

***3/2018***



***Z P R A V O D A J***

---

## Čtyřdenní poznávací zájezd do Západočeských lázní – pokračování

### K. Vary, Mariánské a Františkovy lázně, Cheb

22. 5. – 25. 5.

Z náměstí směřujeme k hotelu Pupp, původnímu společenskému centru lázní, a k Císařským lázním, které jsou rovněž dílem známých vídeňských architektů. Tato budova patří k nejhodnotnějším architektonickým stavbám ve městě, ale v současné době chátrá. U Císařských lázní končí naše procházka lázeňskou zónou Karlových Varů. Mnozí z nás se na ní ještě zastavili v některé z početných kaváren na trase u šálku kávy. Odjezd autobusu od Císařských Lázní na statek Bernard u Sokolova – Centra řemesel Karlovarského kraje a místa konání výstav lidového umění. Po večeři v místní restauraci je návrat do Eurohotelu GARNI v Karlových Varech.

Na třetí den byla naplánovaná návštěva zámku Kynžvart, prohlídka města Chebu a Františkových Lázní. Zámek Kynžvart, který se nachází jižně od Karlových Varů, byl od 17. stol. majetkem knížecího rodu Metternichů. Největší slávy dosáhl v první polovině 19. stol. za Klementa, rakouského kancléře, který jej nechal přestavět v barokním slohu. V jeho salonech přijímal významné hosty, např. básníka Goetha, skladatele Beethovena a své šlechtické přátele. Při prohlídce zámku jsme kromě historického mobiliáře a bohaté knihovny obdivovali různé osobní předměty, které darovaly Metternichovi známé osobnosti, např. psací stůl a křeslo spisovatele Alexandra Dumase staršího nebo rukopis partitury Richarda Wagnera s věnováním. Po prohlídce zámku odjezd do Chebu, města s historií a početnými historickými památkami. Městem nás prováděla místní průvodkyně. Prohlídku zahájila na náměstí Krále Jiřího z Poděbrad. Náměstí je obklopeno výstavnými kamennými domy, původně gotickými. V horní části náměstí v průhledu do novější části města stojí tvrz. Brána času, kovový sloup, který se otáčí během dne kolem své osy. Stojí na místě dnes už neexistujících domů a středověký Cheb se jí otvírá do nové doby. Na protilehlé dolní straně náměstí stojí nejznámější památka chebské architektury – Špalíček. Vznikl na místě kramářských bud a masných krámů. Kvůli nedostatku místa a malým parcelám byla tato hranatá stavba vystavěna do výšky. Za Špalíčkem se nachází jeden z nejstarších měšťanských domů s gotickým portálem renesančně přestavěný v r. 1600. Zapsal se do dějin, protože v něm byl v r. 1634 zavražděn vévoda Albrecht z Valdštejna, velitel císařských vojsk za třicetileté války. Dnes je v něm umístěno Chebské muzeum. Závěr prohlídky patřil návštěvě kostela sv. Mikuláše a sv. Alžběty. Kostel, původně románská bazilika, několikrát vyhořel a musel být přestavován, naposled po válce v r. 1945 v novogotickém slohu. Z Chebu vedla naše cesta do Františkových Lázní. Počátky lázní sahají do r. 1793, kdy dekretem rakouského císaře Františka I. byla na místě vyvěrajících minerálních pramenů založena Ves císaře Františka, v r. 1807 přejmenovaná na Lázně císaře Františka. Zasluhu na jejich vybudování měl chebský rodák a absolvent lékařské fakulty ve Vídni dr. Adler. Prohlídku lázní jsme absolvovali za vytrvalého deště, proto se výklad naší průvodkyně

---

## Čtyřdenní poznávací zájezd do Západočeských lázní – pokračování

### **K. Vary, Mariánské a Františkovy lázně, Cheb 22. 5. – 25. 5.**

omezil jen na stručné informace o důležitých lázeňských domech, ve kterých pobývali nebo se léčili známí hosté, mezi nimi i naše spisovatelka Božena Němcová. Samozřejmě jsme nemohli vynechat pohled na symbol lázní Františka, soška malého chlapce s rybou sedící na kouli. Kvůli dešti všichni nakonec uvítali možnost uchýlit se do některé z lázeňských kaváren. Návrat do Chebu na večeri v restauraci Fortuna na náměstí Krále Jiřího z Poděbrad.

Poslední den našeho zájezdu – Mariánské Lázně. Tentokrát zvolila naše průvodkyně okružní jízdu po druhých největších západočeských lázních. Z autobusu jsme sledovali nejzajímavější lázeňské domy a dovídali se, které významné osobnosti z politického, kulturního a vědeckého světa se v nich ubytovali. Často sem zajížděl např. anglický král Eduard II., rakouský císař František Josef I., J. W. Goethe a jeho poslední láska Eulrika von Levetrov, F. Chopin, R. Wagner, T. A. Edison, L. Freud a mnozí další. Potom jsme z autobusu vystoupili a prohlíželi si přímo některé objekty, např. lázeňskou kolonádu, kostel Nanebevzetí Panny Marie, pavilon u Rudolfova pramene, dům U zlatého hroznu, kde je umístěno městské muzeum, Chopinův dům, kde se každoročně koná Chopinův festival. V 11 hod. jsme se shromáždili u Zpívající fontány dokončené v r. 1986, je to bazén s plastikou v podobě květu, ze kterého každou lichou hodinu tryská pramen za doprovodu nějaké známé melodie. V Mariánských Lázních skončil náš čtyřdenní poznávací zájezd do západních Čech, ale na zpáteční cestě jsme se ještě zastavili na zámku Dobříš u Příbrami. Rokokový zámek dal postavit v polovině 18. stol. hrabě Jindřich Pavel Mansfeld. Po provdání jeho dcery Isabely za hraběte Colloreda vznikl rod Colloredo - Mansfeld, který vlastnil zámek do r. 1942, kdy jej zabavili Němci. V r. 1945 přešel do vlastnictví našeho státu a byl dán do užívání českým spisovatelům. Dnes vlastní zámek Jerome Colorado – Mansfeld z Rakouska, ale mobiliář, který jsme si během návštěvy prohlédli, patří českému státu. Zájezd se vydařil. Program splnil, ba překročil, veškeré naše očekávání. Je třeba vzdát dík především organizátorkám zájezdu, paní Ivaně Vaculové a paní Oldřiše Sedláčkové.

Díky děvčata, bylo to krásné!

účastnice zájezdu – Irena Navrátilová, Květoslava Steigerová.

---

## Jednodenní poznávací zájezd - pokračování

### Rakousko – Kitenberské zahrady, zahrady v Tullnu – 9. 5.

Velká Zahrada pro dobrodruhy se Selskou zahradou plnou zvířat je velkým lákadlem pro rodiny s dětmi. Zde se nachází adrenalinová toboganová věž se dvěma XXL skluzavkami, Zahrada skřítků pro ty nejmenší, osvěžující balanční jízda na plovoucím, taženém voru. V Selské zahradě jsme viděli trpasličí kozy a králíky. Následně jsme vystoupali na největší bylinkovou spirálu na světě. Z jejího vrchu je vidět celý areál zahrad a idylickou vinařskou obec Schilter. Nová Zahrada tužeb je mistrovským dílem zahradnického umění. Je osázená tisíci barevně kvetoucími keři a květinami. Dále následovaly zahrady Trpasličí a Fitness s možností protáhnutí si těla na čerstvém vzduchu. Velmi důležitou součástí jsou zahrady, ve kterých se běžně žije. Je to Rodinná zahrada se zeleninovou zahrádkou, s dětským hracím koutem, s nádherným rybníkem ke koupání a místem pro čas strávený společně s přáteli, nebo s rodinou, NANO zahrada-nejmenší fungující bio rybník a Wellnes zahrada pro fyzické a duševní zdraví. V obdivuhodném světě zahrad plných fantazii, vůní a krásy jsme prožili nádherný půlden. Je možné, že u některých účastníků přeskočila jiskřička zájmu, nebo se z ničeho nic objevilo řešení pro úpravu své vlastní zahrádky. V odpoledních hodinách jsme se autobusem přesunuli přes město Melk a St. Pöltem do města Tulln ke druhé prohlídce překrásných zahrad. Thullnské zahrady jsou zde zcela odlišné svým uspořádáním, velikostí i tematickým zaměřením. Město Tulln je městem růží a proto zde nesmí chybět tato královna růží. Růžová zahrada tak ukazuje rozmanitost odrůd růží a jejich doprovodné rostliny. Po výrazně vyznačené stezce jsme se pohybovali mezi jednotlivými zahradami. Selská zahrada se představuje ve veselých barvách, romantická a plná hojnosti. Současně jsme zde viděli velice zajímavé témata, „Bydlení v přírodě“. Mnoho návštěvníků opomenulo navštívit vyhlídkové místo s možností pohledu na nové arboretum a slepé rameno Dunaje. V lesní zahradě jsme užívali klidnou atmosféru lesa. Unaveni jsme došli k neobvykle řešené rozhledně s výtahem, která je 30 metrů vysoká a vyčnívá nad vrcholy mohutných stromů. Je z ní krásný výhled na ostatní zahrady, tok Dunaje, dunajské nivy a město Tulln s okolím. V zahradě lásky uprostřed nádherně vonících růží si říkají své „ANO“ novomanželské páry. Při příchodu k zahradní restauraci s leknínovou terasou byla spuštěna vodní fontána, která byla propojena s hudební projekcí. I zde si každý účastník odnesl plno dojmů a inspirace, které využije ve vlastní zahradě. Málokdo by si mohl myslet, že s takovým citem a fantazií je možné stvořit tak krásně a vkusně laděné dílo. O to

---

## Jednodenní poznávací zájezd - pokračování

### Rakousko – Kitenberské zahrady, zahrady v Tullnu – 9. 5.

více jsme byli překvapení a jsme za to rádi. I když byl celodenní výlet za slunečného, horkého počasí náročný, díky průvodkyni p. Ing. Patočkové, naší vedoucí p. Ivance a skvělému panu řidiči jsme zvládli vše bez problémů. Jejich ohleduplnost ke starším a hůře pohyblivým účastníkům zájezdu a jejich laskavost zpříjemnila krásně strávený den. Za to jim moc děkujeme a těšíme se na další akce pořádané naší organizací.

účastníci zájezdu - Ladislav a Ludmila Rabinovi, Libuše Popová

vzpomínáme na velmi  
pěkný den v kouzelných  
Kitenberských zahradách



krásná momentka s naší průvodkyní  
Ing. Helenou Patočkovou v zahradách  
V Tullnu



---

## Ozdravný pobyt

### Slovensko – Podhájská – 25. 6. – 30. 6.

V pondělí 25. června., v 8. 30 hodin, na parkovišti u kina Hvězda čeká parta 45 lidí, kteří se těší na týdenní pobyt v Podhájské. Po kontrole zúčastněných osob vyjíždíme a pohodovou cestu přerušujeme na půl hodiny na Slovenské straně, abychom se osvěžili šálkem kávy, kterou nám ochotně uvařil pan řidič. Ve 13 hodin přijíždíme na parkoviště u koupaliště v Podhájské. Vzali jsme si potřebné věci na koupání a zakoupili šestidenní permanentku. Všichni jsme se těšili na osvěžení v bazénech. Celý týden při pěkném počasí jsme si dopřávali skvělou regenerací organismu. Léčivá voda termálních lázní je unikátem srovnatelným s vodou „Mrtvého moře“. Má blahodárné účinky na celý pohybový aparát, dýchací cesty, revma, bolesti páteře, kůži. Velmi příjemné byly také dva plavecké bazény (25 m) s chladnější vodou. V celém areálu byla spousta stánků s velkým sortimentem zboží. Milým překvapením poslední den odjezdu na koupaliště bylo vystoupení dvou kapel Duo Jamaha a Senzus. Po celou dobu pobytu jsme byli spokojeni s pěkným ubytováním a pestrým stravováním. Velké poděkování patří vedoucí pobytu paní Ivaně Vaculové za příkladnou organizaci a milý přístup ke všem účastníkům. Dík také patří řidiči autobusu, Martinovi Chajdovi, který nás v pohodě dovezl domů.

účastníci pobytu – manželé Jankrlovi



společná fotografie z ozdravného pobytu na Podhájské

---

## Jednodenní poznávací zájezd

### Česká televize Brno, hrad Pernštejn – 19. 6.

V úterý 19. června se členové naší organizace vydali za památkami a poznáváním Jižní Moravy.

Odjezd byl v 7 hodin ráno z parkoviště za kinem Hvězda. První zastávkou bylo Brno, kde jsme měli domluvenou exkurzi v České televizi. Mohli jsme si prohlédnout natáčecí studia, maskérny, šatny a technická pracoviště. V šatnách jsou připraveny oděvy pro všechny moderátory podle jednotlivých programů přímo na míru. Vše pro nás bylo nevšední a zajímavé.

Po prohlídce jsme se přesunuli do Nedvědic, kde jsme měli ve zdejší restauraci zajištěn velmi chutný oběd a dost času na odpočinek. Následně pro nás přijel místní vyhlídkový vláček, který nás zavezl co nejbližší k pohádkovému hradu Pernštejn. Zde byla na 15 hodinu zajištěna prohlídka. Impozantní hrad se tyčí na skále nad městysem Nedvědice téměř 8. století. Jméno Pernštejn je spojováno s německým Bärenstein – medvědí kámen, v mineralogii také jantar. Hrad založili páni z Medlova – Pernštejnové. Za husitských válek byl hrad oporou husitství. Po velkém požáru zde probíhala rozsáhlá pozdně gotická stavební činnost, majitelům však došly peníze a Pernštejnové hrad prodali. Za zmínku jistě stojí Rytířský sál, nová kaple, bohatá knihovna a věž čtyř ročních období. Celá prohlídka byla pro mnohé z nás velmi náročná, takže jsme se občerstvili v místní restauraci a rádi jsme nasedli do vláčku, který nás odvezl zpět k našemu autobusu. Zpáteční cesta díky bezpečné jízdě řidiče pana Pitnera rychle uběhla, za což mu patří velký dík.

Poděkování patří také naší dobré víle, paní Ivance, za vše, co pro nás dělá.

účastnice zájezdu - Jana Šmahlíková, Bedřiška Nadymáčková a Ivanka Kábelová



společná fotografie všech  
49 účastníků před  
pohádkovým hradem  
Pernštejn

---

## Aktivizační pobyt – kombinovaný pobyt seniorů se svými vnuky

### Malá Morávka – hotel Kamzík – 14. 7. – 20. 7.

Aktivizační pobyt na Malé Morávce – senioři se svými vnoučaty se konal od 14. 7. 2018. Odjížděli jsme v sobotu ráno od kina Hvězda za krásného počasí a veselé nálady. Ještě než jsme dojeli na hotel Kamzík, byla zastávka v krásném prostředí arboreta Makču Pikču Paseky, kde děti hledaly, kolik je v arboretu laviček, vodních panen, dřevěných vyhlídek a označených šlápot. Dospělí obdivovali skalničky, trvalky a krásu vysázených květin, keřů, kdy jejich barevnost a vůně lákala pestrobarevné motýly. Z arboreta byl výhled do široké okolní krajiny. Po příjezdu na Malou Morávku hotel Kamzík následovalo ubytování, oběd a odpolední klid, který někteří okamžitě využili k procházkám po okolí, jiní na koupání v hotelovém bazénu.

Od neděle každé ráno vedla paní Ivana čtvrt hodinovou rozvíčku, která začínala jako vždy hymnou. Paní Oldřiška společně s paní Ivanou připravily pro děti a jejich doprovod dílničky. Vyráběly se zvířátka, lodě, stojánky na mobily z korkových zátek.

Odpoledne byla vycházka k místnímu potůčku, kde pan Karel Šťastný opět instaloval za pomoci dětí krásný, nový mlýnek. Po večeri si děti vymalovaly obrázky na trička dle své fantazie a následovalo



společné fotografování ve vyhotovených tričkách. Děti dostaly plné tašky sladkých a slaných odměn, které byly zakoupeny ze sponzorského daru Mgr. Zdeňka Boháče. Závěr večera, jako všechny následující večery, patřil diskotéce.



---

## **Aktivizační pobyt – kombinovaný pobyt seniorů se svými vnuky – pokračování**

### **Malá Morávka – hotel Kamzík – 14. 7. – 20. 7.**

Na pondělí odpoledne pro nás připravil pan JUDr. Břetislav Veselý překvapení. Přijela vojenská policie z Olomouce a Českých Budějovic. Spolu s nimi přijela i tisková mluvčí, která odborně doplnila ukázky výcviku psů, zadržení pachatele prchajícího v osobním automobilu. Děti dostaly drobné dárky, prohlížely si vystavené zbraně a zbroj a nejen děti, ale také dospělí měli řadu zvědavých otázek. Odpoledne byla vycházka do obce Malá Morávka. Večer byla připravena zábavná hra jak pro dospělé, tak děti s nafukovacími balónky. Principem bylo prasknout pomocí vlastního těla balónek přivázaný k pasu spoluhráče. Byla to velká legrace.

V úterý dopoledne, po plavání, jsme šli společně do lesa a děti opět za pomoci babiček a dědečků stavěly domečky pro skřítky, které zdobily mechem, květinami, vytvářely u nich zahrádky. Každý domeček byl originál, dokonce byla vystavěna i elektrárna pro všechny domečky. Odpoledne se zhoršilo počasí, a proto první část, letních olympijských her“ proběhla v tělocvičně hotelu. Soutěžilo se v chytání ryb, skákání v pytli, přenášení míčku na tenisové raketě apod. Na večer byly připraveny vědomostní otázky pro dospělé i děti. Děti měly otázky z oblasti pohádek a dospělí skrývačky např. ve větě „Je libo kávu-najdi část těla“.

pokračování příště

účastnice pobytu – Hana Lutonská, Vlasta Dokládalová



společná fotografie všech účastníků

---

## Stránka pro seniory – pokračování

### Možnosti bydlení seniorů aneb každému vyhovuje něco jiného

#### Jak vypadá ideální bydlení pro seniory?

Každý z nás je jiný. Většina seniorů se však shodne na hlavních vlastnostech, které by ideální bydlení mělo splňovat:

- přiměřenost nákladů
- bezpečný pohyb po domově odpovídající zdravotnímu stavu
- blízkost rodiny
- dostupnost potřebné péče
- dostatek soukromí
- dostatek sociálních kontaktů
- pocit bezpečí a jistoty
- možnost chovat zvíře

#### Jaké se nabízejí varianty?

- vlastní bydlení
- osobní družstevní/vlastnictví
- právo odvozené od jiné blízké osoby
- nájemní bydlení/nájem bytu zvláštního určení/podnájem
- právo bytu – právo odpovídající věcnému břemenu
- 

Dnešní senioři jsou skupinou velice různorodou. Každý jednotlivec má jiné materiální a rodinné podmínky, které jeho aktuální i budoucí situaci ovlivňují. Velkou roli při volbě vhodného bydlení hraje i aktuální zdravotní stav seniora a případná omezení, s nimiž se musí vyrovnávat.

Každý jsme jiného založení. Někdo je spíše introvertní povahy a je pro něj základní prioritou soukromí. Takový člověk se bude hůře vyrovnávat s představou bydlení v domově pro seniory než extrovertní člověk milující společnost jiných lidí. Stejně tak hraje roli vazba na původní domov. Lidé, kteří ve svém domově prožili celý život, ti kteří svůj dům od základů vybudovali vlastníma rukama, se mohou obtížněji vyrovnávat s představou, že jej opustí, než ti, kdo se v životě stěhovali často a vazba na aktuální bydlení není tak silná. Nalezení vhodné formy bydlení není lehkým rozhodnutím a často je potřeba přijmout i kompromisní řešení. Je to však jedno z nejdůležitějších rozhodnutí v našem životě ovlivňující jeho kvalitu. Proto by mělo být učiněno s velkou rozvahou.

pokračování příště

---

## Stránka pro seniory

### Informace pro seniory o cenách vnitrostátní dopravy na železnici a v autobusech, platných od 1. 9. 2018

Cestující starší 65 let mají nárok na zlevněné (zvláštní) jízdné na železnici takto:

- pouze ve 2. třídě
- ekonomické vozové třídě
- odpovídající nejnižšímu standardu nabízeným dopravcem

Týká se to osobní dopravy:

- spěšných vlaků
- rychlíků
- expresů
- InterCity
- EuroCity
- EuroNight
- CuperCity
- Railet
- 

Sleva se nevztahuje na ceny za rezervaci místa a za použití lehátka nebo lůžka ve vlaku.

Zlevněné jízdné činí maximálně 25% plného (obyčejného) jízdného. Platí to i pro držitele průkazu ZTP nebo ZTP/P. Bezplatně se přepravují průvodci držitele průkazu ZTP/P nebo vodící pes držitele průkazu ZTP/P. V Ceně je daň z přidané hodnoty tzv. DPH.

Cestující nad 65 let se prokazují občanským průkazem, pasem, nebo jiným identifikačním dokladem, (průkazem vydaným v rámci příslušného integrovaného dopravního systému včetně elektronických nosičů), který **obsahuje fotografii, jméno, příjmení a datum narození.**

Jízdenka platná pro tarifní vzdálenost do 100 km včetně pro každý směr neumožňuje přerušit jízdu. Nad 100 km je možno po ujetí této vzdálenosti přerušit jízdu libovolně často. Doba platnosti jízdenky se přerušováním neprodlužuje. Toto se nevztahuje na jízdenky zakoupené pro vlak nebo vůz s povinnou rezervací.

Toto zlevněné jízdné platí i pro veřejnou linkovou, osobní, vnitrostátní, pravidelnou silniční dopravu cestujících na území České republiky.

**Neplatí to pro mezinárodní silniční dopravu ani pro místní hromadnou dopravu.**

---

## **Rehabilitačně rekondiční pobyt tělesně postižených pro postižení horních a dolních končetin - okresní organizace Přerov**

### **Bechyně - lázeňský hotel Olga -18. 8. – 24. 8.**

Konečně nadešel ten dlouho očekávaný den, sobota 18. srpna 2018. Na parkovišti u hypermarketu Albert se scházejí účastníci pobytu, obtěžkáni zavazadly a očekávají příjezd autobusu. V 6. 50 se vydáváme na cestu do lázní Bechyně.

Cestou tam jsme měli jednu zdravotní přestávku a to u Velkého Meziříčí – v motorestu. Pak už jsme jeli až do Bechyně, kde jsme dorazili okolo 11 hod. V lázeňském hotelu jsme již byli očekáváni a převzali jsme si klíče od pokojů s nezbytnými pokyny pro pobyt a rozpisem procedur, které jsme během pobytu absolvovali (plavání, masáže, parafin, bylinnou koupel).

Lázeňský hotel Olga je 3 patrová budova s dvouložkovými pokoji se sociálním zařízením. Účastníci pobytu byli ubytováni v pokojích v 1. nebo 2. poschodí. V přízemí budovy jsou prostory pro jednotlivé procedury, kavárna a recepce. Pobyt byl zajištěn s plnou penzí. Na stravu jsme docházeli do lázeňského domu Jana. Snídaně byla v 8. 30 hodin, oběd ve 12. 30 hodin a večeře v 18. 15 hodin. Všechna jídla byla podávána s obsluhou.

V programu rekondice byl zařazen také léčebně rehabilitační tělocvik, který probíhal ve dvou skupinách. Cvičení na židlích bylo zaměřeno na postižení horních a dolních končetin. Na cvičení jsme docházeli do klubovny v lázeňském domě Jana.

Vedoucí pobytu účastníky seznámila s vyhláškou týkající se slev na jízdném pro důchodce nad 65 let věku od 1. 9. 2018, dále také s poskytováním pomůcek zdravotní pojišťovnou – 10 nečastějších omylů. Dále se zajímavým způsobem léčení infarktu pomoci chilli- dle Dr. Christophera aj. Také se seznámili s akupresními a posilovacími pomůckami včetně názorného použití v praxi a měli možnost si tyto pomůcky zapůjčit. Měli též možnost se zúčastnit přednášek a besed pořádaných lázněmi-různá zdravotní témata.

V prostorách léčebného domu Olga jsme si mohli prohlédnout výstavu obrazů žáků základních škol a základních uměleckých škol zaměřených na „mosty“.

V pondělí 20.8. odpoledne využili někteří méně pohybliví účastníci možnosti-okružní jízdy autovláčkem po městě Bechyni včetně komentovaného výkladu.

V rámci pobytu většina účastníků navštívila v úterý 21. 8. divadelní představení „Vodníci z Řečice“ na otočném divadle v Týně nad Vltavou.

Všichni účastníci se zapojili do sportovního soutěžení - házení míčky a kroužky-snažili se podat co nejlepší výkony. O tom svědčí diplomy a medaile, které byly předány při posezení v minipivovaru.

Ve středu 22.8. jsme strávili příjemné odpoledne a večer v minipivovaru v Dražiči. Měli jsme tam možnost občerstvení a k tomu nám hrála hudba, která byla nejen k poslechu ale i k tanci. V rámci přestávky jsme také navštívili tamní sympozium uměleckých řezbářů a podívali se, jak vznikají dřevěné obrazy a sousoší. Vedoucí sympozia p. Škvara nás také provedl opravovaným zámekem „Mládí“

pokračování příště

---

## Pochoutky z hub



### Houbová specialita

**Ingredience:** 8 stejně velkých hřibů, 1 vejce, 1 stroužek česneku, 7,5 g tvrdého sýra, kousek bílé veku nebo rohlík, trochu mléka, majoránka, oregano, mletý pepř, sůl, olivový olej

**Postup:** Z hřibů opatrně vyřízneme nožky tak, aby ve spodní části jejich klobouků vznikla prohlubeň. Nožky hříbků rozetřeme s česnekem, přidáme vejce, sýr, majoránku a oregano. Osolíme, opepříme. Veku nebo rohlík namočíme do mléka, po chvíli lehce vymačkáme a přidáme ke směsi, společně promícháme a naplníme kloboučky hřibů, zakápneme olejem a pak vložíme do předem vyhřáté trouby a při teplotě asi 180 st. 20 minut zapékáme.



### Kapsičky se šunkou a houbami

**Ingredience:** 1 lžice másla, 1 lžice hl. mouky, 250 ml mléka, sůl, 140 g žampionů, 1 lžice oleje, 140 g šunky nakrájené na kostičky, 85 g sýra (ementál, eidam, čedar...) nastrouhaného nahrubo, 1 lžice nasekaných bylinek, 500 g listového těsta, 1 prošlehané vejce

**Postup:** Troubu rozejdeme na 200 st. C a plech vyložíme papírem. V rendlíku necháme rozpustit máslo, přisypeme mouku a umícháme světlou jíšku. Pak přiléváme a zašleháváme mléko, osolíme a vaříme 10 minut do zhoustnutí. Odstavíme a necháme zchladnout. Žampiony nakrájíme na kousky a orestujeme na pánvi na rozpáleném oleji dozlatova, vyjmeme a odložíme stranou do misky. Přidáme k nim šunku, sýr, zchladlý bešamel, bylinky a promícháme. Listové těsto vyválíme na tenký plát a vykrájíme z něj kolečka o průměru asi 8-10 cm. Rozděláme na ně náplň, okraje těsta potřeme prošlehaným vejcem, přehneme a stiskneme. Kapsičky rozložíme na plech, potřeme zbývajícím vejcem, posypeme solí a pečeme asi 20 minut dozlatova.



### Houbový salát na finský způsob

**Ingredience:** 200 g různých druhů hub (spařených nadrobno pokrájených), 1 lžička balzamikového octa, 1/2 lžičky soli, 1 velká červená cibule, 1 jablko, 1 kelímek tvarohového krému, kopr.

**Postup:** Spařené houby za stálého míchání dusíme, dokud se nevydusí všechna voda. Ochutíme balzamikovým octem, solí, novým kořením a pepřovou směsí. Oloupeme a očistíme jablko i cibuli a nadrobno pokrájíme. Všechny ingredience smícháme a dle chuti osolíme.

**DOBROU CHUŤ**



---

## Stránka humoru pro zasmání



Ptá se učitel Pepíčka: „Proč jsi přišel pozdě do školy?“  
“Protože jsem vyšel pozdě z domu.“ “A proč jsi nepřišel dřív?“  
„Protože už bylo pozdě nato, abych vyšel dřív!“



Včera ve 3 hodiny nad ránem u mě zazvonil soused. Tak jsem se lekl, že mi málem vypadla vrtačka z ruky.



Zkouška v autoškole: Učitel se ptá žáka:“ Co byste udělal, kdybyste po ujetí několika kilometrů autem zjistil, že klíče od něho jste si zapomenul v garáži?“  
“Prudce bych zabrzdil a vylezl z auta podívat se na toho idiota, co mě tlačil“



Chytí rybář zlatou rybku a rybka povídá: “Když mě pustíš, tak ti splním tři přání.“ “Já mám jen jedno. Abys neměla kosti.“



„Seznámila jsem se s perfektním chlapem. On měl peníze a já zkušenost.“ „A jak to dopadlo?“ „Teď mám peníze já a on zkušenosti.“



Jaký je rozdíl mezi českým a americkým důchodcem? Žádný, oba dva si za svůj důchod můžou koupit výlet do Prahy.



Prosí manželka muže o radu: "Jindřichu, co letos dáme babičce na Vánoce?"  
"No, to nejdražší, co máme." "Co tím myslíš?" "Děti na hlídání!"



Víte, jaký je rozdíl mezi českým politikem a českým fotbalistou? Český fotbalista ví, za koho hraje.



---

## **Blahopřejeme k narozeninám**



### **Červenec**

Adámková Anna, Ambrož Jindřich, Bajerová Jana, Bayerová Eva, Bednaříková Miroslava, Berečková Naďa, Bočan Luděk, Boucníková Iva, Cagášková Irena, Cedidlová Marta, Cigánek Luděk, Dofková Marie, Dostalíková Hana, Dostálová Olga, Dvorníková Ivana, Fryčková Jaroslava, Grygarová Růžena, Haflantová Vladislava, Jankrle Jaroslav, Javorský Ján, Kábelová Ivanka, Kočí Dagmar, Koplíková Marta, Kratochvílová Oldřiška, Kusáková Marie, Lazarová Alena, Mušálková Marie, Pajdl Michal, Pěčková Anna, Petrášová Marie, Polášková Hana, Poličková Alžběta, Pospíšil Rostislav, Ptáček František, Rabina Ladislav, Rozsypalová Františka, Sázelová Žofie, Sedláčková Květoslava, Skřečková Marie, Skýpalová Jaroslava, Světnická Jana, Šimanský Jan, Šínová Jitka, Školoud Antonín, Špunda Josef, Štastná Zdenka, Štěpaníková Anna, Švrdlíková Jarmila, Turková Hana, Uherková Miloslava, Víšková Jindřiška, Zamazalová Anna, Zavadilová Jana, Zelenka Václav, Zelingerová Blanka

### **Srpen**

Bartošek Jan, Blaťáková Milada, Blaťáková Ludmila, Bočan Břetislav, Čejková Jana, Derychová Anna, Duda Ladislav, Dvořáková Vlasta, Halamová Květoslava, Harnová Anna, Hudečková Svatava, Hynková Libuše, Chaloupka Ivan, Jančová Eva, Jiříčková Miroslava, Kavanová Libuše, Kočí Marie, Koplíková Kamila, Kovářová Vlasta, Kremplová Božena, Křivánková Eva, Kubíčková Marie, Kusák František, Lacková Zdislava, Lehnertová Marie, Matyášová Věra, Mičková Ľubica, Minarovičová Miloslava, Olšovská st. Pavla, Pavlíková Hana, Peřinová Vladimíra, Philippová Věra, Polidorová Věra, Pospíšilíková Danuše, Pospíšilová Alena, Ptáčková Božena, Radová Božena, Schneiderová Božena, Smékalová Miluše, Soukupová Eva, Srovnalíková Eva, Strizlová Božena, Suchánková Ladislava, Ševčíková Květoslava, Šimoník Karel, Škrabalová Marie, Štěpán Karel, Vévodová Dana, Vojtková Vlasta, Zahradníková Věra, Zdráhalová Alena, Zelníčková Helena, Zezulová Jarmila

### **Září**

Bernátová Jarmila, Bukáčková Ludmila, Bystrzonovská Jarmila, Cagašová Věra, Divinová Eva, Dohnalová Miroslava, Drštičková Helena, Faltová Jarmila, Fleissigová Marie, Hanáková Eva, Hradílková Ladislava, Hrnčířová Dagmar, Ivoňáková Marie, Karabina Václav, Karlíková Anna, Košnarová Zdeňka, Kubíková Jarmila, Kučová Marie, Mádr Rostislav, Majerová Ludmila, Mikulášek František, Móroczová Ludmila, Morys Alan, Mrvová Marta, Murgaš Milan, Nadymáčková Bedřiška, Pavelková Anna, Pavelková Jarmila, Plšek Václav, Podušelová Jana, Smetanová Ludmila, Stoklásková Alena, Svozilová Mária, Symerská Milena, Škrášková Jindřiška, Šmahlíková Anna, Štolfová Jarmila, Študentová Olga, Švábová Bernardina, Tobolíková Emília, Vymazalová Dagmar, Vyňuchalová Irena, Zalabová Vlasta, Zavadil Miroslav, Zmeškalová Marie, Zmeškalová Karolína

---

## Podzim

Jasně, na jaře všechno pučí, v létě koupání a klíš'ata, v zimě se můžete dát svařák, bramborový salát a uklouznout na ledu. Každý období má zkrátka ty svoje radovánky. Ale podzim, podzim je prostě král. Podzim je nejlepší na světě. A tady se dočtete proč.

1. Takové fantastické barvy vám žádná zima nebo léto nenabídnou.
2. I když svítí sluníčko, nejste zpocení.
3. Spadané listí perfektně kroupe pod nohama.
4. Je po sklizni a po všech těch vinobraních, takže vás na každém kroku čeká nějaká lahoda.
5. Můžete si začít pomalu dávat drinky na zahřátí.
6. Ranní a podvečerní mlhy jsou neuvěřitelně romantické. Což v kombinaci s drinky na zahřátí dělá divy.
7. Při posedávání venku můžete někomu hezkému nezištně nabídnout, ať se s vámi schová pod společnou deku.
8. Tma přichází dřív, takže máte delší večery. Což se třeba u podzimních večerů hodí.
9. Ještě není taková zima, abyste museli nosit zimní bundu. Ale můžete ze skříní vyndat svetry a mikiny, co jste je od jara neviděli, a co se vám po nich stýskalo.
10. Ideální počasí na pěší výlety.
11. Když o víkendu prší, můžete strávit celý den sledováním filmů, čtením knížek a luštěním křížovek. Bez pocitu promrhaného času.
12. Milovníci svíček mají pré.
13. Stejně jako milovníci zázvorových čajů s medem a citronem. A to jsme, ve skrytu duše, všichni.
14. Ideální čas zahřívát si prokřehlé nosy třením o sebe. Jako Eskymáci ☺
15. Hromada ptáků odletí do teplých krajín.
16. Nejlepší západy slunce.
17. Vánoční šílenství je pořád ještě daleko.
18. Mouchy a komáři vymřou.
19. Holky i kluci chodí nabalení do spousty vrstev, takže si při rozbalování užijí více legrace.
20. Kluby, kina a divadla vám otevřou svou kulturně pohostinnou náruč.

