

**4/2018**



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

---

## Co jsme pro 630 členů udělali v roce 2018

<b>Členské schůze</b>	výroční	7. března
	přednášková	12. září
	vánoční	3. prosince

**Schůze výboru a rozšířeného výboru MO STP** – první a druhý čtvrtek v měsíci

**Schůze a poradenská činnost ostatních neziskových organizací**

**Terapeutická činnost** – třetí čtvrtek v měsíci + další domluvené dny

**Městský dům Přerov** – po celý rok naši členové shlédli celkem 39 představení

**Slezské divadlo Opava** – opereta Cikánský baron od Johanna.Strausse ml.

**Zájezdy:** 9. 5. – jednod. zájezd do Rakouska – Kittenberské zahrady, Tulln  
22. – 25. 5. - čtyřdenní poznávací zájezd do Západočeských lázní  
31. 5. – jednodenní relaxační zájezd na Slovensko Dunajská Streda  
5. a 6. 6. – jednodenní poznávací zájezd do Lednice, Mikulova  
19. 6. – jednodenní poznávací zájezd do ČT Brno, hrad Pernštejn  
6. 10. – jednodenní poznávací zájezd do Buchlovic, vinný klípek  
18. 10. – jednodenní relaxační zájezd do Velkých Losin

**Aktivizační a ozdravné pobyty** – 25. – 30. 6. – Slovensko – Podhájská  
14. -20. 7. – Malá Morávka – Kamzík  
12. – 17. 8. – Slovensko – Bojnice  
2. – 7. 9. – Slovensko – Roháče  
17. – 23. 9. – Slovensko – Tren. Teplice

**Kavárničky -** 31. 1. – Václav Plšek – ZOO  
28. 2. - Sdružení obrany spotřebitelů Čech a Moravy  
28. 3. – MAMMA HELP  
25. 4. – Václav Plšek – ZOO  
31. 10. – Ing. Helena Patočková  
14. a 21. 11 – Mgr. Hana Šimanská – cvičení

**Přednášky -** 7. 3. – Věra Vránová – Mgr. PhD. – sociální služby  
12. 9. – Mgr. Krákorová – Pajůrková – Žerotínové  
12. 9. – Ing. Helena Patočková - Andalusie

**Páteční odpoledne** – 9. 3. páteční odp. při hudbě, tanci a zpěvu - Bečva  
19. 10. páteční odp. při hudbě, tanci a zpěvu – Bečva

**Silvestr -** rozloučení s rokem 2018 v restauraci Bečva

**Výstavy -** velikonoční výstava členek MO STP Přerov  
vánoční výstava členek MO STP Přerov

**Bowling -** každou druhou a třetí středu v měsíci

**Oblast zdraví** – masáže, relaxační centrum Adam, permanentky na bazén pro držitele ZTP, půjčovna kompenzačních pomůcek, **4 x Zpravodaj**

## Co pro Vás chystáme na rok 2019

### Jednodenní relaxační zájezdy

Zahraniční – Slovensko – D. Streda – 30. května

Tuzemský – Velké Losiny -

17. října

Počet osob: 50

**Dunajská Streda** - 4 vnitřní a 6 venkovních bazénů s mineralizovanou léčivou vodou o teplotě 26 – 39. st. C má blahodárný léčivý účinek na pohybové ústrojí.

**Velké Losiny** – nachází se zde 4 venkovní a 5 vnitřních bazénů. Termální voda povznáší, uklidňuje, ulevuje, tiší bolest a přináší radost a zábavu.

Účastnický poplatek D. Streda: 20. 2. – 21. 2.

Účastnický poplatek V. Losiny: 27. 2. – 28. 2.



400,- Kč + 7 Euro  
575,- Kč

## N O V I N K A

### BUDEME POZNÁVAT PŘÍRODNÍ KRÁSY ŠUMAVY A RAKOUSKA (nejedná se o turistický zájezd)

#### Poznávací 4-denní zájezd na Šumavu

Termín: 21. – 24. května

Počet osob: 48

**1. den** – prohlídka nejzachovalejšího vodního zámku Blatná, prohlídka nejkrásnějšího vodního hradu Švihov (pohádka Tři oříšky pro Popelku) ubytování

**2. den** – prohlídka Velkého Javorského jezera, prohlídka sklárny a zahrady v městečku Bodenmais, návštěva likérky s ochutnávkou

**3. den** – vyhlídková jízda na Čertovo jezero, návštěva Kvildy, prohlídka Jezerních a Chalupářských slatí

**4. den** – prohlídka kostelíka v Dobré Vodě, prohlídka historické části města Klatovy – Černá věž, Radnice, Jezuitský kostel, Katakomby pod kostelem, Barokní lékárna „U bílého jednorožce“ – památka UNESCO

**záloha: 21. 1. – 22. 1.**

**doplatek: 11. 3. – 12. 3.**

(doprava, ubytování, polopenze, vstupy, průvodce)



2 000,- Kč  
1 900,- Kč

## Co pro Vás chystáme na rok 2019

### JEDNODENNÍ POZNÁVACÍ TUZEMSKÉ I ZAHRANIČNÍ ZÁJEZDY

#### **Tuzemský jednodenní poznávací zájezd**

**Termín: 4. a 5. června**

**Počet osob: 100**

Návštěva druhé největší likérky v ČR v Prostějově s ochutnávkou (palírna U zeleného stromu), prohlídka Sloupsko – Šošůvských jeskyní (vhodné i pro seniory), prohlídka romantického skvostu střední Moravy - hradu Bouzov.

(v ceně doprava, likérka, jeskyně, oběd, hrad)

**účastnický poplatek: 6. 2. – 7. 2.**



**650,- Kč**

#### **Tuzemský jednodenní poznávací zájezd**

**Termín: 3. a 4. září**

**Počet osob: 100**

Exkurze na brněnském letišti. Podíváme se tam, kde se běžný cestující nedostane. Dozvíme se spoustu zajímavostí a kuriozit z prostředí letiště. Prohlídka kasemat na Špilberku. Kasematy jsou více jak 100 m dlouhé a široké jsou 7 m. Prohlídka jednoho z nejstarších českých královských hradů – Svojanov.

(doprava, vstupy, oběd)

**účastnický poplatek: 13. 2. – 14. 2.**



**570,- Kč**

#### **Zahraniční jednodenní poznávací zájezd**

**Termín: 23. nebo 30. listopadu**

**Počet osob: 48**

Prohlídka historického centra města Sankt Pölten. Návštěva vánočních trhů. Přejezd do poutního místa v Rakousku Mariazell se Zázračnou kaplí, vánoční trhy s největším adventním věncem. Unikátní čertovská veselice s průvodem strašidelných čertů v Rakousku s pekelnou atmosférou doprovázenou hudbou a ohni. (doprava, pojištění, průvodce)

**účastnický poplatek: 4. 3. – 5. 3.**



**975,- Kč**

## Co pro Vás chystáme na rok 2019

### **Divadlo Ostrava, Opava, Olomouc**

**Termín: 9. března**

**Počet osob: 50**

Na I. pololetí plánujeme shlédnout muzikál **KOČKY** od Andrea Lloyd Webbera v divadle Jiřího Myrona v Ostravě. Neexistuje titul, který by provázelo tolik superlativů! Jedná se o jeden z nejdéle uváděných muzikálů v historii londýnského West Endu i newyorské Broadwaye. (doprava, vstupné)

II. pololetí – dle programu divadel

**účastnický poplatek: 23. 1. – 24. 1.**



**460,- Kč**

## TÝDENNÍ POBYTY

**Na rok 2019 organizace pro své členy připravila 4 druhy pobytů. Každý je jinak zaměřený – ozdravný, aktivizační, lázeňský a poznávací. Věříme, že si každý z této nabídky vybere pobyt, který mu bude vyhovovat po všech stránkách. Žádný pobyt není turistický.**

### **OZDRAVNÝ pobyt na Sloven. – Podhájská**

**Termín: 24. – 29. června**

**Počet osob: 45**

Voda v Podhájské je světovým unikátem s blahodárnými účinky na celý organismus, srovnatelná s Mrtvým mořem. Jako jediná je slaná. Tato voda je nejléčivější z celého Slovenska. Voda obsahuje lithium, léčí dnu, jodidy stimulující štítnou žlázu a další prvky.

(účastnický poplatek – doprava, ubytování, polopenze, cestovní pojištění dle věku účastníka).

**záloha: 11. 2. – 12. 2.**

**doplatek: 1. 4. - 2. 4.**



**870,- Kč + cest. pojištění  
120 Euro**

## Co pro Vás chystáme na rok 2019

### **AKTIVIZAČNÍ pobyt na Malé Morávce senioři se svými vnuky**

**Termín: 13. – 19. července**

**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 vzájemné lásce.

**záloha: 25. 2. – 26. 2.**

**doplatek: 15. 4. – 16. 4.**



senioři - 2000,- , děti – 2000,-  
senioři – 2830,-, děti – 1260,-

### **LÁZEŇSKÝ pobyt – Trenčianské Teplice**

**Termín: 29. 7. – 4. 8.**

**Počet osob: 60**

Během týdne je zajištěno 12 procedur, každodenní vstup do vnitřního bazénu s teplotou až 31 st. C – dopolední i odpolední cvičení na procvičení dolních i horních končetin, volný vstup do sauny, 1 x vstup do bazénu Grant, 1 x vstup na taneční večírek v hotelu PAX se skleničkou vína. Ubytování je zajištěno v hotelu Slovakia, dvoulůžkové pokoje se soc. zařízením, plná penze. Snídaně formou švédských stolů, obědy a večeře – výběr z nabídky + vynikající zeleninové saláty.

(doprava, ubytování, pl. penze, 12 procedur, pojišt.)

**záloha: 18. 2. - 19. 2.**

**doplatek: 8. 4. - 9. 4.**



**525,- + cestovní pojištění  
225 Euro**

### **POZNÁVACÍ – Západní Tatry – Roháče**

**Termín: 8. – 13. září**

**Počet osob: 48**

Ubytování je zajištěno ve 3hvězdičkovém velmi pěkném podhorském hotelu. Součástí je i relaxační centrum. Jsou zajištěné dvoulůžkové pokoje se soc. zařízením, TV, delegáti.



## Co pro Vás chystáme na rok 2019

Strava – polopenze. Snídaně formou švédských stolů. Tříchodová vynikající večeře. Výběr ze 3 jídel. Zeleninové i ovocné saláty. Po celý pobyt zdarma vstup do vnitřního bazénu. Tento pobyt není turistický, je zaměřen na poznávání krásného okolí a památek Tater. Program pobytu je sestaven přiměřeně k věku účastníků.

### Program pobytu:

**1. den** – prohlídka orloje ve Staré Bystrici, jízda Oravskou lesní železničkou

**2. den** – procházka na salaš s ochutnávkou žinčice a sýrů, relaxační koupání v Meander Parku. Pro turisty procházka Juráňovou dolinou. Večer folklorní program s hudbou.

**3. den** – Demänovská jeskyňa slobody, Jasná – soustava 5 lanovek. Večer – odpočinková chvílka v bazénu (se zpěvem ☺), sauny. V případě špatného počasí celodenní program v Liptovském Mikuláši.

**4. den** – Oravský hrad, exkurze s ochutnávkou Zázrivá (Syrex) výroba sýrů a dalších výrobků ze sýra. Večer turnaj v bowlingu.

**5. den** – Liptovský Ján – Minislovensko (areál slovenských památek – miniatuur), Podzemí pod věží, Stanišovská jeskyně.

**6. den** – plavba plíť pod Strečnom (účastnický poplatek – doprava, ubytování, polopenze, cestovní pojištění, místní poplatek)

**Vstupy v Eurech si hradí každý účastník sám**  
– předpokládaná výše všech vstupů – 60 Euro.

**záloha: 28. 1. – 29. 1.**

**doplatek: 18. 3. – 19. 3.**



**3 000,- Kč**

**3 060,- Kč + 6 Euro**

## Co pro Vás chystáme na rok 2019

### NOVINKA

#### **POZNÁVACÍ – Jižní Čechy**

**Termín: 11. – 16. srpna**

**Počet osob: 48**

Ubytování zajištěno ve 3hvězdičkovém wellness hotelu Lucia ve Veselí nad Lužnicí. Dvoulůžkové pokoje, polopenze, delegát.

Wellness centrum - vířivka a sauny po celý pobyt.

#### **Program pobytu:**

**1. den** – muzeum rekordů a kuriozit, muzeum hraček na zámku Kamenice nad Lipou

**2. den** – Temelín – exkurze do muzea a přednáška, Budvar s ochutnávkou piva, procházka Českými Budějovicemi

**3. den** – muzeum voskových figurín, zrcadlové bludiště, grafitový důl, procházka pohádkovým městem Český Krumlov

**4. den** – plavba lodí na rybníce Svět, Schwanzeberská hrobka, procházka Třeboní, koupání v lázních Aurora

**5. den** – jízda vláčkem na zámek Hluboká, prohlídka zámku, prohlídka loveckého zámku Ohrada nebo ZOO

**6. den** – Krýzovy jesličky, fontána Jindřichův Hradec, zámek Červená Lhota

(účastnický poplatek – doprava, ubytování, polopenze, vstupy)

**záloha: 4. 2. – 5. 2.**

**doplatek: 25. 3. – 26. 3.**



**3 000,- Kč**

**3 950,- Kč**

#### **Páteční odpoledne při hudbě, tanci a zpěvu – restaurace Bečva**

**I. pololetí – 15. března (100 členů)**

**II. pololetí – 18. října (100 členů)**

Na oba termíny se mohou zájemci hlásit již od ledna. Vstupné činí 35 Kč.

V ceně je zahrnuta hudba a sál.



---

## Co pro Vás chystáme na rok 2019

### **Bowling – druhá a třetí středa v měsíci (mimo letní prázdniny)**

Bowling hrajeme v TrumCentru (u Zubra) vždy od 10. 00 do 11.00 hodin. Od účastníků vybíráme 35 Kč na zaplacení dráhy. Při bowlingu nejde o vítězství (ale potěší ☺), ale o protažení těla, setkání s přáteli a poznání nových. Zájemci se musí hlásit v kanceláři nebo na telefonním čísle – 581 217 082.

### **Zimní kavárna – zájemci se mohou hlásit již od ledna na všechny přednášky**

30. ledna – Mgr. Kaplijová – zdravotní téma - „Spaní bez medikamentů“

27. února – Ing. Jana Kosturová – Ornis + vycházka na jaře do přírody

27. března - Ing. Helena Patočková – cestopisné téma

30. října - M. Chodilová – „Sdružení obrany spotřebitelů Čech a Moravy“

27. listopad - PhDr. Jana Gebaeurová – sociální téma

### **SILVESTR 2019**

V roce 2019 budeme opět společně slavit konec roku. Akce je naplánována na 19. prosince pro 100 členů v restauraci Bečva. Zajistíme přípitek, oběd, zákusek a hudbu. Účastnický poplatek bude upřesněn v průběhu příštího roku.

**Účastníci se mohou hlásit od 5. srpna 2019**

### **NOVINKA**

**I. pololetí – „Kulturní dědictví“** – komentovaná prohlídka s průvodcem, při níž se seznámíte s historií i současností města a navštívíte nejpozoruhodnější místa jeho historického centra. Délka okruhu: 1,5 hodiny.

**II. pololetí – „Archeologie v kostce“** – oblíbená trasa, při které se dozvíte zajímavosti o archeologické lokalitě Předmostí a proslulých vykopávkách mamutích kostí. Součástí prohlídky jsou expozice v Památníku lovců mamutů a školním Muzeu lovců mamutů. Délka okruhu: 1,5 hodiny.

Zájemci se mohou hlásit již od ledna příštího roku. Procházky jsou plánované pro cca 30 účastníků. Účastnický poplatek bude činit asi 30 – 40 Kč.

### **Oblast zdraví**

masáženy	130,- Kč/ks
centrum Adam (solná jeskyně, bylinková lázeň)	80,- Kč/ks
permanentka na bazén pro osoby s průkazem ZTP	304,- Kč/ks

### **Městský dům Přerov**

Na kulturní představení pořádané MD Přerov mají členové 50% slevu (zadní řady). Zájemci si zaplatí představení v kanceláři STP a zde si také vstupenky

---

## Co pro Vás chystáme na rok 2019

vyzvednou. Nákup vstupenek probíhá pouze přes pracovníci STP Přerov. Účastník se v MD při předkládání vstupenky bude prokazovat také průkazkou naší organizace (zelená průkazka)

### Přihlašování na vybrané akce

**U každé akce je uveden termín placení účastnického poplatku a TO JE I TERMÍN PŘÍHLÁŠENÍ NA AKCI. Doplatky u pobytových akcí jsou rovněž uvedeny pod akcí. Účastnické poplatky se budou vybírat v uvedené dny od 7. 30 hodin.**

**PROSÍME ČLENY, ABY PLACENÍ ÚČASTNICKÝCH POPLATKŮ HRADILI V UVEDENÝCH ČÁSTKÁCH. NIKOLI VE VĚTŠÍCH BANKOVÁCH.**

### ČLENSKÝ PŘÍSPĚVEK NA ROK 2019

Členský příspěvek na rok 2019 činí 240,- Kč na celý rok.

### **Naše organizace v letošním roce oslavila 15. výročí otevření INFO – Centra STP Přerov**

Slavnostního otevření se zúčastnil náměstek primátora pro sociální záležitosti Mgr. Petr Kouba, nově zvolená předsedkyně STP Praha paní Karla Zbořilová, ředitelka Sociálních služeb města Přerova Bc. Jana Žouželková, Mgr. Věra Vránová Ph.D. – zastupitelka města Přerova a další pozvaní hosté z neziskových organizací, sponzoři.





---

## Shrnutí z přednáškové členské schůze MOSTP Přerov

**Městský dům 12. 9. 2018**

Dne 12. Září se v MD Přerov uskutečnila přednášková členská schůze. Zúčastnilo se jí celkem 200 členů naší organizace. Jednání zahájila předsedkyně organizace Eva Divinová. Úvodem přivítala všechny přítomné členy a pozvané hosty – náměstka primátora pro sociální oblast Ing. Navrátila, vedoucí odboru soc. věcí a školství Mgr. Romanu Pospíšilovou, jednatele Technických služeb města Přerov Ing. Střelce a Mgr. Kaplijovou z lékárny u Hygie Přerov.

Ing. Navrátil pozdravil přítomné a informoval seniory o nových cenách vnitrostátní dopravy na železnici a v autobusech, rovněž tak o cenách MHD v Přerově.

Poté se ujala slova Mgr. Krákorová Pajůrková z Muzea Komenského v Přerově. Členům přednesla přednášku na téma: „Jak se zapsal rod Žerotínů do dějin města Přerova.“ Povídala o celém rodě Žerotínů, vyzdvihla úlohu Karla staršího ze Žerotína a jeho spojení s Jednotou bratrskou.

Přednáška byla velmi zajímavá a členové poděkovali paní Pajůrkové velkým potleskem.

Program schůze dále pokračoval přednáškou Ing. Heleny Patočkové na cestopisné téma. Pro členy si tentokrát připravila téma: Andalusie.“

Paní Patočková měla k přednášce připravený soubor mnoha fotografií a video. Viděli jsme průřez památek v celé Andalusii. Paní Ing. Patočková to prokládala osobními vzpomínkami, často velmi humornými. Přednáška se všem členům velmi líbila a taktéž byla odměněna velkým potleskem.

Na závěr schůze poděkovala předsedkyně členů organizace za účast a všechny pozvala na vánoční členskou schůzi, která se v letošním roce bude konat v pondělí 3. prosince. Na závěr schůze všichni obdrželi malé občerstvení.

Ivana Vaculová



---

## Wellnes – poznávací pobyt na Slovensku

### Bojnice – 12. 8. – 17. 8. 2018

Pobytu v Bojnici jsme se zúčastnila s kamarádkou velmi ráda. Zaujala nás koncepce zájezdu, totiž lázeňská relaxace kombinovaná s poznáváním bližšího i vzdálenějšího okolí lázní a Slovenska. Pobyt se konal ve spolupráci s CK IMT tour. Na cestu jsme se vydali v neděli v 8 hodin z Přerova. Počasí bylo velmi příjemné, úmorná vedra panující předtím se podstatně snížila. Po cestě klimatizovaných autobusem se zastávkou na občerstvení ve St. Hrozenkově jsme kolem poledne dorazili do restaurace na okraji Prievidze k obědu. Sem nás autobus vozil na obědy po celou dobu pobytu. Věnoval se nám majitel CK střídavě se svou manželkou a za naši organizaci, paní Ivana Vaculová. Poté jsme popojeli k ubytování do hotelu Pod zámkom, který byl velmi pěkný. Měli jsme výhled na panorama Bojnického zámku, večer krásně nasvíceného. Snídaně formou bufetu (švédské stoly) a večeře jsme měli pak už v hotelu. První den jsme absolvovali pěknou poznávací procházku po lázních, okolí zámku a měste Bojnici se sympatickou místní průvodkyní Denisou, dozvěděli jsme se zajímavosti a historii Bojnice. Druhý den po snídani jsme si užili prohlídku zámku se zajímavým výkladem o této památce a po obědě jsme se krásně protáhli při dechovém cvičení s lektorkou v přírodním prostředí lesíku na kraji města. Na kopci nad Bojnici se tyčí vyhlídka s věží – „stezkou korunami stromů“ s nádherným výhledem do krajiny, kterou jsme měli možnost navštívit. Procházkou lesní cestou jsme se pak vrátili do hotelu. Třetí den jsme měli objednanou prohlídku místní ZOO, kterou jsme si individuálně prošli. Příjemně jsem zrelaxovali v lázeňském domě Mier ve třech minerálních bazénech, v tzv. žlutém, zeleném a s mořskou vodou. Toto 2 hodinové koupání v teplých bazénech jsme zakončili venkovním bazénem osvěžující teploty. Ten den večer jsme se protáhli a hlavně pobavili při turnaji v kuželkách.



společná fotografie před Bojnickým zámkem

---

## Wellnes – poznávací pobyt na Slovensku

### Bojnice – 12. 8. – 17. 8. 2018

Čtvrtý den po snídani jsme vyjeli na celodenní výlet, který měl několik zastávek. Kolem přehrady Nitrianské Rudno jsme pokračovali do Skanzenu Čičmany, kde jsme zhlédli velmi zajímavou architekturu dřevěných domků zdobených typickými motivy. Při výkladu jsme se dozvěděli, že v poměrně nevelkém stavení žily až 4 rodiny, tj třeba 25 lidí. Pro nás dnes nepředstavitelné. Bylo zde vystaveno i tehdejší vybavení domácnosti, nářadí i kroje. Po posilnění se výborným řízkem s chlebem (který jsme dostali s sebou) jsme pokračovali do Rajecké Lesné. Zde nám výkladem přiblížil historii zhotovení velkého dřevěného pohyblivého betléma pracovník místního muzea. Prošli jsme si lázně Rajecké Teplice a jízdou přes Fačkovské sedlo jsme se vydali zpět do Bojníc už na večeři. Pátý den po snídani jsme jeli do Prievidzi, kde jsme si prohlédli i s výkladem Piaristický klášter s kostelem a centrum města opět s průvodkyní Denisou. Odpoledne jsme se osvěžili v hotelovém bazénu a vířivce. Kdo měl zájem, byla k dispozici i sauna. Večer jsme se výborně pobavili v Bojnici ve venkovním areálu při hudbě a tanci. Večírek jsme zakončili příjemnou procházkou nočně osvětleným městem zpět na hotel.

Poslední den po snídani jsme naložili zavazadla a následoval odjezd do Topolčianek. Tady jsme měli prohlídku prezidentského zámku, kde pobýval až 3 měsíce v roce prezident Masaryk. Prošli jsme



si národní hřebčín, kde chovají krásné slovenské plnokrevníky bílé lipicány a huculské koně. Po procházce parkem jsme nastoupili cestu domů směr Přerov. Celý pobyt byl velmi vydařený, přálo nám i počasí. Využívali jsme příjemné pozdní odpoledne a večery k procházkám a posezení s osvěžujícím nápojem či výbornou zmrzlinou. Po celý pobyt jsme měli od 16 do 18 hodin k dispozici i hotelový bazén, vířivku a saunu. Domů jsme si nakoupili lázeňské oplatky, kterých byl velký výběr.

Poděkování patří jak paní Ivaně, pracovníkům CK IMT tour, průvodkyni Denise a panu řidiči, který nás bezpečně provedl celým pobytem.

účastnice zájezdu – Helena Hrdinková, Marie Mušálková

---

## Stránka pro seniory – pokračování

### Možnosti bydlení seniorů aneb každému vyhovuje něco jiného

#### VLASTNÍ BYDLENÍ

Bydlet ve „vlastním“ má řadu výhod. Mít svůj byt či dům přináší lidem **jistotu a pocit bezpečí**. V nájmu Vás může majitel nemile překvapit tím, že se musíte vystěhovat. Ve vlastním bytě máte ohromnou svobodu. Můžete rekonstruovat a upravovat byt podle Vašich představ a potřeb. Můžete si zkrátka zařídit domov přesně podle Vašich představ tak, abyste se cítili dobře.

Nezanedbatelný je také dopad na rodinný rozpočet. S odchodem do důchodu totiž klesají příjmy, zatímco náklady, včetně těch na bydlení, zůstávají ve stejné výši. ***Vlastní bydlení se ve chvíli, kdy s odchodem do důchodu dochází k poměrně razantnímu poklesu příjmů, ukazuje jako jeden z neúčinnějších prostředků, který seniory chrání před hrozbou chodby ve stáří!***

Jednoduché počty: Zatímco domácnosti bydlící ve vlastním bytě vydávají na náklady spojené s bydlením 18% příjmů, domácnosti bydlící v nájemních bytech asi 26% svých příjmů.

Pokud se Vám poštěstilo nabýt do vlastnictví nemovitost v dědictví nebo darem, máte na půl vyhráno. Ti, kteří to štěstí neměli, by o variantě pořízení vlastní nemovitosti měli začít uvažovat vzhledem k její obrovské finanční náročnosti, zpravidla mnohem dříve, než v seniorském věku.

Je potřeba si také uvědomit, ***že vlastnictví není jen o právech vlastníka, ale také o řadě povinností: Vlastnictví zavazuje!*** A ani vlastník si nemůže dělat ve své nemovitosti vše, co ho napadne (viz. kapitola sousedská práva).

#### NÁJEMNÍ BYDLENÍ

Bydlení v nájmu nemusí přinášet jen negativa, jako je placení nájmu. Člověk bydlící v nájmu je mnohem více flexibilní a zpravidla je schopen rychleji reagovat na měnící se situaci. Druhou nespornou výhodou, kterou oceníte zvláště ve starším věku, je to, že v nájmu Vás patrně bude trápit mnohem méně provozních starostí (s údržbou a opravami) a zbyde více času na záliby. Nájemní bydlení tak může být řešením pro ty, kteří rádi přenechají péči o nemovitost někomu jinému. Platí to bez výjimky? Určitě ne! **I nájemník se musí podílet na opravách a údržbě bytu, který užívá! A kdo hradí, které náklady?**

**Nájemce provádí a pozor také platí běžnou údržbu a drobné opravy související s užíváním bytu.** (Co se tím myslí upravuje nařízení vlády č. 308/2015 Sb.). Nařízení vyjmenovává činnosti, které se provádí obvykle při delším užívání. Výměně žárovek, malování, čištění podlah nebo odpadů se tak ani v nájmu nevyhnete. Také pravidelné prohlídky a čištění spotřebičů a zařízení (včetně kotlů a kamen) a certifikace a opravy měřidel v bytě musí hradit nájemce.

Mimo, v nařízení vyjmenované, hradí nájemce také další drobné opravy do 1 000,-Kč za položku. **POJISTKA:** Součet nákladů za drobné opravy nesmí přesáhnout částku 100 Kč na metr čtvereční podlahové plochy bytu za rok. S pronajímatelem si můžete sjednat menší rozsah Vašich povinností, větší rozsah povinností, než stanoví nařízení, by ve smlouvě být neměl!

---

## Okresní organizace STP Přerov

### Akce na rok 2019

V roce 2019 zorganizuje a uspořádá STP OkO Přerov pro členy organizací STP v okrese dvě akce pobytové a dva tradiční jednodenní zájezdy. Shodou okolností se obě pobytové akce uskuteční v lázeňských zařízeních.

#### Pobytové akce:

**11.5. -18. 5. 2019 Turčianské Teplice:** pobyt ve spolupráci s MLK – TOURS Frýdek Místek

Hotel Vyšehrad se nachází přímo v lázeňské zóně, v blízkosti říčky Teplica i areálu SPA a Aguaparku.

**Ubytování:** všechny pokoje jsou vybaveny TV, koupelnou se sprchou i WC.

**Strava:** plná penze formou bufetu švédského stolu (obědy jsou formou polévkového bufetu a u snídaně je i nápojový bufet). V programu 6 léčebných procedur za příplatek 17 Eur. Možnost fakultativních zájezdů dle místní nabídky a dostatečného počtu zájemců.

Zálohy bylo nutné zaplatit již do 15. 11. 2018

**doplatek** bude vybírán **11. 2. 2019 v 13:30 až 16 hod** (možnost náhradníků)

**17. 8. - 23. 8. 2019 Bechyně** – rekondiční pobyt s částečným příspěvkem MZ – je nutné dodržovat předepsaný program – cvičení na židlích. Pobyt není lázeňským pobytem! Mimo program je několik procedur. Fakultativně se počítá se zhlédnutím divadla s otočným hledištěm v Týně n. Vlt, zájezd - vyhlídková plavba po Vltavě, návštěva minipivovaru Dražíš s programem. Dále prohlídka města Bechyně s průvodkyní.

**Ubytování:** velmi pěkné dvoulůžkové pokoje se soc. zařízením, TV

**Strava:** plná penze, výběr ze tří menu, pitný režim

**Záloha:** 2000 Kč - **11. 3. – 13:30 – 16:00**

**Doplatek:** bude upřesněn – **20. 5. – 13:30 – 16:00**

**Zájezdy:** Jarní a vánoční celodenní zájezd do termálních lázní v Györu (Maďarsko).

**12. 4. 2019 Győr**

**Účastnický poplatek:** 630 Kč - **11. 2. - 13:30 – 16:00**

**Pro pobyty a zájezdy v příštím roce není podmínkou členství v organizaci STP. Na pobyty a zájezdy mohou být přihlášení i nečlenové.**

**Odborné semináře:** ve spolupráci s rehabilitační lékařkou MUDr. Koudelkovou a psychologkou Mgr. Halkou Prášilovou PhD.

**ÚŘEDNÍ HODINY** okresní organizace: **každé druhé pondělí v měsíci 13:30 – 16:00 hod. (kromě ledna)**

**KONTAKTY:** telefon – 734 146 691, mail – oostpprerov@centrum.cz



---

## Silvestrovské dobroty



### Chut'ovky se švestkami

**Ingredience:** 8 – 10 plátků toastového chleba, 20 sušených švestek  
100 ml slivovice, 10 plátků libové anglické slaniny, 100 – 150 g kozího sýra, 1 lžice francouzské nebo lahůdkové hořčice, 20 lístků koriandru nebo polníčku či rukoly

**Postup:** Švestky vložíme do misky, zalijeme slivovicí a necháme chvíli nasáknout. Z toastového chleba vypíchneme kulatým vykrajovátkem kolečka a nasucho opečeme na pánvi nebo grilu z obou stran. Naložené švestky necháme okapat, místo po pecce naplníme kouskem kozího sýra. Plátky slaniny rozpůlíme, potřeme z jedné strany lehce hořčicí a naplněné švestky do slaniny zabalíme. Dáme plech a v troubě nebo na grilu krátce rozpečeme, stačí asi tak 5 minut. Na opečený plátek toastového chleba položíme lístek koriandru nebo salátu a přichytíme párátkem rozpečenou švestku ve slanině.

### Řepné palačinky s křenovou náplní (asi 8 palačinek)

**Ingredience:** 200 g vařené řepy (2 menší řepy), 2 vejce, 150 g hladké mouky,  $\frac{3}{4}$  lžičky soli, stroužek česneku, 200 g mléka, řepkový olej

**Náplň:** 300 g křenového pomazánkového másla, kopr nebo petržel

**Postup:** Řepu rozmixujeme na hladkou pastu a prošlehejte s vejci, moukou, solí, prolisovaným česnekem, mlékem a dvěma lžicemi oleje na hladké těsto. Nechte ho 30 – 60 minut odstát, aby palačinky lépe držely, a poté z něj na olejem potřené pánvi smažte palačinky. Dávejte je na sebe a překryjte utěrkou, aby zůstaly vláčné. Vychladlé palačinky pomažte křenovým máslem (můžete taky použít klasické žervé ochucené trochou soli a asi lžící strouhaného čerstvého křenu), zarolujte a dejte na chvíli do mrazáku zatuhnout, aby se lépe krájely. Každý špalíček pak ozdobte snítkou kopru či petržele.

Palačinky připravíte i z jiné zeleniny, skvělá je třeba dýně či mrkve

### Jednohubky z listového těsta

**Ingredience:** 1 vejce, 1 listové těsto, 150 g sýr niva, 1 kelímek zakysané smetany, 150 g salámu

**Postup:** Nivu nastrouháme a smícháme se smetanou. Listové těsto vyválíme na tenký plát, který rádýlkem nakrájíme na čtverečky. Na každý položíme kolečko salámu a malou lžičku směsi z nivy. Rožky čtverečku spojíme do ranečku, položíme na vymazaný plech, potřeme vajíčkem a pečeme rychle v předehřáté troubě.

**DOBROU CHUŤ**

## Stránka humoru



Jsou chlapi v posilovně a v tom zazvoní mobil. Muž ho vezme a žena říká: „Miláčku, můžu si koupit ten kabát za 1 500?“ „Jasně, že můžeš.“ „A ten mercedes za 1 500 000?“ „Ano, ten taky.“ „Ty jsi báječný.“ „A ten dům za 5 000 000?“ „Samozřejmě ano.“ „Díky miláčku, jsi úžasnej!“ Muž zavěsí a říká: „Pánové, čím to byl mobil?“

Do firmy nastoupí nový šéf. Je o něm známo, že je to tvrd'ák. Poprvé prochází kanceláři a vidí muže, který nic nedělá, opírá se o zeď a jen tak kouká. Říká si, že ukáže názorně všem ostatním, jak naloží s takovými, kteří se flákají. Jde k onomu muži a nahlas se důrazně ptá: „Jaký máš plat? Muž na to, trochu překvapeně: „30 000 Kč měsíčně, proč?“ Šéf vytáhne peněženku, podá mu 15 000 Kč a zařve: „Tady máš dvoutýdenní plat a teď vypadni a už se tady neukazuj!“ Muž vezme peníze a odejde. Šéf má dobrý pocit, že všem ukázal, jak v žádném případě nestrpí lenochy a přitom se ptá: Může mi někdo říct, co tu vlastně dělalo tohle líný hovado?“ A jeden zaměstnanec mu s klidem odpoví: „Dovezlo nám pizzu...“

„Myslím si, že lidé by měli chodit bosí, protože je to opravdu mnohem zdravější.“ „Například já, když se ráno vzbudím obutý, tak mě pak celý den ukrutně bolí hlava a ještě ke všemu mám hroznou žízeň!!“

Přijde chlápek do hospody: „3 rumy!“, barman na to: Proč 3?“ „Tak víte, mám dva bratry a každý žije v jiném koutě světa a nemáme čas chodit spolu do hospody, tak každý, když jde pít, pije za každého.“ Takto chodí pravidelně, až jednoho dne přijde a říká: „2 rumy!“ „Co? Pohádali jste se s bratrem?“ „Nene, já jsem přestal pít!“

Syn s otcem jdou do ZOO. „Tati, proč ta gorila na nás tak divně čumí?“ „Ticho synu, jsme teprve u pokladny.“

„Kdo jste?“ „Zloděj.“ „A proč jste takový malý?“ „Já jsem kapesní zloděj!“



## **Blahopřejeme k narozeninám**

---



### **Říjen** – Adámková Emílie, Bezděková Miluše, Doleželová

Ludmila, Dosoudil Petr, Dosoudilová Marta, Dostálová Vlasta, Gregovská Jana, Hájková Ivona, Haluzíková Věra, Hrabětová Magdalena, Hradová Irena, Hrubíčková Oldřiška, Hučínová Marie, Hurtová Marie, Jeřábková Tatiana, Kolaříková Božena, Kolava František, Koutná Anna, Králíková Jitka, Kretková Božena, Kryšková Helena, Kubanová Věra, Macháčková Marta, Machalová Eva, Maková Božena, Michálková Jitřenka, Muchová Jana, Müllerová Libuše, Novák Miroslav, Novotná Věra, Opravilová Jarmila, Pospíšil Jan, Pospíšilíková Zdeňka, Rabinová Ludmila, Skopalíková Vlasta, Skřeček Karel, Skřipcová Ludmila, Svozilová Jaroslava, Terbanová Vladimíra, Tomčík František, Vaňková Alena, Veselý Břetislav, Vitoulová Hana, Zapletal Petr, Zapletalová Libuše, Zdráhalová Eliška

**Listopad** – Baranová Květoslava, Bartošková Vlasta, Bařinová Emílie, Boháčová Alena, Bulíčková Božena, Dašková Marta, Duvač Anton, Gajdoš Milan, Hanáková Anna, Holaňa Ladislav, Jakab Vladimír, Jaroměřská Helena, John Karel, Kelnarová Marie, Krausová Božena, Krejčí Taťana, Křístková Alena, Kundlová Naděžda, Lalinský Břetislav, Matýsková Helena, Mikulášková Jarmila, Nováková Alena, Onderková Blažena, Popová Libuše, Přikrylová Danuše, Rezek František, Sikora Jan, Skřičková Anna, Slaná Anežka, Sojková Jiřina, Staňková Marie, Svozilová Stanislava, Šenková Olga, Šikulová Ladislava, Turek Antonín, Veselá Miroslava, Vyhňáková Danuše, Vyňuchal Jan, Zámečnicková Marie, Zlámalová Marie, Zouhar Radmil

**Prosinec** – Baranová Libuše, Barglová Eva, Bednářová Františka, Bezděk Antonín, Bittnerová Marta, Bouchalová Vlasta, Božková Vlastimila, Dvořák Jaroslav, Havelková Věra, Honová Marie, Jankřlová Zdenka, Kocáková Oldřiška, Kolomazník Zdenek, Komanová Mária, Kopčilová Vlasta, Kratochvíla Bedřich, Kratochvílová Jana, Kraváková Jana, Křížková Marie, Kundl Vladimír, Mazurová Eva, Michálek Josef, Mikulenková Marie, Padalíková Danuše, Paseková Alena, Pavlíčková Dagmar, Pěčková Olga, Pojslová Jiřina, Pösingerová Jaroslava, Prusková Zdeňka, Ryšavá Klára, Srbecká Květoslava, Stoklásková Marie, Stříbrná Marie, Svobodová Alena, Šenovský Jaroslav, Špundová Jarmila, Šťastná Eva, Šustrová Stanislava, Tomčík Josef, Václavíčková Jitka, Válková Jarmila, Vidlička Jiří, Výmolová Zdeňka, Vyňuchal Ladislav, Vypelová Marie, Zajícová Věra, Zdráhal Pavel, Zlámalová Věra



Zpravodaj MO STP v Přerově. Redakční rada: Ivana Vaculová, Oldřiška Sedláčková.  
Grafická úprava: Ivana Vaculová. Vyšlo v prosinci 2018.  
[www.mostp.cz](http://www.mostp.cz) 581 217 082 centumstp@seznam.cz