoby zapůjčil jejich výrobce Slezská tvorba Opava). Při vstupu do sálu nás také zaujaly hezky aranžované stoly pro slavnostní štedrovečerní večeři. V průčelí sálu ovšem dominoval unikátní betlém z lipového dřeva od sázavského řezbáře pana Bedřicha Zbořila, který jej pro přerovské muzeum vyřezával dvanáct a půl roku. Betlém se za tu dobu rozrostl až na úctyhodných 127 asi 30 cm figur. Kromě Svaté rodiny a dalších biblických postav je zde i jistá symbolika přátelství - přerovská a sázavská věž, další figurky jsou zaměřené na řemesla, která už málokdo pamatuje anebo ve své původní podobě postupně zanikly a dále zanikají - bednář, šindelář, švec s potěhem (řemen pro udržení boty na stolku), pekař, řezník a opravdová domácí zabíjačka, ale i muzikanti s taneční dvojicí. Roztomilé jsou postavičky dětí, zvířátek - oveček, mlsné kočky pod ptačím krmítkem a další. Nelze vše popsat a je třeba tu krásu a um nadaného člověka vidět na vlastní oči. Možná, že v roce 2016 bude betlém bohatší o příslibené dvě nové figurky - kuchaře a flašinetáře. Výstava se všem moc líbila a pokud budou muzejní pracovníci pokračovat v tradici vánočních výstav, opět se rádi přijdeme podívat.



účastnice výstavy Oldřiška Hrubíčková

## **OkO Přerov: Rehabilitačně rekondiční pobyt pro postižení horních a dolních končetin - Bechyně 22. - 28.8.2015**

Rehabilitačně rekondičního pobytu tělesně postižených pro postižení horních a dolních končetin v lázeňském hotelu Olga v Bechyni se ve dnech 22. 8. - 28. 8. 2015 zúčastnilo celkem 48 osob.

Léčebně rehabilitační tělocvik probíhal ve dvou skupinách. Cvičení na židlích bylo zaměřeno na tato postižení. Rovněž cvičení v bazénu probíhalo ve dvou skupinách. Plavci měli možnost kondičního plavání. Všichni jsme mohli využít masáže ve vířivce.

K celkové pohodě přispěly i procházky v okolí s možností seznámit se ze zajímavostmi města Bechyně (zámek, most, řeka Lužnice apod.). Počasí nám po celou dobu přálo, vydal se i zájezd na Šumavu, spojený s poznáváním zdejší přírody - přírodní rašeliniště.

Zajímavá byla přednáška p. Jitky Chlupáčové na téma „Lymfatický systém - lymfo drenáž“. Účastníci byli také seznámeni s informacemi k výměně průkazů pro zdravotně postižené a výměně parkovacích karet. Další přednáška byla na téma vyřizování důchodů.

Všichni účastníci se zapojili do sportovního soutěžení - házení míčky a kroužky-diplomy byly předány při závěrečném posezení při exkurzi v pivovaru Dražič, kde jsme zároveň zhodnotili celý pobyt.

Děkujeme personálu lázeňského hotelu za vstřícné jednání, řidiči autobusu, kteý nás vždy bezpečně dovezl a také vedoucí rekondice, obětavé p. Ireně Břečkové.

Zároveň děkujeme všem, kteří nám umožnili se tohoto pobytu zúčastnit. Zejména Ministerstvu zdravotnictví, které nám poskytlo státní neinvestiční dotaci na tento pobyt.

Jaroslava Kotýnková

Pobyt v Bechyni se uskuteční i v roce 2016, v termínu 20. - 26. 8. Program bude opět poněkud pozměněn - tentokrát by měl být zájezd do Telče a rakouského Heidenreichsteinu.

Pro zájemce zbývá ještě pár volných míst. Zálohu bude vybírat p. I. Břečková ve výši 1 500 Kč od 13. dubna. Celková cena bude asi 5 900 Kč.



### **4. SENIOR - ŘIDIČ MOTOROVÉHO VOZIDLA, SPOLUJEZDEC**

#### **V čem se liší senioři jako řidiči?**

Vliv věku a jeho negativních důsledků na kondici seniorů v dopravě byl popsán v úvodu této publikace. Podívejme se ale na to, jak se tyto důsledky promítají do řízení vozidla.

Nejvíce řidičů-viníků dopravních nehod je ve věku do 25 let, dále jejich počet klesá na minimum a po šedesátém roku věku opět stoupá. Podíl seniorů na počtu řidičů usmrčených při dopravních nehodách představuje 8 - 10 % z celkového počtu. To je vzhledem k přibližně stejnému počtu řidičů jako v kategorii „začátečnicků“, 18 - 20 let, poměrně vysoké číslo. Nasvědčuje to tomu, že seniorské neduhy mohou mít na dopravní nehodovost stejný negativní vliv jako začátečnická nezkušenost.

Senioři - řidiči zavínají více havárií na křižovatkách, při změně směru jízdy a při vjezdu na silnici, kde mají dát přednost. To jsou typické nehody, kde selhalo rychlé prostorové vnímání a rychlá reakce.

Senioři za volantem mnohem důsledněji dodržují dopravní předpisy. Jezdí však často nižší rychlostí, než je dovolená, a blíží ke středu vozovky, což má za následek vznik kolon a kolizních situací při jejich předjíždění. Jen minimálně jezdí v noci a vyhýbají se dopravním špičkám.

Problémem je konzervatismus seniorů. Menší ochota přijímat a akceptovat změny má za následek neznalost nových opatření v dopravních předpisech, navyklý způsob jízdy a strach z moderních vozidel vybavených počítačovou technikou. To se projevuje někdy až zmateným nebo konfliktním jednáním řidiče seniora.

#### **Jak snížit riziko z pokročilého věku?**

Věk s sebou prostě zhoršení kondice k řízení vozidel přináší. Zdravotní potíže nepřicházejí skokově, ale plíživě. Jsou postřehnutelné, až když se skutečně stávají překážkou. Mají za následek rychlejší nástup únavy a nervozity. Důležité je tuto skutečnost znát, mít o svém zdravotním stavu přehled a přizpůsobit mu svůj vztah k řízení. Například vhodnou volbou času jízdy, denní dobou, délkou plánované trasy, častějšími přestávkami.

#### **Pravidelné lékařské prohlídky**

Držitel řidičského oprávnění je povinen se podrobit pravidelné lékařské prohlídce nejdříve šest měsíců před dovršením 65 a 68 let věku a nejpozději v den dovršení stanoveného věku, po dovršení 68 let věku pak každé dva roky. Posuzující lékař může na základě pravidelné lékařské prohlídky v odůvodněných případech, zejména s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu, určit termín další pravidelné lékařské prohlídky kratší.

pokračování příště

---

## Velikonoční recepty našich babiček



### Velikonoční polévka z Hruškovy Lhoty

**Ingredience:** 1 l mléka, 50 g másla, lžička soli, 100 g špenátových a 50 g kopřivových listků, 4 natvrdo vařená vejce

**Postup:** Špenátové a kopřivové listky uvaříme v osolené vodě. Přes síto je protřeme do mléka, přidáme sůl, máslo a polévku krátce povaříme. Hotovou polévku podáváme s natvrdo vařenými vejci.

### Velikonoční slaný dort z Křešic

**Ingredience:** 200 g brambor (syrových), 100 g sterilovaného hrášku bez nálevu, 30 g cibule, 3 ks syrová vejce, 2 ks natvrdo vařených vajec, 2 stroužky česneku, 1 lžička pálivé papriky, mletý pepř, špetka muškátového oříšku, olej, sůl,

**Postup:** Brambory uvaříme ve slupce, oloupeme je, rozmačkáme, osolíme a rozložíme do olejem vymazaného kastrolku. Cibuli nadrobno nakrájíme, osmahneme na lžici oleje, přidáme utřený česnek, sterilovaný hrášek a směs prohřejeme. Natvrdo vařená vejce pokrájíme na kolečka, rozložíme je na brambory, zasypeme zeleninovou směsí a nakonec zalijeme rozkvedlanými osolenými a okořeněnými syrovými vejci. Dort pečeme na 180 st. C do červena a nakrájíme na porce.

### Velikonoční calta

**Ingredience:** 500 g hl. mouky, sůl, 150 g cukru, 150 g másla, 1 vejce, 3 žloutky, vanilkový cukr, 40 g droždí, citronová kůra, 2 - 2,5 dl smetany, sníh ze 3 bílků, 300 g sušených švestek, 50 g perníku, máslo na polití

**postup:** Mouku lehce osolíme, přidáme cukr, rozpuštěné máslo, vejce, žloutky, vanilku, kvásek, citronovou kůru a smetanou zaděláme tužší těsto, které vyválíme. Placku položíme na vymaštěný plech, potřeme ji sněhem z bílků a bohatě posypeme předvařenými, vypeckovanými a nadrobno pokrájenými sušenými švestkami. Poprášíme strouhaným perníkem, postříkáme rozpuštěným máslem a upečeme.

DOBROU CHUŤ

---

## Stránka humoru pro zasmání



Myšlenka dne: „Skvělého chlapa najdeš na každém rohu“, řekl Bůh. Pak se zamyslel...a udělal Zemi kulatou.

„Tak jsem na tebe slyšel včera v hospodě 27 vtipů“, povídá Babiš Kalouskovi. „Na mě?“ „Na takovýho poctivýho a slušnýho člověka?“ „Týý vo..e, osmadvacátěj...“

„Pane vrchní, je ta šnečí paštika opravdu ze šneků?“ „Ano pane, zajisté“. „A opravdu je jen ze šneků?“ „No, abych řekl pravdu, přidáváme do ní i vepřové“. „A v jakém poměru?“ Jedna ku jedné... jeden šnek, jedno prase“.

Rodiče rádi hrávali na schovávanou. Ráno maminka schovala slivovici, a pokud jí tatínek našel, večer se schovávala maminka.

Stěžuje si muž na úřadě: „Naše rodina má podobnou organizační strukturu jako stát. Manželka je ministrem financí, tchýně ministrem války a dcera ministryní zahraničních věcí. „A kým jste vy?“ ptá se úřednice? „Já jsem lid, který to vše musí platit.“

Na Moravě dostali policajti nový příkaz, hlídat u sklěpků řidiče. Tož hlídají a vidí, jak se strýc těžko sune do auta a rozjede sa. Policajt ho zastaví, podá mu tester, aby mu strýc do něho dýchnul. Strýc si fúkne a policajt vyvalí oči. Na displeji 2,45. Strčí ho strýcovi před oči. „Tož co na to říkáte strýcu?!“ Strýc se kúkne a praví: „A sakra, stará mňa zabije, tři čtvrtě na tři a já eště nejsou doma.“

Přijde chlap se psem k veterináři a prosí jej, zda by mohl useknout psu ocas. „Ale proč, vždyť váš pejsek je úplně v pořádku?“ nechápe lékař. „Protože k nám zítra má přijet schýně a já nechci, aby jí cokoli dávalo pocit, že je vítána!“

Výrok dne: Díky naší vládě budeme pracovat do konce života. Díky našemu zdravotnictví to nebude tak dlouho.



---

## **Blahopřejeme k narozeninám**

### **Leden**

Bařina Květoslav  
Bednář Karel  
Bernátová Milada  
Cedidlová Jarmila  
Celinová Marta  
Cigánek František  
Cin Pavel  
Dobešová Marie  
Dobiáš Miroslav  
Frieberová Anna  
Habáňová Jana  
Hanák František  
Hluší Josef  
Hrdinková Helena  
Jančíková Věra  
Johnová Jana  
Kotíková Milada  
Kamenčáková Marta  
Komendová Margita  
Kotíková Milada  
Kotýnková Jaroslava  
Kraus Milan  
Krejčířiková Marie  
Kučová Marie  
Marková Irena  
Mitáčková Marie  
Mošťková Božena  
Navrátilová Božena  
Nevařilová Jiřina  
Novotná Alena  
Orságová Melánie  
Pajdlová Jaroslava  
Pavlíková Milada  
Pavlíková Vlastimila  
Petrášová Marie  
Potěšilová Oldřiška  
Rezková Ludmila  
Řehák Jindřich  
Skopalíková Júlia  
Stoklásková Františka  
Sulánská Eleonora  
Šatánková Eva  
Školoudová Marie  
Šmahlíková Jana  
Šťastný Karel  
Štěpánová Marie  
Tatýrková Alžběta  
Tomčíková Hana

Trávníčková Jana  
Valčuhová Zdenka  
Venclík Bohumil  
Vlčková Zita  
Vyňuchalová Vlasta  
Zapletalová Marie  
Zdařilová Alice  
Zemánek Jiří  
Zimčík František

### **Únor**

Baranová Emilie  
Bolerázský Bohumír  
Dubovičová Božena  
Grégrová Marie  
Gruber Alois  
Hubková Jindřišk  
Grygar Zdeněk  
Haluzíková Jaroslava  
Jančíková Milena  
Kolářová Krista  
Kraťková Marie  
Kršková Žofie  
Macík Josef  
Malátek Bohumil  
Melková Vlasta  
Měrková Ludmila  
Možišková Jarmila  
Mužíková Jana  
Netopilová Drahomíra  
Opletalová Valérie  
Pavelková Milena  
Pluhařová Miroslava  
Podušel Vojtěch  
Raška Josef  
Rybková Ludmila  
Sekerová Věra  
Schwanzerová Ludmila  
Skácelíková Paulína  
Sládečková Ludmila  
Smékalová Helena  
Smolková Jarmila  
Šrom Jaroslav  
Šromotová Oldřiška  
Tomčalová Marta  
Vysloužilová Jana  
Weintrittová Hana  
Zamazal Antonín  
Zedek Václav  
Zemánková Emilie

### **Březen**

Boháč Zdeněk  
Čtveráček Bohumír  
Dobiášová Alena  
Dokládalová Vlasta  
Dvorská Helena  
Dvořáková Jitka  
Gruberová Magda  
Haflantová Marie  
Haluzík Josef  
Handl Jan  
Hradilová Marie  
Chodúrová Dagmar  
Jaremejková Františka  
Jurčíková Helena  
Kačalka Alexander  
Karabinová Olga  
Koptová Ludmila  
Koryčanová Marcela  
Krčková Christa  
Krejčí Marie  
Kučerová Ludmila  
Malíková Ludmila  
Menšíková Eva  
Mitáček Antonín  
Moravčík Josef  
Moravčíková Marta  
Mrva Jaroslav  
Můck Vilém  
Němcová Eva  
Nováková Jarmila  
Odstrčilová Pavla  
Ogounová Magdalena  
Ovčačíková Růžena  
Pavlík František  
Pokorná Zdeňka  
Pospíšilová Františka  
Ptáčková Miloslava  
Rákosová Libuše  
Sedláčková Oldřiška  
Slezáková Bohumila  
Stržínková Irena  
Svobodová Hana  
Šenovská Jarmila  
Šimanská Hana  
Vozdová Jarmila  
Zálešáková Marie  
Zavadilová Vlasta  
Zedková Jana

---

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



---

## Velikonoční tradice

Velikonoce nám již klepou na dveře. Přestaňte tedy s jarním úklidem a pojd'te se s námi podívat na to, co je ve skutečnosti důležité učinit pro vítání svátků jara.



Ačkoliv si myslíme, že již vše, co máme připravit na Velikonoce, máme v malíku, pojd'me si to aspoň připomenout. Velikonoce, stejně jako Vánoce, provázelo a stále provází nepřeborné množství pohanských i křesťanských zvyků, které se někdy zcela proluly. Většinou však velikonoční zvyky vycházejí z podstaty života rolníka na zemědělském venkově - byly to svátky jara, kdy se příroda opět probouzela k životu a různými obřady bylo potřeba zabezpečit úrodu a zdar nově nadcházejícího zemědělského roku - to jsou tedy Velikonoce lidové. Dále je možno rozlišit Velikonoce křesťanské a světské. Dnes Velikonoce chápeme jako křesťanskou oslavu, která se nenápadně prolíná s velmi silně zakořeněnými pohanskými zvyky, oslavujícími znovuprobuzení přírody k životu po dlouhé zimě. Jsou to tedy svátky radosti, počátku úrody a naděje.

**Výzdoba** - je důležitou součástí svátků jara. Domov si vyzdobujeme proutky vrby jívy alias kočičkami s mašlemi, kraslicemi, jarními kvítky nebo různými obrázky květin.

**Beránek a zajíček** - většinou se na Velikonoce peče beránek, který symbolizuje v židovské tradici Izrael jako Boží stádo, které vede Hospodin. V křesťanství je beránek symbolem Ježíše Krista, protože byl jako beránek obětovaný za spásu světa.

**Vajíčka - kraslice** - vajíčko je prastarý symbol života plodnosti a vděku. Už v dávných dobách se jim přisuzovala magická moc, která se zvyšovala obarvením. Červená barva hrála důležitou roli, neboť je to barva krve a rovněž s ní spojeného života.

**Pomlázka** - (po)omlazení, vyrobené z mladých vrbových proutků, měla ženám předat mládí a sílu těchto proutků. Pánové a chlapi by si měli plést z proutků pomlázku nebo tzv. žílu a ženy by se měly nechat tímto proutkem vyšlehat, aby omládlý a zkrásněly.

**Mazanec** - nechce-li se vám péct beránek, zkuste mazanec, aspoň ten by neměl chybět. Je symbolem slunce a zadělává se na Bílou neděli, dělá se ze stejného těsta jako vánočka.

**Jidášky** - nebo malé mazance - briošky, obojí je pečivo z bílé mouky a medu ve tvaru válečku. Může být také slaná varianta, symbolizující provoz, na němž se Jidáš oběsil - podle křesťanského výkladu. Prozaičtější lidový výklad praví, že hospodyním bylo líto zbytků těsta a dětem pekly malé figurky a zvířátka pro potěšení.