

4/2016



ZPRAVODAJ

Co jsme pro 610 členů udělali v roce 2016

Členské schůze - výroční - 16. března
 přednášková - 14. září
 vánoční - 7. prosince

Schůze výboru a rozšířeného výboru MO STP - první a druhý čtvrtek v měsíci

Schůze a poradenská činnost ostatních neziskových organizací

Terapeutická činnost - třetí čtvrtek v měsíci + další domluvené dny

Městský dům Přerov - po celý rok naši členové shlédli celkem 25 představení

Divadlo J. Myrona - opereta od Richarda Heubergera - „Ples v opeře“

Slovácké divadlo U. Hradiště - komedie od Richda Beana - „Sám na dva šéfy“

Zájezdy - 24. 5. - 26. 5 - třídní poznávací zájezd ČR, Rakousko, Německo

 3. 6. - jednodenní poznávací zájezd do Lipníka, hrad Helfštý

 2. 8. - jednodenní poznávací zájezd do Bratislavy, Vídně

 9. 8. - jednodenní poznávací zájezd do Bratislavy, Vídně

 1. 9. - jednodenní poznávací zájezd do N. Jičína, Marlenka, Fryštát

 8. 9. - jednodenní poznávací zájezd do N. Jičína, Marlenka, Fryštát

 26. 11. - jednodenní poznávací zájezd do Strážnice, vinný sklípek

 19. 10. - jednodenní relaxační zájezd do termálních lázní V. Losiny

Aktivizační a ozdravné pobyty - 27. 6. - 3. 7. - Slovensko - Podhájská

 16. 7. - 22. 7. - Malá Morávka - Kamzík

 15. 8. - 20. 8. - Slovensko - Trenčianské Teplice

 19. 9. - 24. 9. - Slovensko - Trenčianské Teplice

Výstavy v INFO - Centru - 7. 3. - 29. 3. - velikonoční výstava v Info - Centru

 2. 12. - 30. 12. - vánoční výstava členek

Přednášky - 6. 3. - přednáška policie Olomouckého kraje

 4. 4. - přednáška p. Stružkové - Tuppeware

 4. 9. - přednáška Mgr. Šárky Krákorové

 6. 9. - přednáška Ing. Heleny Patočkové

 5. 11. - přednáška Michaely Chodilové

Výstavy - 27. 9. - výstava na Přerovském zámku - „Z koupelen do ložnic“

 29. 11. - vánoční výstava na Přerovském zámku

Zimní kavárničky: 27. 1. - PharmDr. S. Arnošová, 24. 2. - Ing. Helena

 Patočková, 30. 3. - Václav Plšek, 26. 10. - V. Plšek

 30. 11. - Mgr. Hana Šimanská

Bowling: druhou a třetí středu v měsíci

Oblast zdraví - masáže, relaxační centrum Adam, pedikura, permanentky na bazén
pro držitele průkazek ZTP a ZTP/P

Půjčovní kompen. pomůcek, 4 x Zpravodaj, prodej výrobků Most k životu

Co pro Vás chystáme na rok 2017

Zahraniční i tuzemský jednodenní relaxační zájezd

termální lázně Pasohlávky - 31. května

termální lázně Velký Meděr - 8. listopadu

Počet osob: 51

Pasohlávky - největší aquapark na J. Moravě. Na 35 ha se nachází spousta vnitřních i venkovních bazénů.

Pasohlávky jsou jedinečným místem, kde si můžete odpočinout a nabrat spoustu nových sil.

Velký Meder - 9 bazénů - 3 venkovní, 4 vnitřní,

2 polokryté s teplotou vody 26 - 38 st. C.

záloha Pasohlávky: 6. 2. - 8. 2.

300,-

doplatek Pasohlávky: 18. 4. - 20. 4.

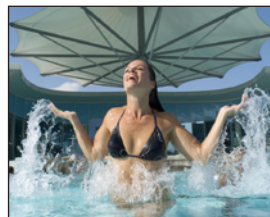
informace při placení zálohy

záloha Velký Meder: 27. 3. - 29. 3.

300,-

doplatek Velký Meder: 29. 5. - 1. 6.

informace při placení zálohy.



NOVINKA

Tuzemský jednodenní poznávací zájezd - NOC KOSTELŮ 2017

Termín: 9. června

Počet osob: 50 - 100

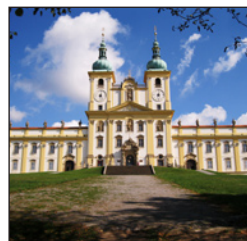
Prohlídky vybraných historických památek v Olomouci s programem i průvodcem. (např. Arcibiskupský palác Arcidiecézní muzeum a spoustu dalších). Součástí zájezdu bude také návštěva Baziliky na Sv. Kopečku.

záloha: 13. 2. - 15. 2.

150,-

doplatek: 25. 4. - 27. 4.

informace při placení zálohy



NOVINKA

Poznávací 3 denní tuzemský zájezd - Severní Čechy

Termín: 15. 5. - 17. 5.

Počet osob: 50

1. den - muzeum krajky ve Vamberku, exkurze v továrně Petrof - výroba klavírů, zámek Sychrov - ubytování v Děčíně



Co pro Vás chystáme na rok 2017

2. den - plavba lodí z Děčína do Hřenska, exkurze skláren AJETO v Lindavě, muzeum bižuterie v Jablonci n. Nisou

3. den - jízda lanovkou na Ještěd, prohlídka zámku Nové Hradky.

záloha: 30. 1. - 1. 2.

2 000,-Kč

doplatek: 18. 4. - 20. 4.

informace při záloze



Tuzemský jednodenní poznávací zájezd - I. pololetí

Termín: 13. a 14. června

Počet osob: 50 - 100

Okružní jízda vyhlídkovým vláčkem po městě Znojmo. s ochutnávkou vína. Plavba lodí po Vranovské přehradě.

Prohlídka státního zámku Vranov nad Dyjí

záloha: 20. 2. - 22. 2.

300,- Kč

doplatek: 25. 4. - 27. 4.

informace při placení zálohy



Tuzemský jednodenní poznávací zájezd - II. pololetí

Termín: 6. a 13. září

Počet osob: 50 - 100

Prohlídka ZOO Ostrava s průvodcem Václavem Plškem. Prohlídka zámku Kunín. Prohlédneme si 16 historických pokojů, kde na Vás čekají krásné zámecké sbírky

záloha: 20. 3. - 22. 3.

300,- Kč

doplatek: 29. 5. - 1. 6.

informace při placení zálohy



Zahraniční jednodenní poznávací zájezd

Termín: 2. a 9. srpna

Počet osob: 50 - 100

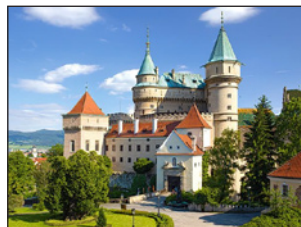
Prohlídka nejkrásnějšího romantického zámku se střední Evropy v Bojnici. Prohlídka místní ZOO v Bojnici. Projížďka vláčkem v Hornonitrianském bánském skanzenu - Baňa Cigél.

záloha: 3. 4. - 5. 4.

500,- Kč

doplatek: 9. 5. - 11. 5.

informace při placení zálohy



Co pro Vás chystáme na rok 2017

Divadlo Opava, Ostrava, Olomouc, U. Hradiště

Termín: I. a II. pololetí

Počet osob: 50

Na I. pololetí plánujeme shlédnout operetu od Rudolfa Piskáčka - „Perly panny Serafinky“ v Moravském divadle Olomouc.

II. pololetí - dle programu

Informace získáte v INFO - centru začátkem roku 2017.



Zahraniční dvoudenní poznávací zájezd - Maďarsko - advent

Termín: konec listopadu

Počet osob: 50

1. den prohlídka nejkrásnějších památek s průvodcem, adventní trhy s ochutnávkou místních specialit, největší adventní kalendář
2. den - celodenní koupání v místních lázních

záloha: 10. 4. - 12. 4.

500,-

doplatek: 5. 6. - 7. 6.

informace při placení zálohy



Týdenní ozdravné a aktivizační pobyty

Aktivizační pobyt na Slovensku - Podhájská

Termín: 20. - 25. června

Počet osob: 45

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

záloha: 27. 2. - 1. 3.

700,-

doplatek:

informace při placení zálohy



Co pro Vás chystáme na rok 2017

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

Termín: 15. 7. - 21. 7. 2017

Počet osob: 60

Týdenní pobyt zaměřený na společné aktivity prarodičů se svými vnuky. Tímto mezigeneračním pobytem se společně učíme sociabilitě, přizpůsobivosti, ohleduplnosti, respektu, altruismu, čestnosti, umění odpouštět, empatii a hlavně lásce.

záloha: 6. 3. - 8. 3.

2 000,- Kč senioři i děti

doplatek: 9. 5. - 11. 5.

informace při placení zálohy



NEJUNIKÁTNĚJŠÍ VODA Z CELÉ EVROPY A VYNIKAJÍCÍCH 10 PROCEDUR

Ozdravně - relaxační pobyt na Slovensku - Trenčianské Teplice

Termín: 14. 8. - 20. 8., 18. 9. - 24. 9.

Počet osob: 51

Ubytování - hotel Slovakia, dvoulůžkové pokoje se soc. zařízením. Je zajištěna plná penze - snídaně formou švédských stolů, obědy a večeře - výběr z nabídky + vynikající zeleninové saláty. V ceně pobytu je zahrnuto 10 procedur. Každodenní vstup do vnitřního bazénu s teplotou 31 st. C - dopolední i odpolední cvičení v bazénu. Každodenní volný vstup do sauny, 1 x vstup do venkovního bazénu Grant. 1 x volný vstup na taneční večer v hotelu PAX se skleničkou vína. Procházky po kolonádě a krásném okolí místních lázní.

záloha: 13. 3. - 16. 3. (oba termíny)

700,-Kč

doplatek: 22. 5. - 25. 5. (oba termíny)

informace o doplatku při záloze



Zimní kavárnička

25. ledna - „Jak se bránit proti šmejďům“ - Sdružení obrany spotřebitelů Moravy

22. února - Mgr. Julie Havlíková - přednáška na zdravotní téma

29. března - PharmDr. Simona Arnošová - přednáška na zdravotní téma

25. října - Ing. Helena Patočková - přednáška na cestopisné téma

22. listopadu - Ing. Libuše Klímové - přednáška o víně

Na lednovou, únorovou a březnovou kavárničku se mohou členové hlásit po novém roce v INFO - Centru.

Co pro Vás chystáme na rok 2017

Bowling - druhá a třetí středa v měsíci (mimo letních prázdnin)

Bowling se hraje v restauraci u Madony vždy od 10. 00 - 11. 00 hodin. Od účastníků vybíráme 35 Kč na zaplacení dráhy. Při bowlingu nejde o vítězství (ale potěší), ale o protažení těla a pobavení se se svými kamarády a poznání nových přátel. Zájemci se mohou hlásit v INFO - Centru.

Oblast zdraví

masáženky	130,- Kč/ 1 ks
pedikura	150,- Kč/ 1 ks
centrum Adam (solná jeskyně, byl. lázeň, masážní lůžko, křeslo)	80,- Kč/ 1 ks
permanentka na bazén pro osoby s průkazem ZTP	304,- Kč/ 1 ks

Půjčovna kompenzačních pomůcek - zapůjčujeme invalidní vozíky, francouzské hole, chodítka, odkladný stolek k lůžku

POZOR - INFORMACE K PŘIHLAŠOVÁNÍ SE NA VYBRANÉ AKCE

Všechny uvedené akce pro seniory (poznávací zájezdy a týdenní pobyty) se budou organizovat a hradit jiným způsobem než v minulých letech.

NEBUDOU se na akce členové hlásit již v lednu, U každé akce je uveden termín placení zálohy A TO JE I TERMÍN PŘIHLÁŠENÍ NA AKCI. Doplatek je rovněž uveden pod akcí.

Ohlédnutí za kulturním zážitkem - Slezské divadlo U. Hradiště

Na každé pololetí organizace plánuje návštěvu některých divadel na Moravě. Na toto pololetí výbor MO STP navrhl, že se pojedeme podívat do Slezského divadla v Uherském Hradišti. Z nabídky programu jsme vybrali představení s názvem „Sám na dva šéfy“ Je to bláznivá komedie o muži, který musí obsloužit dva šéfy najednou. Má svůj základ v 18. století a to v komediální klasice - v Goldoniho Sluhovi dvou pánů (1745).

Hra měla premiéru 24. května 2011 v londýnském Národním divadle a rázem se stala hitem. Všechny velké deníky o ní psaly jako o největší a nejzábavnější události posledních let a dokladem toho je i řada diváckých a odborných ocenění. V neposlední řadě je zajímavá také hudební stránka hry. Výběr představení se účastníkům líbil a rádi se do Slezského divadla opět podívají. Shlédnutí tohoto komediálního představení bylo zpestřením pátečního večera.

Ivana Vaculová

Zápis z přednáškové členské schůze MO STP Přerov

Městský dům 14. září

Ve středu 14. září přivítala předsedkyně organizace Eva Divinová přítomné členy organizace na přednáškové členské schůzi, která se konala v Městském domě Přerov.

Omluvila nepřítomné hosty a přivítala Mgr. Šárku Pajůrkovou-Krákorovou a Ing. Helenu Patočkovou. Pro členy byly naplánované dvě přednášky.

Jakoprvní se ujala slova Mgr. Šárka Pajůrková-Krákorová.

S pomocí sbírek archivní dokumentace a historických fotografií přítomné seznámila s památkami města Přerova. Všichni členové se zavzpomínali, jak Přerov vypadal dříve, a jak vypadá v současnosti. Mgr. Pajůrková byla za svou velmi zajímavou přednášku odměněna potleskem všech přítomných.

Poté následovala půlhodinová přestávka na malé občerstvení.

Ve druhé polovině schůze se ujala slova naše členka a i průvodkyně našich zájezdů Ing. Helena Patočková. Ta si pro nás připravila přednášku na téma „Salzburk a Solná komora“. Členové, kteří se v letošním roce

a v roce 2014 zúčastnili třídních zájezdů do Rakouska a Salzburku si pomocí videí a fotografií zavzpomínali na krásnou přírodu a památky těchto míst. Ostatní členové se



mohli díky obrazové dokumentaci a velmi pěkného povídání Ing. Patočkové seznámit s krásami našich sousedů. Za detailní přednes o Solné komoře a Salzburku jsme Ing. Patočkové poděkovali déletrvajícím potleskem.

Závěrem schůze předsedkyně poděkovala oběma přednášejícím a taktéž všem členům za velkou účast na dnešní přednáškové členské schůzi.

Ivana Vaculová

Aktivizační ozdravný pobyt

Trenčianské Teplice - 19. 9. - 24. 9. 2016

Je pondělí 19. září a nadešel den našeho odjezdu. Obloha je silně zamračená a každou chvíli to vypadá na déšť. Na parkovišti u kina Hvězda se na půl sedmé sjíždí účastníci týdenního pobytu v Trenčianských Teplicích. Vedoucí pobytu paní Ivana má připravený zasedací pořádek, dle kterého jsou zaujímána místa. Po přepočítání osob se přesně podle stanoveného odjezdu dává autobus do pohybu. Poslední zamávání rodinným příslušníkům, loučení s pochmurným Přerovem a vydáváme se směr Slovensko. Po překročení hranice se začíná objevovat sluníčko, které nás potom provázelo převážně po celou dobu našeho pobytu.

Před hotelem Slovakia jsme přijeli po 10 hodině. V hotelu na nás čekaly recepční, které nám po kontrole dokladů předaly klíče od dvoulůžkových pokojů se sociálním zařízením, sprchovým koutem, televizí, radiobudíkem, ledničkou a vyhlídkovou terasou. Po ubytování měli někteří již předepsané lékařské vyšetření a určité procedury. Zbývajících to čekalo až následující den. Každý měl celkem 10 procedur - léčivá termální koupel se suchým zábalem, hydromasážní vana, přísadová koupel, částečná klasická masáž, parafin, rašelina, infrasauna. Případné dokupování dalších procedur se slevou bylo možné v prodeji procedur na turisticko informační kanceláři. O Trenčianských Teplicích jako lázních se poprvé mluví už ve 13. století. Největší zásluhu na rozvoji koupelí měla rodina Iľesházyovců, které patřily 241 roků. Sírné termální léčivé vody jsou unikátní díky optimální teplotě jednotlivých pramenů, které umožňuje jejich použití bez další úpravy, čímž nedochází ke snižování obsahu léčivých látek. Jde o přírodní léčivou vodu s teplotou v rozmezí od 36,4 do 40,2 st. C.

Součástí procedur byl i denní jednohodinový vstup do vnitřního bazénu a suchá sauna v hotelu. Starostlivá vedoucí pobytu paní Ivana nakonec zařídila denní dvouhodinový vstup do bazénu. Sama každý den před obědem a před večeří vedla jako předevčítelka 15-ti minutové cvičení akvabel a akvabelů. Bazén byl hojně navštěvovaný, protože to byla jedinečná možnost jak ulevit zmoženým a nemocným končetinám a současně protáhnout celé tělo.

I přes chladnější počasí většina využila možnosti jednodenního bezplatného vstupu do venkovního bazénu Grant, jehož voda dosahovala teploty 30-31 st. C. Jeho provoz je celoroční. Samotné léčebné procedury byly naplánovány tak, aby i přes náročný program zbylo trochu času na kulturní, zábavný nebo individuální program. Každodenní procházky lázeňskou kolonádou byly samozřejmostí.

Na začátku pobytu všichni návštěvníci dostali od vedoucí dva slevové poukazy

Aktivizační ozdravný pobyt - pokračování

na akci Espresso s koláčkem nebo čepované pivo Zlatý bažant 0,5 l za cenu 0, 3 l. Samozřejmě, že většina z nás akce využila. Jeden den v lázeňské kavárně na Krymu, druhý den na Paxu.

Kdo měl volný termín, zúčastnil se komentované prohlídky tureckých lázní Hammam v léčebném domě Sina. Jsou postaveny v mauerském slohu v roce 1888. Osvětlení haly zasklenými otvory v klenbě kopule dělá dojem hvězdné oblohy s přirozenou hrou světla. Hammam je kulturní památkou. Během organizované prohlídky nám zatancovala břišní tanečnice. Další z akcí byla komentovaná prohlídka lázní s výkladem jejich historie, procházka parkem kolem Koupelní dvorany přes nový Most slávy zpět na kolonádu. Kdo měl zájem o turistickou vycházku a neměl procedury, zúčastnil se odpolední procházky do komplexu lesního koupaliště Zelená žaba, které je vybudováno ve skále. Po krátkém posezení při kávičce nebo pivě v restauraci, která se nachází v příjemném lesním prostředí s pěkným výhledem na celý areál koupaliště, se většina vrátila zpět na hotel. Někteří si cestu prodloužili a vydali se lesní pěšinou po červené značce do koupelného parku, kolem Labutího jezera, kde se na jeho břehu konal balet Petra Iljiče Čajkovského se stejnojmenným názvem, Koupelní dvorany přes Most slávy zpět na hotel.

Náš pobyt se pomalu blížil ke konci a proto jsme rádi přijali nabídku paní Ivany k večernímu posezení ve sklepení II. římské legie, kde jsme si v družné zábavě při vínečku zazpívali plno lidových písniček. Poslední den pobytu jsme absolvovali zbytek procedur, bazénového cvičení a koupele. Někteří využili zbývajících času ke sledování kulturního programu burčákových slavností s jarmarkem a nebo ke koupi posledních dárečků pro rodinné příslušníky.

Po celou dobu pobytu se o naše žaludky vzorně staral personál hotelové kuchyně. Ranní menu bylo formou švédských stolů, kde si každý vybral dle své chuti. Oběd a večeře byly čtyřchodové s možností výběru dle vlastního uvážení.

V sobotu následovalo společné focení a v 9 hodin odjezd směr Přerov. Velké poděkování patří vedoucí pobytu paní Ivaně, která se o všechny pečlivě a svědomitě starala. Rovněž nesmíme opomenout poděkovat pánům řidičům, kteří nás bezpečně přepravovali.

účastníci pobytu - manželé Rabinovi a Libuše Popová

jednodenní poznávací zájezd

N. Jičín - Marlenka - zámek Fryšták - 1. a 8. září 2016

Je ráno, 6.30 hod., 8. září 2016. Sluníčko se pomalu začíná probírat a my vyjíždíme směr Nový Jičín, kde nás čeká návštěva muzea klobouků. Unikátní expozice se nachází v prvním poschodí, kde se postupně seznamujeme s procesem výroby klobouků od prvotně získané suroviny až po finálně vyrobený výrobek. Závěrečná část nadchne všechny parádnice, které mají k dispozici více než 300 ks klobouků ke zkoušení a vybírání slušivého modelu. Tím jsme zakončili první zastavení a vyjíždíme směr Frýdek- Místek.

Tam jsme už byli očekáváni mladým kolektivem firmy Marlenka, který nás přivítal malou ochutnávkou jejich výrobků, včetně originální kávy Marlenka Café. Při tomto posezení nás seznámili s výrobou medových dortů a zákusků podle staroarménské rodinné receptury. Podnik vznikl v roce 2003, kdy měli 1 zaměstnance, ale rok od roku se podnik rozrůstal, koncem roku 2008 pracovalo v provozovně již 186 zaměstnanců. Roční produkce stoupla na 1 250 000 ks dortů a začínají vyvážet do okolních zemí. V roce 2014 byla přistavena další dvoupatrová výrobní hala s kterou jsme byli již také seznámeni a prohlédli jsme si její nové automatizované linky na výrobu (příprava listového těsta, pečicí část, dekorační část a balicí linka), instalace těchto strojů vede ke zvýšení efektivity a kapacity výroby. Výrobky se již vyvážejí do 35 zemí světa. Po skončení prohlídky jsme si dle ochutnávky zakoupili několik sladkostí a šli jsme si odpočinout do autobusu, s kterým jsme se rozjeli směr Karviná.

Tady ve zdejší zámecké restauraci jsme dobře a rychle poobědvali. Na 3 hodinu byla naplánována prohlídka empírového zámku Fryšták, který je jedinečnou památkou svého druhu ve zdejším regionu. Historie zámku je spjata s knížecí rodinou Piastovců a s jeho posledními majiteli hraběcí rodou Larisch-Monnichů, kteří měli významné postavení u císařského dvora a byli spřízněni s císařovnou Alžbětou zvanou Sissi. Od roku 1997 je překrásný zámek po rozsáhlé rekonstrukci přístupný veřejnosti. V průběhu prohlídky stylově zařízených místností, jak hlavní budovy zámku, tak budovy Lottyhaus jsou návštěvníci zasvěceni do života šlechty 19. a 20. století. Jedna z reprezentačních místností slouží ke konání svatebních obřadů a koncertů komorního charakteru.

Po skončení této překrásné prohlídky zámku někteří ještě navštívili zámecký park rozkládající se na ploše 36 ha. Jelikož bylo ještě trochu času a sluníčko nám přálo, prohlédli jsme si krásné náměstí a okolí Karviné.

Zájezd se vydařil, počasí nám přálo, účastníci zájezdu byli maximálně spokojeni a všichni by rádi poděkovali za krásné zážitky a organizaci celého zájezdu Oldřišce Sedláčkové.

účastnice zájezdu Krivánková Eva

ohlédnutí za relaxačním dnem ve Velkých Losínách

V loňském roce se ve Velkých Losínách otevíral unikátní termální park, jediný svého druhu v ČR. Výbor organizace rozhodl, že se do těchto lázní pojedeme podívat. Vyzkoušíme 9 termálních bazénů a vodních atrakcí. Necháme svá těla hýčkat přírodní léčivou vodou, která má uzdravující sílu. Ráno v 8 hodin přišlo všech 50 přihlášených účastníků. Vedoucí zájezdu paní Ivana všechny přivítala a usadila dle zasedacího pořádku. Před 10 hodinou jsme byli na místě. Po zakoupení vstupného jsme šli vyzkoušet bazény s termální vodou, která povznáší, uklidňuje, poskytuje úlevu, tiší bolesti a také přináší radost a zábavu. Termální park také nabízí vždy v celou hodinu cvičení v bazénu - aqua aerobik. Toto vynikající cvičení většina z nás využila. A nejednou. Někteří členové také využili vynikající masáže - odborné, relaxační, sportovní nebo nadstandartní. Kdo chtěl, mohl také za příplatek 100 Kč využít místních saun např. finskou, solnou, parní, aromatickou a solnou komoru. Z doslechu jsem slyšela, že jsou výborné. Až příště do tohoto parku pojedeme, ráda je vyzkouším. V termálním parku jsme také mohli doplnit energii a posilnit se v samobslužné restauraci. Velkou výhodou bylo, že jsme nemuseli s sebou nosit peníze, vše se nám načítalo na hodinky a útratu jsem zaplatil až při odjezdu. Pobyt utekl jako voda, přiblížila se 17 hodina, čas odjezdu. Před odjezdem do Přerova, jsem se pana řidiče zeptala, zda si pustíme, jako vždy, na cestu nějaký pěkný film. Pan Pitner mi odpověděl, zda to má cenu. Cenu to opravdu nemělo. Ve čtvrt na 7 jsme měli ceduli s nápisem Přerov. Cestou domů jsem se účastníků dotázala, jak se jim v těchto lázních líbilo. Odpověď zněla, že ano. Proto věřím, že se do termálních lázní ve Velkých Losínách opět podíváme.

Ivana Vaculová

ohlédnutí za výstavou na přerovském zámku

Dne 27. 9. 2016 navštívilo 22 našich členů výstavu na přerovském zámku s názvem:

„Z koupele a ložnic aneb O čem se nemluví“

Paní průvodkyně se převtěla ve služebnou bohatého měšťana pana Poupěte a provázela nás jeho bytem. Zhlédli jsme různé předměty z nedávné minulosti v pokojíku služebné, například - necky s valchou, umyvadlo na stojanu se džbánem na vodu. V koupelně nás překvapila lázeňská kamna, velká vana na nožkách a rozličné předměty k osobní hygieně. Velká ložnice byla vybavena starobylym nábytkem s výstavou oblečení a předmětů ke zkrášlení domácí paní.

V další místnosti jsme si prohlédli mnoho druhů nočníků a záchodových mís.

Výstava byla zajímavá. Mnozí z nás si tyto předměty pamatují z dob našich prarodičů a rádi jsme si je tímto znovu připomněli.

účastnice výstavy Iva Šimáková

stránka pro seniory - bezpečnost seniorů v dopravě - pokračování

Převážíte-li svého domácího mazlíčka, psa nebo kočku, berte v úvahu, že i zvíře musíte chránit před zraněním v případě havárie. Při ní však můžete dojít nejen k jeho zranění, ale nárazem vržené tělo zvířete může dokonce usmrtit i vás.

Zvolte tedy podle jeho velikosti odpovídající způsob přepravy, nejlépe ve speciálních zvířecích boxech, upevněných buď na zadních sedadlech, nebo v zavazadlovém prostoru. Specializované prodejny nabízejí k připoutání na zadní sedadla automobilu i řadu speciálních bezpečnostních pásů pro zvířata.

Zrcátka moderních vozidel dovedou zachytit prostor za vozidlem v mnohem širším spektru, než jste byli kdysi zvyklí. Couvací asistent vás dokáže velmi přesně navést při zacouvání do řady stojících aut. Přesto věnujte seřízení zrcátek a prostoru, který vám zprostředkovávají, dostatečnou pozornost. Vždy bude existovat mrtvý úhel, ve kterém se může schovat předjíždějící vozidlo nebo chodec při couvání. Špatný zrak a zmenšený úhel periferního vidění mohou problém neseřizovaných zrcátek ještě zhoršit.

Palubní počítač je váš kamarád

Z palubního počítače nemusíte mít žádné obavy. Konstrukteři vozidel vám chtějí usnadnit ovládání vozidla a přinést vám co nejvíce informací. Můžete se tak dovědět, že všechny systémy vozidla jsou funkční, kolik kilometrů ještě ujedete na zbývající palivo v nádrži, jaká je venkovní vnitřní teplota, jakou máte okamžitou nebo průměrnou spotřebu paliva, že byste měli navštívit servis pro kontrolu vašeho vozidla a podobně. Jen se v klidu podle návodu se všemi těmito vymoženostmi moderní techniky seznámte a uvidíte, jak jsou praktické.

Při jízdě sledujte údaje přístrojové desky jen ve chvíli, kdy máte od vozidla před sebou dostatečnou vzdálenost. Oko staršího člověka potřebuje více času na přeoštění mezi různými vzdálenostmi a tento čas pak může chybět při náhlém brzdění.

Bezpečný způsob jízdy znamená přizpůsobit jízdu svým schopnostem

Je-li řeč o bezpečné jízdě, pak musí být jako její první podmínka vyřčena znalost pravidel silničního provozu. V průběhu vašeho života, od doby, kdy jste získali své řidičské oprávnění, platily alespon čtyři podoby dopravních předpisů. V nich se řešení různých dopravních situací a povinností řidičů měnily. Průběžně tedy jejich znalost obnovujte. Aktualizované vydání zakoupíte v knihkupectvích, jsou k zapůjčení v knihovnách, autoškoly pořádají zdokonalovací kurzy. Rovněž si ověřte, zda je váš řidičský průkaz platný, nebo měl být vyměněn za nový.

pokračování příště.

STP v ČR, z.s. - okresní organizace - akce na rok 2017

I v roce 2017 zorganizuje a uspořádá OkO Přerov několik akcí pro členy organizace STP v okrese. Tentokrát půjde o dvě pobytové a dva tradiční dva jednodenní zájezdy. Shodou okolností se dvě pobytové akce uskuteční v lázeňských zařízeních. Ani jeden však není lázeňským pobytem – tzn., není na nich nárok na plnou lázeňskou péči (není na lázeňský poukaz od lékaře)!

Pobytové akce:

14. - 20. 5. 2017 hotel Terra, Janské Lázně, Krkonoše – rehabilitační pobyt ve spolupráci s MLK – TOURS Frýdek Místek. V programu vstupní lékařská konzultace + 10 procedur a možnost každodenního využití krytého bazénu (2 hod. Denně). Možnost fakultativních zájezdů dle místní nabídky a dostatečného počtu zájemců. (pobyt je již obsazen - zálohy bylo nutné zaplatit již do konce října 2016)



19. -25. 9.2017 Bechyně – rekondiční pobyt s časovým příspěvkem MZ, Není lázeňským pobytem, !ale je nutno dodržovat předepsaný program – cvičení na židlích, cvičení v bazénu! Mimo program je několik procedur. Fakultativně se počítá se shlédnutím divadla s otočným hledištěm v Týně na Vlt., celodenní výlet do Jindřichova Hradce a okolí (zpívající fontána) a návštěva minipivovaru Dražič s programem.



Zájezdy:

Jarní a vánoční celodenní zájezd do termálních lázní v Györu (Maďarsko)
Změna vyhrazena



Kontakty

Telefonní kontakt – 518 217 082, 734 146 691

Jak se bránit nekalým praktikám podomních prodejců

TRIKY A LŽI PODOMNÍCH OBCHODNÍKŮ

Když u vás zazvoní podomní obchodník, není příliš časté, že by to bylo naslepo. Například prodejci energií využívají databázi ČEZ, RWE, Bohemia Energy a další, jež obsahují jména klientů, adresy, data narození, čísla spotřeby ... Jak je možné, když dostat se k nim může konkurenční firma pouze nelegální cestou? Inu, je pravděpodobné, že s databázemi kvete čilý obchod a například zaměstnanec, který z jedné firmy odchází do druhé, si adresář jednoduše ukradne. V každém případě prodejce, který zná třeba místo narození starého člověku, u kterého zazvonil, může si jeho důvěru získat tím, že řekne, že i on pochází z onoho města nebo blízké vesnice, že to tam velmi dobře zná.

V každém případě obchodnický „um“ prodejce by se dal označit také slovem ochotnický, je vám totiž schopen předvést celkem slušné divadlo, jen aby se dostal do vašeho bytu, kde bude mít lepší manévarovací prostor. Uveďme si nyní nejčastější triky, jako příklad nám poslouží prodejce energií:

KONTROLA ELEKTROMĚRU

Prodejce se vydává za pracovníka distribuční firmy s tím, že kontroluje elektroměr. Distribuční firmy ale měření a kontrolu oznamují dopředu.

PRACOVNÍK ENERGETICKÉHO REGULAČNÍHO ÚŘADU

Prodejce tvrdí, že potřebuje zkontrolovat správnost nastavených tarifů a sazeb.

VÝHODNĚJŠÍ TARIF

Prodejce se k vám hodlá vetřít s tím, že kontroluje správnost nastaveného tarifu, abyste neplatili zbytečně moc. K tomuto vyžaduje fakturu nebo smlouvu, ze kterých si opíše potřebné údaje a následovně vám dá podepsat smlouvu o změně dodavatele.

PRODLOUŽENÍ SMLOUVY

Prodejce tvrdí, že přišel prodloužit vaši končící smlouvu. Platnost své mlouvy si kdykoli můžete ověřit na zákaznické lince vaší distributorské společnosti.

KRACH VAŠEHO DODAVATELE

Prodejce za vámi přijde, že váš dodavatel energií zkrachoval. Něvěřte - taková informace by se k vám dostala oficiální cestou, třeba dopisem.

ZA SLEVU DÁREK

Prodejce vám nabízí slevu a k tomu ještě dárek, třeba LED žárovky za symbolickou korunu, pokud podepíšete smlouvu. Přijetí daru ale musíte stvrdit podpisem. V tu chvíli jste nevědomky přešli pod jiného dodavatele služeb.

pokračování příště.

Jednodenní poznávací zájezd - dokončení z minulého čísla

Bratislava, Vídeň - 9. 8.

Z prohlídky města jsme se vláčkem dostali až k přístavu na Dunaji. Nastoupili jsme do katamaránové lodi, nejnovější lodi, která pluje v pravidelných intervalech do Vídně. Loď byla velmi pohodlná, seděli jsme převážně v zastřešené části. Na horní palubě byl omezený počet sedadel, dost foukalo. Nastupovali jsme za krásného počasí. Plavba trvala 1 3/4 hodiny. Za tuto dobu se velmi zkazilo počasí a v průběhu plavby začalo prudce pršet. I přesto jsme sledovali loď plující z Vídně a byl velmi čilý plavební ruch na Dunaji. Do Vídně jsme připluli, déšť trochu ustal a byli jsme rádi, že uvidíme vídeňské památky. Po velmi krátké procházce městem začalo opět pršet a to velmi vydatně. Proto jsme zašli do kavárny, kde bylo velké množství lidí, ovšem i přes to jsme se v jejím suterénu usadili. Ochutnala jsem kávu a dort Sacher, zmrzlinu a pod. Moje očekávání vyhlášené chutě bylo asi dost přemrštěné, protože mě chuť dortu zklamala.

Naše průvodkyně Ing. Patočková operativně zajistila příjezd našeho autobusu. Po nastoupení dala „příkaz“ řidičům k pomalé jízdě městem. Projeli jsme velký okruh kolem historických památek města, viděli jsme budovu Opery, kde se každoročně koná vyhlášený Ples v Opeře. Projížděli jsme kolem dalších významných budov a kostelů. Ing. Patočková nám o každé budově vyprávěla. Nikomu z nás nevadilo, že hodně prší, protože výklad o historii města z úst průvodkyně byl velmi poutavý a řidič autobusu dodržoval pomalou jízdu.

Za deště jsme z Vídně odjížděli. I přes napřízeň počasí jsem přesvědčená o tom, že se zájezd všem líbil, tak jako mě. A to díky organizačnímu zajištění paní Vaculové a Ing. Patočkové, a rovněž řidičskému umění obou řidičů.

účastnice zájezdu Eva Divinová

Sacher dort - vynikající recept od Ing. Heleny Patočkové

Ingredience: 6 dkg másla, 12 dkg mletého cukru, 6 vajec, 8 dkg polohrubé mouky, 4 dkg strouhaných mandlí, citronová kůra, 10 dkg čokolády + 1 vrchová lžice kakaa

Čokoládová poleva: 8dkg Ceresu, 10 dkg mletého cukru, 1 lžice kakaa, 1/2 tabulky čokolády na vaření, vše jen rozpustit a pořádně vymíchat, nesmí vařit. 1-2 lžice mléka, 1 lžice pudinkového čokoládového prášku - vše pořádně vymícháme, nesmí být hrudky. Tato poleva se hodí i na cukroví.

Postup: Žloutky, cukr, máslo a kůru vymícháme do pěny. Přidáme nahřátou čokoládu, tuhý sníh a mouku s mandlemi. Poté směs nalijeme do vymazané a vysypané formy a zvolna pečeme 3/4 hodiny. Vychladlý dort potřeme meruňkovou marmeládou, polijeme hustou vrstvou čokoládové polevy a před podáváním ozdobíme šlehačkou.



Máslové trubičky

Ingredience:

těsto č. 1 - 1/2 kg másla, 25 dkg hl. mouky - zpracujeme a dáme do chladna

těsto č. 2 - 75 dkg hl. mouky, 6 žloutků, sůl, 2 lžice octa nebo citr. šťávy, 1 zakysaná smetana - vše zpracujeme do těsta. Těsto se nesmí chytat na vál a **musí se tvořit bubliny !!!**

sníh do trubiček - na 1 bílek dáme 7 dkg cukru, ve vodní lázni ušleháme, až drží špičku a zašlehávám průběžně citr. šťávu, je jemnější než ocet

Postup: Po půl hodině hnětení uděláme z těsta čtverec, do kterého dáme těsto č. 1 a utvoříme z obou těst šáteček. Opatrně válením těsta spojíme a pokud možno vyválíme na tenší plát. Ten přehneme na 3 vrstvy vodorovně a pak dlouhý váleček zase na 3 vrstvy horizontálně. Necháme přes noc v chladnu a druhý den vyválíme těsto opatrně ještě na větší plát, který podobně na 3 vrstvy vyválíme. Po půlhodině opět těsto rozvalujeme, ale už neskládáme, ale nařežeme je na 2,5 cm proužky, dlouhé 25 cm a stáčíme na opláchnuté kulaté plechové trubičky. Opatrně pomažeme žloutkem a pozvolna upečeme. Hned teplé z formiček opatrně stahujeme. Vypracování je řehole, musíme vše dělat opatrně a důsledně. Pokud nechcete péct trubičky, můžete z pásů dělat krémové řezy.

Marokánky

Ingredience: 1/8 l mléka, 1 dkg másla, 4 dkg ml. cukru, 1/2 dkg mouky - 1 minutu svaříme a pak přidáme 4 dkg kandované pomerančové kůry, 6 dkg nakrájených ořechů, hrozinky a odstavíme z ohně.

Postup: Na pomaštěný a moukou vysypaný plech děláme malé hromádky, které se v troubě pozvolna pečou do růžova. Sundáme z plechu a po hladké straně pomažeme čokoládovou polevou.

Koláčky olejové - svatební (rodinný recept od maminky paní Patočkové)

Ingredience: 1 kg ml. mouky, 6 žloutků, 4 dcl oleje, 1/2 l mléka, sůl, 9 dkg kvasnic, 15 dkg cukru, citr. kůra

Postup: Vše dobře zpracujeme a necháme vykynout. Děláme malé koláčky s náplní tvarohovou. Vypracujeme kuličky, které položíme na plech. Uděláme do nich důlek a vložíme trochu povidel a posypku. Po upečení mastíme rumem a sypeme mletými ořechy.

DOBROU CHUŤ

stránka humoru pro zasmání



Pepíček dostane od tety krásné autíčko a maminka mu připomíná: „Co se říká?“ „Nevím.“ „Co říkám tatínkovi, když přinese výplatu?“ „Něříkej, že je to všechno.“

Jaký je rozdíl mezi našim politikem a telefonním automatem? Do automatu vhodíte minci a můžete mluvit. Do politika vrazíte část svých daní a můžete akorát držet hubu.

Voják na stráži, blíží se záškodník: „Stůj, kdo je to?“ „Já“ „Řekni heslo.“ „Heslo.“ „Dobře, pokračuj!“

Dva pánové jdou proti sobě v parku a oba za sebou táhnout pravou nohu. Jeden se na druhého s porozuměním podívá, ukáže si na nohu a říká: „Kuvajt 1991.“ A druhý ukáže palcem za sebe a říká: „Pší hovno, deset metrů zpátky.“

Pane doktore, každou noc mám děsné sny, noční můru, zdá se mi, jak naproti mě jde po ulici moje tchýně a vede na vodítku velkýho krokodýla! No co vám budu povídat, ještě teď se klepu, když si vzpomenu na ty žlutý oči, zcvrklou zelenou kůži a ty velký zuby, který se už nemůžou dočkat, až mě rozžvejkají! Doktor na to: „Brrr, no to se vám nedivím, že jste z toho tak špatný, to zní hrozně!“ „No, to ale ještě nic není, počkejte, až vám teď popíšu toho krokodýla!“

Přijde Pepa z hospody a praví k nakvašené ženě: „Hádej, co mám v kapse - začíná to na F“ - „Fialky?“ „Ne, flašku rumu. Hádej, co mám v druhé kapse - začíná to na E“ „Tak to nevím.“ „Eště jednu!“

Jdou dvě blondýnky k vlaku na nádraží a jedna se ptá průvodčího: „Prosím vás, doveze mě ten vlak do Prahy?“ „Ne, slečno, lituji“, odpoví průvodčí. A ta druhá se zeptá: „A mě jo?“

Jaké je největší překvapení pro muže po 40? Když čeká druhou mízu a přijde první infarkt.



blahopřejeme k narozeninám

Říjen

Dosoudil Petr
Dostál František
Dostálová Vlasta
Feyřlířková Zdenka
Gregovská Jana
Hájková Ivona
Haluzíková Věra
Handlová Svatava
Hošťálková Ludmila
Hrabětová Magdalena
Hradová Irena
Hrubíčková Oldřiška
Hučinová Marie
Hurtová Marie
Jačková Anna
Jankotová Vlasta
Jeřábková Tatiana
Kolaříková Božena
Kolava František
Koutná Anna
Konečná Marie
Kretková Božena
Kroupová Vlasta
Kubanová Věra
Macháčková Marta
Machalová Eva
Maková Božena
Michálková Jitřenka
Muchová Jana
Müllerová Libuše
Novák Miroslav
Opraviřová Jarmila
Orságová Jindřiška
Pospíšilířková Zdeňka
Rabinová Ludmila
Rochlová Alena
Semencová Marie
Skopalík Vojtěch
Skřeček Karel
Skřipcová Ludmila
Sládečková Stanislava
Svozilová Jaroslava
Terbanová Vladimíra
Tomčík František
Vaňková Alena
Vavřířková Helena
Veselý Břetislav
Vitouřová Hana
Zapřetl Petr
Zapřetlová Libuše
Zdráhalová Eliška

Listopad

Baranová Květoslava
Bartořková Vlasta
Bařinová Emilie
Boháčová Alena
Buličková Božena
Dařková Marta
Duvač Anton
Fleissigová Růžena
Gajdoř Milan
Holaňa Ladislav
Houžvová Marie
Jančová Věra
John Karel
Kadlík Jiří
Kelnarová Marie
Kovářová Věra
Krausová Božena
Krejčí Taťana
Kubela Leoř
Kundlová Naděžda
Kvařňáková Alžběta
Mikulášková Jarmila
Motal Vladimír
Neoralová Ludmila
Nováková Alena
Onderková Blažena
Popová Libuše
Rezek František
Ryřavá Klára
Rezníčková Magdalena
Sikora Jan
Slaná Anežka
Snížková Jana
Sojková Jiřina
Svozilová Stanislava
Szabóová Mirjam
Šenková Olga
Šikulová Ladislava
Turek Antonín
Veselá Miroslava
Vyňuchal Jan
Zámečnířová Marie
Zlámalová Marie
Zouhar Radmil

Prosinec

Bednářová Františka
Brožková Vlastimila
Dvořák Jaroslav
Havelková Věra
Honová Marie
Kocáková Oldřiška
Komanová Mária
Kopčilová Vlasta
Kotýnek Pavel
Králířová Jitka
Kratochvíla Bedřich
Kratochvířová Jana
Kraváková Jana
Křížková Marie
Kučerová Jana
Kundl Vladimír
Macková Anna
Maršálková Marie
Michálek Josef
Mikulenková Marie
Ostrčil Jiří
Padalířová Danuše
Pavlíčková Dagmar
Pavlířová Marta
Pěčková Olga
Pojslová Jiřina
Pösingerová Jaroslava
Prusková Zdeňka
Přeslička František
Srbecká Květoslava
Stoklášková Marie
Střelec Julius
Stříbrná Marie
Svobodová Alena
Špundová Jarmila
Šťastná Eva
Talová Věra
Tomčík Josef
Václavířková Jitka
Václavířová Zdislava
Válková Jarmila
Vidlička Jiří
Výmolová Zdeňka
Vyňuchal Ladislav
Zajícová Věra
Zdráhal Pavel

**Výbor MO STP přeje všem členů mnoho zdraví,
šťěstí a rodinné pohody**

PF 2017



*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 2017.*