

3/2019



Z P R A V O D A J

Zápis z přednáškové členské schůze MO STP Přerov

Městský dům 18. 9. 2019 – volba nového předsedy

Dne 18. září se v MD Přerov konala přednášková členská schůze, které se zúčastnilo více jak 200 členů naší organizace. Jednání zahájila předsedkyně, paní Eva Divinová. Úvodem přivítala všechny přítomné členy a pozvané hosty – náměstkyně primátora pro sociální oblast – Mgr. Petra Koubu a vedoucí odboru soc. věcí a školství Mgr. Romanu Pospíšilovu. Z pracovních důvodů se omluvil primátor Ing. Petr Měřinský, náměstek primátora pan Michal Zácha, náměstkyně primátora Ing. Hana Mazochová a zastupitelka města Přerova Mgr. Věra Vránová. Ing. Petr Kouba pozdravil naše členy a v krátkosti je informoval o soc. službách v Přerově. Poté se již ujala slova stávající předsedkyně. E. Divinová, která přítomné členy informovala, že od **1. 1. 2020 bude změna ve vedení organizace**. K 31. 12. 2019 odstupuje z funkce stávající předsedkyně p. Eva Divinová a stávající hospodářka p. Oldřiška Sedláčková. Proto proběhla volba nové předsedkyně a hospodářky a doplnění do 9 - členného výboru o dva nové členy – Evu Divinovu a Danu Šmídovou Od 1. 1. 2020 byla do funkce **předsedkyně** místní organizace STP Přerov jednomyslně zvolena p. **Oldřiška Sedláčková** a do funkce **hospodářky p. Dana Šmídová**. Byla dlouholetou zaměstnankyní Magistrátu města Přerova, kde pracovala na finančním odboru. Paní Divinovou a p. Sedláčkovou většina členů již dobře zná, neboť pracují ve vedení organizace již několik let. Všichni ostatní členové výboru zůstávají dle voleb v březnu 2018.

Předsednictvo

Předsedkyně - Oldřiška Sedláčková

Místopředseda – Ing. Karel Skřeček

Hospodářka - Dana Šmídová

Členové výboru - Oldřiška Sedláčková, Ing. Karel Skřeček, JUDr. Břetislav Veselý, Božena Kolaříková, Alena Krauzeová, Ing. Jiří Pluhař, Ivana Vaculová, Eva Divinová, Dana Šmídová.

Po ukončení voleb proběhlo schvalování členského příspěvku, od 1. 1. 2020 se zvedá výše členského příspěvku z částky 240,- Kč na částku 270,- Kč. Navýšená částka o 30,- Kč bude zcela použita na uhrazení zvýšených nákladů se třemi členskými schůzemi v roce. Po ukončení organizačních záležitostí se ujala slova první přednášející, Mgr. Blažena Mačáková. Pro přítomné připravila přednášku na téma „Síla úsměvu a pozitivní myšlení“. Z povídání, z obrázků a z krátkých filmových ukázek jsme se všichni utvrdili, jak je pro člověka velmi důležitý úsměv a pozitivní myšlení.

Druhou přednášející byla naše členka, paní Jaroslava Goláňová. Ta si připravila cestopisnou přednášku na téma „ Turistická maxi loď“. Obě přednášky byly velmi zajímavé a poučné. Oběma přednášejícím bylo poděkováno velkým potleskem.

Na závěr schůze poděkovala předsedkyně členům za dnešní účast a pozvala je na malé občerstvení.

Eva Divinová, Ivana Vaculová

Čtyřdenní poznávací zájezd – pokračování

Šumava – 21. 5. – 24. 5. 2019

Nachází se zde kostel sv. Štěpána, který byl v době naší návštěvy uzavřen. Vedle kostela se nachází hřbitov, který byl v roce 1978 nešetřně zlikvidován. Na jaře 2004 po 28 letech byly náhrobky symbolicky vráceny zpět a čekají na vytvoření pietního místa. Kvilda je známá také tím, že na podzim i v zimě jsou zde extrémní mrazy – 17 až – 32 st. C. Ve zdejší cukrárně jsme se občerstvili a pokračovali jsme do dalšího cíle naší celodenní trasy. V okolí Kvildy se natáčel film Král Šumavy. Dalším a posledním místem byla Chalupská slat'. Je to rašelinště o rozloze 137 ha. Slat' je zpřístupněna naučnou stezkou. Celodenní výlet byl ve slunečném počasí náročný, ale účastníci byli spokojeni. Poslední den byl dnem návratu spojený s dalšími zajímavými prohlídkami. Kostelík sv. Vintíře v Dobré Vodě byl postaven v roce 1706. Na počátku 21. st. byl ozdoben skleněným oltářem o šířce 5 m, výšce 3,5 m a váze 7 tun. Všechny sochy a Křížová cesta jsou rovněž skleněné. Je to poutní místo se studánkou léčivé vody. Před rokem 1989 byl téměř čtyři desetiletí součástí rozsáhlého vojenského a výcvikového prostoru. Dalším místem byla kaple Anděla Strážce ze 17. st., která se nachází na vrchu Stráž a tvoří výraznou dominantu nad městem. Je to oblíbené vyhlídkové místo, ze kterého je krásný pohled na Sušici a okolí. V Sušici jsme měli přes hodinu na prohlídku středu města. Přímo na obdélníkovém náměstí je řada gotických domů s barokní a renesanční přestavbou. Dominantou náměstí je radnice z 16. st. Po prohlídce a občerstvení jsme pokračovali autobusem podél řeky Otavy směrem Klatovy, kde nás opět čekala průvodkyně p. Romana. Seznámila nás s historií města a provedla nás náměstím k Černé věži, která je dominantou města. U ní se nachází budova radnice, která byla novorenesančně přestavěna. Dalšími významnými stavbami jsou dva barokní kostely. Jeden z nich, kostel sv. Ignáce byl součástí jezuitského areálu. Pod kostelem se nachází katakomby se zemřelými jezuity. Zatímco se jedna skupina zúčastnila jejich prohlídek, druhá navštívila nejvýznamnější historickou stavbu ve městě, barokní lékárnu „U bílého jednorozce“ se zařízením ze 17. st., kde jsme zhlédli nejen různé ruční nebo mechanické přístroje a nástroje sloužící k přípravě léků a mastí, ale také starou z vnější chodby vytápěnou pec na sušení bylin a zbytek starých léčiv, ať už rostlinného či živočišného původu. Pro svou unikátnost je zapsána v seznamu kulturních památek UNESCO. Obě prohlídky byly s odbornými výklady. I přesto, že průvodkyně p. Romana provází několik roků pouze německy hovořící zájezdy a předem se omlouvala za případný špatný slovosled, všichni účastníci obdivovali její velmi hlasitý, srozumitelný a odborný výklad. Muži to ohodnotili tak, že mluvila celými plícemi a celým hrudníkem.

Krásy Šumavy, zajímavá místa prohlídek a krásné počasí, to vše přispělo ke spokojenosti účastníků poznávacího zájezdu. Je třeba poděkovat navrhovatelce trasy p. Oldřišce, organizátorce a pečovateli p. Ivaně a hlavně řidiči p. Martinovi Chajdovi, za to, že místy krkolomnou a náročnou cestu zvládl bez problémů a v pořádku jsme se vrátili domů. Ještě jednou za všechny vřelé díky – manželé Rabinovi

Ozdravný pobyt

Slovensko – Podhájská 24. 6. – 29. 6. 2019

V pondělí, 24. června se na parkovišti u kina Hvězda schází 52 účastníků, kteří se i v letošním roce těší na ozdravný pobyt. Máme namířeno na Slovensko, do Podhájské, za nejléčivější vodu na Slovensku. Tato voda je světovým unikátem s blahodárnými účinky na celý organismus, srovnatelná s vodou Mrtvého moře. Zcela zaplněný autobus o půl deváté vyráží z Přerova. Ve Starém Hrozenkově je jako každoročně malá přestávka na občerstvení. Příjezd do Podhájské je před 13. hodinou. Již prvním pohledem vidíme, co se vše od naší poslední návštěvy změnilo, co vše nového vybudovali. Zakoupíme si permanentky a již se všichni těšíme, na osvěžení, relaxování a odpočívání. V 18 hodin odjíždíme na ubytování do penzionu Quatro, kde hned začínáme večeří. Všichni jsme napjati, zda uvidíme našeho známého kuchaře, o kterém si myslíme, že vaří nejlépe na světě ☺. Když jej uvidíme za servírovacím pultem, všichni ho srdečně zdravíme a již víme, že si budeme pochutnávat i v letošním roce. Celý týden nám přálo velmi krásné slunečné počasí. Každý den jsme si užívali velmi léčivé vody v několika sedacích bazénech. Osvěžit se a zároveň si protáhnout všechny svaly jsme mohli ve 2 plaveckých bazénech, které jsme při tomto počasí všichni hodně využívali. Během dne jsme se také osvěžovali místním čepovaným pivem, dobrou kávou, studenou zmrzlinou a spoustou dalších dobrot. Týden utekl jako voda a v sobotu jsme po snídani odjízďeli na koupaliště již se zavazadly.

Touto cestou ještě jednou děkuji všem účastníkům za hladký průběh celého pobytu, řidiči Martinovi Chajdovi za bezpečnou jízdu a své kolegyni Oldřišce, že mne zastoupila v druhé polovině pobytu, neboť jsem odjela na svou první dovolenou se svou malou vnučkou ☺.



účastnice pobytu Ivana Vaculová

Aktivizační pobyt – kombinovaný pobyt seniorů se svými vnuky

Malá Morávka – hotel Kamzík 13. 7. – 19. 7. 2019

Nadešel čas, kdy senioři se svými vnuky opět vyjíždí na společný pobyt na hotelu Kamzík na Karlově.

Naše starší generace se vesele zdraví s ostatními. Většinou se známe, takže se radostně vítáme. Nejširší naše úsměvy patří Ivance a Oldřišce, které pro nás tento pobyt připravují. Všichni už víme, že díky jejich obětavosti nás bude pohoda provázet po celý pobyt. I malí, kteří už pobyt absolvovali, s plachým úsměvem, nesměle zdraví. Naše vedoucí děti pohladí, osloví jménem, s novými se seznamují. Pak ještě pokyny k cestě, ubytování a už uháníme.

Nejdříve hrad Sovinec. Prohlídka hradu je zajištěna, průvodkyně báječná. Mimo to nás uvítaly stánky s lahůdkami pro naše děti a životně důležitými hračkami. Po prohlídce se rozptýlíme. Někdo jde na loutkové divadlo, na vyhlídky, jiní chvátají na WC, ať není ostuda hned na začátku. Do autobusu nastupujeme plní vědomostí, spokojení a uvolnění. Velký hotel v kopci nás vítá a my máme pocit, že jsme doma. Důvěrně známá místa, kde někteří z nás už ledacos prožili. Je to prima, děti mají pocit bezpečí. Babička, děda vedle, známá místa, chodby, pokoje. Noví ještě nesměle prohlíží prostory, jídelnu, hernu, terasu a verandu. Spokojenost se rychle přenese na všechny. Prvními skoky na trampolíně, skákacím hradu, či skluzavce jsou navázána přátelství, prvními společnými kávami a štamprlkou jsme i my dospělí jedna parta. Teď už jsme pevná skupina, připravena čelit programu Ivanky a Oldřišky. A ten je!

Začínáme pěkně zostra. Děti jsou obvykle zvyklé vstávat ve chvatu. Do školy, školky, rodiče musí do práce. Naše starší generace může vylehávat dle chuti. Ale tady se to mění. My nebudíme děti, ale oni nás. Musíme začít den – nejdříve společná hymna, potom rozcvička. Co kdybychom to nestihli ☺ ! Cviky jsou volené tak, abychom se protáhli všichni. I my starší. Děti vesele hopsají, nám vržou kolena. Ale na snídani jdeme všichni s velkou chutí. Švédské stoly jsou bohaté, jeden neví co dřív. „Doma by mi mamča párek na snídani nedovolila. A tady ho ještě zajím melounem ☺!“ „Tu anglickou, tlačenu a vejce bych po ránu neměla, ale pro jednu...“ Málo platné – dobré jídlo, dobrá nálada.

Dopolední program je bohatý a pestrý a také vychází z aktuálního počasí. Báječné jsou dílničky. Oldřiška pro nás připravila spoustu materiálů, pomůcek, předloh a šablon. Vyrábíme z korků, papírových ruliček, malujeme na trička. Materiálu je hojnost, nikomu nic nechybí. My senioři pracujeme s dětmi.

Kloubíme jejich fantazii s naší zručností a zkušenostmi. I my tvoříme – jazyky z pusy ven a chvějící se rukou lepíme fousy zajíčkovi. A jak nás to baví! Tohle jsme dělali před 60 lety! Oldřiška mezi námi pobíhá, pomáhá, co jí síly stačí. Když odcházíme, děti pyšně nesou své výrobky. Chválou nešetříme. Ty naše si neseme za zády.... A teď malá svačinka – jablíčko, oplatek a hurá na bazén. Tam na nás všechny dohlíží bdělé oko Ivancino. Žádné nepravosti, skákání

Aktivizační pobyt – kombinovaný pobyt seniorů se svými vnuky

Malá Morávka – hotel Kamzík 13. 7. – 19. 7. 2019

z boků, běhání, nebezpečné hry Ale také společné plavání a dovádění děti milují. A pak ohrát do whirlpoolky, vysušit vlasy a jde se na oběd. Vaří nám chutně, všichni jsou spokojeni. Po obědě tráví čas každý po svém. Ne každá babička má to štěstí, že s ní dítě odpočívá ve vodorovné poloze!

Pro tento pobyt paní Ivanka domluvila 2 překvapení.

1. kouzelník – byl to opravdu zážitek. Nejen, že postupně zapojil všechny děti do svých kouzel, ale jeho triky byly pro nás nové a neotřelé. Byl úžasně vtipný! Jeho lehké dvojsmysly pobavily nás dospělé tak, že nám až slzy tekly. Děti dostaly pár drobností a také nám odhalil pár triků. Byli jsme nadšeni!

2. policie – dvě policistky v uniformách, působivé vyprávění o práci, zásazích. Poučení nenásilnou formou. Děti si prohlédly zbraně, potěškaly obušek, dostaly velké množství dárků. Odpoledne byly ve znamení výletů, akcí, soutěží.

Nad Karlovem je potůček, na který léta nosí lidé mlýnky z různých materiálů. Výlet k těmto mlýnkům máme rádi. Děti mají plné ruce práce, někteří i plné boty vody. Mlýnky se neustále přemísťují, aby se točily. Hloubí se koryto potoka. Jeden se začne točit, jiný přestane. Nekonečná práce. Ale všem se nám líbí. Také výlet na Morávku slibuje pěknou procházku, velkou zmrzlinu, možná i hračku. Oblíbenou atrakcí Morávky je minilanova, kde se děti střídají, nehádají, užívají si.

Sportovní odpoledne mají také své kou-

zlo, nejen pro děti. Na disciplíny, které se někdy zdají lehké, jsme my dospělí tak nešikovní, až se stydíme. Menším dětem pomáhaly babičky, Ivanka i Oldřiška. Nebezpečí úrazu nehrozí nikomu. Ozývá se spousta smíchu, vyhrávají všichni. Také nechybělo hledání pokladu. Trasa vyhovovala malým i starším, po cestě úkoly, které nám procvičily malé šedé buňky mozkové. Odměna byla velká a sladká.

Domečky v lese, oblíbená činnost dětí, také nechyběly. Klacíky, kapradí, kamínky, kytičky – to všechno použily děti pro skřítky, aby se jím dobře spinkalo. Tady nejde vybrat nejhezčí, protože dětská fantazie nezná mezí. V průběhu dne byly zařazovány vědomostní soutěže. Copak dětem, těm pomohli dospělí, ale kdo pomůže nám! Ale společnými silami jsme zvládli i to! A hlavně nás to bavilo. Na nás si počasí nepříjde, zábava byla pořád. Večery byly ve znamení diskoték. To k pobytu patří. Tanec a zpěv. Zde excelovala Ivanka. Nejen, že vtáhla do kola i ty nesmělé, ale zpívala a tancovala i sama. Rozdávání radosti, pohlázení. Poslední večer je slavnostní. Předávání odměn, diplomů, medailí. Nikdo neodešel s prázdnou. Výborná večeře, zákusky, přípitek vínem a dětským šampusem. „A zítra ráno jedeme domů“, říkají někteří se smutkem. „Vnuci už jsou velcí, takže letos to bylo naposledy.“ A my ostatní jsme rádi, že ti naši jsou ještě malí a příští rok můžeme opět vyrazit ☺!

Vlasta Kopčilová s vnučkou Simonkou

Poznávací pobyt

Jižní Čechy – 11. 8. – 16. 8. 2019

Dne 11. – 16. srpna se uskutečnil poznávací pobyt ve spolupráci s CK IMT Tour po jižních Čechách. Z Přerova jsme vyjeli v neděli za krásného počasí, které nás provázelo po celý pobyt. Cestou jsme se zastavili v Pelhřimově, kde nás očekával průvodce CK. Společně jsme navštívili Muzeum rekordů a kuriozit. Toto muzeum bylo otevřeno jako jediné zařízení svého druhu ve střední Evropě. Ve věži se podařilo nashromáždit stovky exponátů. Od nejmenších, největších, nejdelších, nejtěžších, kolekce zápalek, knoflíků, spínacích spon, dřeva atd. Expozice ze sirek, funkční kytary, obrazy, vše od Tomáše Kordy.

Pak jsme pokračovali do Kamenice nad Lipou, kde jsme si prohlédli v zámku muzeum hraček a expozice historických kovaných železných prací. Tam nám i náš průvodce zahrál na kytaru. Bohužel jsme z časových důvodů nestihli park se stoletou lípou. Obě muzea se nám líbila. Pak jsme již jeli do Veselí nad Lužnicí, které leží na soutoku Lužnice a Nežárky.

Tam jsme se ubytovali v hotelu Lucia, který se stal na 5 dnů naším domovem, a odtud jsme vyjížděli každý den za poznáním. Po ubytování jsme ještě stihli navštívit v Týně nad Vltavou divadelní pohádku „Já padouch“. Představení se konalo v přírodním amfiteátru s otáčivým hledištěm, ale bohužel pro poruchu motoru se neotáčelo. Pak jsme již spěchali na večeři.

Druhý den nás čekala exkurze do pivovaru Budvar v Českých Budějovicích. S průvodkyní jsme prošli celý areál od počátku výroby až po stáčírnu. Vynikající kvalita piva spočívá v používání těch nejlepších surovin od vody z 300 m hluboké artéské study „českého chmele a moravského sladu“. Exkurzi jsme zakončili ve sklepě ochutnávkou skvělého piva. Po exkurzi jsme s průvodcem prošli střed města s historickým náměstím Přemysla Otakara II., prohlédli si Samsonovu kašnu a bludný kámen. Je to místo, kde ve středověku stával popravčí špalek. Pověst říká, že kdo jej po 21. hodině překročí, ztratí orientaci a zabloudí. Následoval rozchod na individuální prohlídku, kde si každý mohl prohlédnout Černou věž, případně se občerstvit v Masných krámech. Pak následoval přesun autobusem na exkurzi do jaderné elektrárny Temelín. V informačním centru v záměčku Vysoký Hrádek jsme zhlédli velmi zajímavý film o výrobě elektřiny z atomového jádra, jak se řídí a pracuje jaderný reaktor, kde se získává palivo a instaluje do reaktoru, a kde se ukládá vyhořelé palivo. Prohlédli jsme si také instalované expozice. Pak následoval odjezd do hotelu s dobrou večeří.

Třetí den nás čekal opět krásný den a po snídani jsme odjeli, směr Český Krumlov, kde jsme strávili celý den. První zastávka byla v grafitovém dole. Tam jsme patričně oblečení (gumáky, helmy a čelové svítilny) nasedli do vláčku a sjeli do podzemí. Dozvěděli jsme se, v jakých podmínkách horníci pracovali a jaké stroje se používali.

Poznávací pobyt - pokračování

Jižní Čechy – 11. 8. – 16. 8. 2019

V další části dne jsme navštívili muzeum voskových figurín, prohlédli si expozici historických řemesel i staré krčmy. Jsou zde postavy českých panovníků, např. Karel IV, Rudolf II. nebo F. Josef II. V síni slávy je řada osobností z kulturního a politického života, jako např. T. G. Masaryk, V. Havel, K. Čapek, B. Smetana a mnoho dalších. Součástí muzea je také zrcadlové bludiště, které patří k největším v Evropě. Obsahuje na 90 zrcadel, na něž navazuje křišťálové bludiště složené z čirých skel. Zrcadlová síň je navržena tak, že vytváří efekt nekonečných chodeb a optických klamů. Bylo to velmi veselé. Pak následovala volná prohlídka města.

Čtvrtý den patřil návštěvě Třeboně. Počasí nám opět přálo a tak jsme se mohli nalodit na výletní loď a vydat se na plavbu po rybníku Svět. Absolvovali jsme asi hodinovou vyjížďku s krásnými výhledy. Potom jsme po hrázi přešli k Schwarzenberské hrobce, která je hrobkou rodu Schwarzenbergů. Založil ji Jan Adolf II. na podnět své manželky Eleonory. V hrobce je uloženo 26 rakví. S výkladem průvodce jsme si vše prohlédli a krátkou procházkou jsme přešli do centra města Třeboně, plného cyklistů a turistů. Po odpočinku při kávě se zákusem, či zmrzlinou, jsme přešli na koupání do lázní Aurora.

Pátý den se pomalu dostáváme ke konci našeho pobytu a odjíždíme do města Hluboká n. Vltavou. Z centra města se svezeme do kopce vláčkem až k zámku, který patří k nejatraktivnějším památkám v Česku. Byl to původně královský hrad, založený ve 13. st. Přemyslem Otakarem II. Prohlídka zámku a parku nás úplně okouzila, je to opravdová perla jižních Čech. Na závěr dne nás průvodkyně odvezla na rekreační místo u Veselí s názvem Pískovna. Tvoří ji zatopené prostory po těžbě písku, kde se vytvořila velká vodní plocha s pískovými plážemi, sloužícími k rekreaci a koupání. Po večeri následoval rozlučkový večírek, kde jsme si při vínečku zazpívali a zatancovali.

A přišel poslední den našeho pobytu. Po snídani odjíždíme na prohlídku zámku Červená Lhota, který byl původně gotická tvrz. Později byl přebudován na renesanční zámek. Zámek se nádherně zrcadlí v přilehlém rybníku. Je známý z mnoha pohádek a má nádherné interiéry. Poslední naše zastávka byla v Jindřichově Hradci, kde jsme za celý pobyt poprvé zmokli. Ale přesto jsme si užili fontánu pod střechou se světelnými efekty a hudbou. Prohlédli jsme si okolí zámku a na závěr jsme navštívili Krýzovy jesličky. Je to největší mechanický betlém na světě. Obsahují 1398 figurek lidí a zvířat, z nichž 133 se pohybuje. Prohlídka byla doprovázena vánočními koledami. Bylo to opravdu velkolepé. Pak už jsme nasedli do autobusu a plni zážitků se vraceli do Přerova.

Chtěli bychom poděkovat hlavně paní Ivaně Vaculové, která se o nás celou dobu starala, také pracovníkům CK IM Tour a panu řidiči Martinovi, který nás bezpečně provedl celým zájezdem a vrátil do Přerova

účastnice zájezdu Eva Mazurová a Květa Halamová

Lázeňský pobyt

Slovensko – Trenčianské Teplice – 29. 7. – 4. 8. 2019

Končí měsíc červenec, měsíc dovolených, měsíc odpočinku, měsíc lázeňského lenošení. 52 účastníků nastupuje do autobusu, 18 odjíždí osobními vozidly. Všichni jedeme do Trenčianských Teplic, do lázní, které jsou známy svými léčebnými účinky na zmožené končetiny a nervovou ochablost našeho těla. Za dvě a půl hodiny jsme všichni na místě. Ubytováváme se opět v hotelu Slovakia a neztrácíme ani minutu, nastupujeme lékařkou prohlídku a předepsané procedury, které nám slouží k vylepšení naší kondice. Součástí tohoto lázeňského pobytu bylo dopolední i odpolední plavání v krytém bazénu, kde jsme si při krátké rozcvičce protáhli a procvičili naše končetiny. Odměnou za absolvované procedury bylo posezení v místních kavárnách a cukrárnách u dobré kávy se zákuskem nebo ovlažení hrdla místním čepovaným pivem. Letos nám přálo počasí, takže jsme všichni relaxovali a odpočívali ve venkovním bazénu Grand a kochali se krásnou přírodou. Pohodu pobytu provázely i společenské akce, seznamovací večírek v hotelu PAX a rozlučkový v hotelu KRYM. Noví účastníci se mohli prohlédnout turecké lázně Hammam s kulturním vystoupením břišní tanečnice. Týden uběhl jako voda a my jsme se v neděli s Trenčianskými Teplicemi rozloučili s vědomím, že příští rok se sem již nevrátíme, protože náš hotel se bude celý z gruntu renovovat, více jak rok.

Účastníkům jsem cestou domů slíbila, že o lázeňský pobyt určitě nepřijdou, že se naopak mohou těšit na dva nové. Jeden bude opět na Slovensku, v krásném prostředí, tentokrát v Rájeckých Teplicích. Druhý lázeňský pobyt bude na opačné straně republiky, budou to lázně Poděbrady.



účastnice pobytu Ivana Vaculová

Jednodenní poznávací zájezd – pokračování

Letiště Brno – Tuřany, Špilberk – kasematy, Svojanov 3. 9. a 4. 9. 2019

V úterý 4. září se trochu ochladilo, což nám přišlo docela v hod. Startovali jsme totiž v 6. 15 od kina Hvězda do Brna a na tajemný hrad Svojanov. S dobrou náladou a patřičně natěšení jsme přijeli do Brna – Tuřan, na tamní mezinárodní letiště. Ujala se



nás paní průvodkyně, která nám poutavě vysvětlila, jak to na letišti všechno funguje a na co si dát pozor při odbavování a při nástupu do letadla. Trochu nás mrzelo, že jsme z časových důvodů neviděli startovat ani přistávat žádné velké letadlo. Ale viděli jsme spoustu dalších zajímavostí. Mohli jsme si prohlédnout hasičskou techniku a dokonce nám 2 hasiči předvedli sešup po tyčích, jak to dělají v případě nástupu na akci. Velmi se nám líbila ukázka práce psovoda se psem při vyhledávání drog.

Dalším neméně zajímavým zážitkem byla návštěva kasemat u hradu Špilberk. Jde o sestavu dlouhých podzemních chodeb s valnou klenbou. Touto atraktivní kuriozitou hradu Špilberk nás provedla a se zajímavostmi seznámila mladá průvodkyně. A už jsme se těšili na tajemný hrad Svojanov, který předčil naše očekávání. Posilnění chutným obědem v hradní restauraci, jsme se vydali na prohlídku jednoho z nejstarších českých hradů, nazývaného též „vilou českých královen“. Výklad průvodkyně byl velmi poutavý a vtipný, moc se nám líbil. Všem, kdo ještě na Svojanově nebyl, můžeme jeho návštěvu vřele doporučit.

Velké díky patří také paní Ivaně Vaculové za vzornou péči o účastníky zájezdu a panu řidiči Martinovi Chajdovi za spolehlivou dopravu tam i zpět.

Byl to opět krásný a hodnotný jednodenní poznávací zájezd, z něhož jsme se vrátili spokojeni, plni krásných zážitků a dojmů.

účastníci zájezdu – Věra Zahradníková a Přemysl Dostálík

Fotodokumentace z Kamzíku a Jižních Čech



děti si namalovaly samy trička
a odměnou je taška plná sladkostí



všechny děti si vy soutěžily
zlatou medaili a diplom



společná fotografie z Kamzíku



společná fotografie před
Schwarzenberskou hrobkou



jsme připravení sfárat do dolu ☺



pochutnáváme si na pivečku v pivovaru

Důstojně bydlím – žiju!

Uzavírání smluv s neznámým člověkem, který zazvoní u vašich dveří, má svá rizika! Nepodceňujte je!

Právo na odstoupení od smlouvy – pokud smlouvu uzavřete na dálku (po telefonu) nebo mimo obchodní prostory (např. u Vás doma) máte právo od ní **odstoupit**, bez uvedení důvodu a bez jakékoliv sankce a to ve **lhůtě 14 dnů od jejího uzavření**. Odstoupení od smlouvy stačí odeslat poslední den lhůty.

Právo smlouvu vypovědět – spotřebitel má mimo to právo smlouvu o změně dodavatele energií, uzavřené na dálku nebo doma, **vypovědět** bez sankce **ve lhůtě do 15 dne po zahájení dodávky** od nového dodavatele. Pozor v takovém případě běží **výpovědní doba**, která činí 15 dnů a počíná běžet prvním dnem měsíce následujícího po doručení výpovědi. **Zasílejte písemný dopis, doporučeně s dodejkou.**

NÁKLADY NA ENERGIE

Jednu z největších položek rozpočtu seniorů tvoří náklady na energie – elektřinu a plyn, a to v závislosti na tom, zda tyto komodity využíváme také k vytápění či nikoliv. Každý má dnes právo zvolit si, případně změnit svého dodavatele energií. Důvodem k tomuto kroku bývá zpravidla snaha o snížení výdajů za energie.

ZMĚNA DODAVATELE ENERGIÍ

Jedním z nejčastějších důvodů, kdy spotřebitele navštíví podomní prodejce u něj doma, je snaha přesvědčit ho ke změně dodavatele elektřiny nebo plynu. Uzavření takové smlouvy bez předchozí přípravy však nemusí ke kýženému výsledku vést, byť Vás obchodník přesvědčuje o opaku! Nežádka se totiž můžete setkat s nezákonnými postupy podomních obchodníků, kteří neinformují pravdivě o podmínkách nabídky nebo zamlčují některé podstatné skutečnosti. Někteří dokonce pod různými záminkami zastírají skutečný důvod své návštěvy, klamou o tom, za kterou společnost vystupují, nepravdivě tvrdí, že stávající dodavatel končí činnost, dožadují se předložení Vašeho vyúčtování, ačkoliv na to nemají právo....

Rady nejen pro seniory

- Vpustit podomního prodejce do bytu či domu je velmi rizikové, Radíme, **neotevírejte!**
- Změna dodavatele je svobodnou volbou každého zákazníka, kterou by si však měl dobře promyslet. Než tak učiníte, **seznamte se** podrobně s podmínkami smlouvy, **porovnávejte** i s dalšími nabídkami na trhu.
- Nabízí Vám prodejce **zapojení do aukce energií** – buďte obezřetní!

Dobroty z naší zahrádky



Pudinkové řezy s ostružinami

Ingredience na těsto: 250 g hl. mouky, 130 g cukru krupice, 4 vejce, 100 ml oleje, 50 ml podmáslí, 2 lžice holandského kakaa, 2 lžičky prášku do pečiva

Ingredience na dohotovení: 1 sáček vanilkového prášku, 400 ml mléka, 2 lžice cukru, ostružiny

Postup: Do mísy vyklepněte vejce, přidejte cukr a šlehejte, dokud nevznikne světlá a nadýchaná pěna. Postupně do ní přidávejte mouku smíchanou s práškem do pečiva a kakaem, olej a podmáslí. Ušlehejte hladké těsto, nalijte ho na středně velký plech s vyšším okrajem. Do rendlíku nalejte mléko, přidejte cukr a pudinkový prášek. Vše prošlehejte metličkou a za stálého míchání uvařte hustý krém. Nechte ho jen mírně vychladnout a lžící ho pak nanášejte na těsto. Nakonec pudink ozdobte opláchnutými ostružinami. Koláč vložte do trouby předehřáté na 180 st. C a pečte asi půlhodinku. Na řezy koláč krájejte, až zcela vychladlý.



Cuketový koláč se šunkou

Ingredience: 250 g hl. mouky, 120 g másla, 1 vejce, 250 g ricotty, 500 g cukety, 150 g dušené šunky, 1 stroužek česneku, sůl, pepř, olivový olej, 1 vejce

Postup: Do mísy nasypete mouku, sůl a promíchejte. Přidejte na kousky nakrájené máslo, vejce a vše důkladně propracujte, až vznikne koule těsta bez hrudek. Tu pak vyválejte na velikost formy (25 cm) tak, aby vznikly i okraje. Přebytečné okraje těsta seřízněte a formu dejte do chladu. Ricottu promíchejte s prolisovaným česnekem a rozšlehaným vejcem. Podle chuti ještě směs osolte a opepřete. Hotovou náplň nechte stranou. Cuketu pomocí škrabky nakrájejte na tenké plátky. Používejte spíš menší cukety, aby byly plátky široké maximálně 4 cm. Na stejně široké plátky nakrájejte i šunku. Těsto připravené ve formě na dně propíchněte na několika místech vidličkou. Pak na něj naneste ricottu a uhlad'te ji. Poté od okraje přikládejte plátky cukety spolu se šunkou do tvaru spirály. Hotový koláč osolte, opepřete a pokapejte olejem. Vložte ho do trouby předehřáté na 180 st. C a pečte asi půl hodinky. Koláč chutná za tepla i za studena.



DOBROU CHUŤ

Stránka humoru



Rozbije se okno do šenku a mezi stoly vletí váleček na těsto.
Hospodský zařve do lokálu: „Jožko, vstávej, došla ti esemeska...“

•

Nové telefony prý půjdou odemknout pomocí rozpoznání obličeje. Odhaduji, že 85% žen se po ránu nikam nedovolá.

•

Manžel je zrovna v ní, když v tom se zrovna ozve silné zabouchání na dveře. „Ježíši manžel!“ vykřikne žena a muž se hned nato souká pod postel. Pak vyleze, sedne si na okraj, utře pot z čela, podívá se na ženu a říká: „Vidíš, jak už oba máme pocuchané nervy?“

•

„Haló, Pepo, já ti ráno dala omylem prášky na uklidnění místo proti průjmu, jak ti je?“ „Jsem v práci, posranej, ale v pohodě!“

•

Výzva pro všechny pracující - „Žádáme Vás, abyste se dostavili na odběr krve, a výtěru z konečnicku!!!“ „Potřebujeme zjistit, zda máte práci v krvi, a nebo v pr....“

•

Včera jsem přišel domů a řekl jsem své ženě fakt skvělý vtip. Takový, že rozesmál i toho ve skříni.

•

„Dědo, jak slyšíte s tím přístrojem pro nedoslýchavé?“ ptá se doktor pacienta. „Výborně, pane doktore, od té doby, co ho mám, jsem už třikrát změnil poslední vůli.“

•

Vnitřní klid začíná třemi slovy - „seru na to“





Blahopřejeme k narozeninám

Červenec – Adámková Anna, Ambrož Jindřich, Bajerová Jana, Bayerová Eva, Bednaříková Miroslava, Berečková Naďa, Bočan Luděk, Cagášková Irena, Ceditlová Marta, Cigánek Luděk, Dofková Marie, Dostalíková Hana, Dostálová Olga, Dvorníková Ivana, Fryčková Jaroslava, Grygarová Růžena, Habáňová Hana, Haflantová Vladislava, Hudečková Ivana, Jankrle Jaroslav, Javorský Ján, Kábelová Ivanka, Kočí Dagmar, Kolomazníková Ivana, Koplíková Marta, Kratochvílová Oldřiška, Kunčíková Jaroslava, Kusáková Marie, Možíšová Zora, Mušálková Marie, Pajdl Michal, Pěčková Anna, Petrášová Marie, Polášková Hana, Poličková Alžběta, Rabina Ladislav, Rozsypalová Františka, Sázelová Žofie, Sedláčková Květoslava, Skalický Alois, Skřečková Marie, Skýpalová Jaroslava, Šebesta Metoděj, Šimanský Jan, Šínová Jitka, Špunda Josef, Šťastná Zdenka, Štěpaníková Anna, Švrdlíková Jarmila, Uherková Miloslava, Víšková Jindřiška, Zamazalová Anna, Zavadilová Jana, Zelingerová Blanka.

Srpen– Bartošek Jan, Blaťáková Ludmila, Bočan Břetislav, Císař Václav, Čejková Jana, Derychová Anna, Halamová Květoslava, Harnová Anna, Hynková Libuše, Chaloupka Ivan, Jiříčková Miroslava, Kavanová Libuše, Kočí Marie, Kremplová Božena, Křivánková Eva, Kubíčková Marie, Lacková Zdislava, Lehnertová Marie, Matyášová Věra, Mičková Lubica, Minarovičová Miloslava, Nováková Vlasta, Olšovská Pavla st., Pavlíková Hana, Philippová Věra, Pochylá Vlasta, Polidorová Věra, Pospíšilíková Danuše, Pospíšilová Alena, Ptáčková Božena, Radová Božena, Schneiderová Božena, Smékalová Miluše, Soukupová Eva, Strizlová Božena, Suchánková Ladislava, Ševčíková Květoslava, Šimoník Karel, Škrabalová Marie, Štěpán Karel, Vévodová Dana, Vojtková Vlasta, Vyhňáková Hana, Zahradníková Věra, Zdráhalová Alena, Zelníčková Helena, Zezulová Jarmila

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

Poradna Národní rady zdravotně postižených ČR Olomouc **Bezplatné, anonymní a objektivní sociální poradenství**

Komu jsou naše služby určeny?

Občanům se zdravotním postižením, seniorům, opatrovníkům a podpůrcům osob s narušenou schopností právně jednat, zástupcům z řad členů domácností a opatrovníkům osob s omezenou svéprávností, rodičům a rodinným příslušníkům a osobám pečujícím, poradna poskytuje své služby obyvatelům celé ČR

Nabízíme:

Možnost osobní konzultace se sociálním pracovníkem, možnost osobní konzultace s právníkem (po předchozím objednání),

Poradenství poskytujeme v následujících oblastech:

Výběr vhodné sociální služby v regionu, konzultace ke smlouvě o poskytování sociální služby, nemocenské a zdravotní pojištění, důchodu a důchodové pojištění (mimo výpočtu a přepočtů důchodů), příspěvek na péči, dávky státní sociální podpory, dávky pomoci v hmotné nouzi, průkazy osob se zdravotním postižením (TP, ZTP, ZTP/P), problematika zaměstnávání osob se zdravotním postižením, konzultace při výběru kompenzačních pomůcek, dávky a příspěvky na úhradu kompenzačních pomůcek, omezení svéprávnosti, občanské právo (vč. rodinného) a pracovního práva ve vztahu k osobám se zdravotním postižením, odstraňování architektonických bariér a tematika přístupnosti prostředí, problematika bydlení pro OZP, vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami.

Poradenství je poskytováno – osobně, telefonicky, elektronicky i písemně

Kde nás najdete?

Adresa: Slovenská 594/5, 779 00, Olomouc

Telefon: 585 242 865

E-mail: poradnaolomouc@nrzp.cz

Web: www.nrzp.cz

Konzultační hodiny

Pondělí:	8.00 – 12.00	12. 30 – 16. 00
Úterý:	8. 00 – 12. 00	
Středa:	8. 00 – 12. 00	12. 30 – 17. 00
Čtvrtek:	8. 00 – 12. 00	
Pátek:	8. 00 – 12. 00	

Zpravodaj MO STP v Přerově. Redakční rada: Ivana Vaculová, Oldřiška

Sedláčková, grafická úprava: Ivana Vaculová. Vyšlo v červnu 2019.

www.mostp.cz

581 217 082

centumstp@seznam.cz