

# 4/2020



# ZPRAVODAJ

Vážení,

v letošním roce zažíváme výjimečnou krizovou situaci světového rozsahu, jakou nepamatuje několik generací a s následky, které si zatím ani zcela neumíme představit, ale které zcela jistě zasáhnou do všech oblastí našich životů. A možná to bude trvat i několik let, než se z toho zcela vzpamatujeme a vrátíme se ke standardům, na které jsme byli zvyklí. Ale jak se říká, na všem zlém bývá i něco dobrého. Tím dobrým je to, jak jsme se dokázali v té nejtěžší fázi epidemie vzájemně semknout, podporovat se a pomáhat těm, kteří to nejvíce potřebovali. Nejvíce se to projevilo spontánní domácí výrobou roušek, se kterou jsme začali dříve, než začaly přicházet jakékoliv příkazy či doporučení zvenčí. Mezi jinými to byly i naše seniorky a vlastně všichni, co oprášili roky nepoužívané „mašiny“ a začali šít. Jiní přispěli vhodnými látkami, gumičkami, šňůrkami... Prostě všemožnými materiály, kterých bylo třeba. Tato vlna solidarity mě velmi potěšila a všem za tuto pomoc děkuji. Chci poděkovat také našim lékařům, zdravotníkům, prodavačkám, pečovatelům, hasičům, policii, všem, kteří „stáli v první linii“ a nehleděli na čas a své osobní pohodlí a pomáhali ze všech sil. A děkuji úplně všem za to, že jsme to zvládli.

Pomalu se snad navrátíme do normálního stavu a dosud platná omezení se postupně začnou uvolňovat. S tím také bude souviset i návrat k našim akcím, včetně těch kulturních. Častá otázka je, zda letos bude naše vánoční schůze. Bohužel, vzhledem na současná opatření, to nebude možné, ale pokusíme se ji vynahradit programy v příštím roce. Samozřejmě vše za dodržení těch podmínek, které budou v tu dobu platné a o kterých se budeme snažit Vás informovat, a to jak v našich zpravodajích, tak na našich webových stránkách.

Nastává opět sváteční čas, období, které pro většinu z nás patří k nejkrásnějším v roce. Čas klidu a pokoje, čas sladce vonícího cukroví, čas nazdobených vánočních stromků, splněných přání, čas dárků, radosti a pohody. Ale Vánoce, to nejsou jen dárečky a překvapení, ale především zamyšlení, radost, porozumění a štěstí. Štěstí v tom, že máme své blízké, svou rodinu, přátele. Ne všichni kolem nás ale takové štěstí mají. Je řada lidí opuštěných, nemocných, kteří se ocitli v těžké životní situaci. Vzpomeňme, prosím, i na ně a snažme se každý pomoci jakoukoliv formou. I třeba jen návštěvou a vlídným slovem. Věřte, že tím uděláte obrovskou radost a že alespoň na chvíli dáte těmto lidem zapomenout na jejich trápení.

Vážení, jménem svým a všech mých kolegů, včetně našeho výboru Vám přeji krásné a příjemné prožití vánočních svátků v klidu a spokojenosti společně s našimi blízkými, a hlavně ať jsme zdraví a ať se ten zlý virus už nikdy nevrátí.

Oldřiška Sedláčková

## **Co jsme pro cca 600 členů naplánovali v roce 2020**

### **Z důvodu pandemie COVID-19 se neuskutečněné akce přesouvají na rok 2021**



<b>Členské schůze:</b>	18. 3. – výroční, 3. 9. – přednášková, 3. 12. – vánoční
<b>Schůze výboru a rozšířeného výboru MOSTP Přerov</b>	- první a druhý čtvrtek v měsíci
<b>Terapeutická činnost:</b>	třetí čtvrtek v měsíci + další domluvené dny
<b>Městský dům Přerov:</b>	zajištěny vstupenky pro celkem 17 kulturních představení
<b>Divadla:</b>	26. 1. Moravské divadlo Olomouc – „Orfeus v podsvětí“ II. pololetí – Moravské divadlo Olomouc – „Cornevillské zvonky“
<b>Zájezdy jednodenní: poznávací</b>	5. a 6. 5. – zámek Radůň, polské zahrady Goczalkowice 5. 6. – noc kostelů Kroměříž 9. 6. a 10. 6 – zámek Napajedla, SONNENTOR, plavba lodí 1. 9. a 2. 9. – likérka R. Jelínka Vizovice, sklárny, zámek Vizovice 25. 9. – zámek Lysice, pivovar Č. Hora, pštroší farma Doubravice 20. 10. a 21. 10. – KOVOZOO Staré Město, sklípek
<b>Zájezdy jednodenní: relaxační</b>	31. 5. – termální park Dunajská Streda – Slovensko 15. 10. – termální park Nitrava – Slovensko
<b>Vícedenní zájezdy:</b>	22. 5. – 25. 5. Šumava 12. 5. – 15. 5. Střední Čechy
<b>Lázeňské pobyty:</b>	16. 8. – 21. 8. Poděbrady 27. 9. – 6. 10. Maďarsko – Harkány
<b>Ozdravný pobyt:</b>	22. 6. – 27. 6. Slovensko – Podhájská
<b>Aktivizační pobyty:</b>	1. 7. – 7. 7. Jeseníky, hotel Reoneo 10. 10. – 11. 10. Dolní Morava
<b>Kavárničky:</b>	21. 1. Mgr. Blažena Mačáková – „mezigenerační vztahy“ 26. 2 Mgr. Irena Kaplijová – „imunita ve střevech“ 25. 3. Jaroslava Goláňová – cestopisné téma 29. 10. notář – „nakládání s majetkem“ 25. 11. Městská policie Přerov – „ochrana seniorů“
<b>Přednášky:</b>	12. 2. a 4. 11. – chiropraktik Ing. László Vincenc
<b>Výstavy:</b>	velikonoční a vánoční výstava členek – výloha 23. 6. – výstava na přerovském zámku – „Cizinky v nás“
<b>Bowling:</b>	každé druhé a třetí úterý v měsíci
<b>Páteční odpoledne:</b>	6. 3. a 16. 10. – páteční odpolední při hudbě, tanci a zpěvu v Bečvě
<b>Silvestr:</b>	18. 12. – rozloučení s rokem 2020 v restauraci Bečva
<b>Oblast zdraví:</b>	masáženy, permanentky na bazén (ZTP) půjčovna kom. pomůcek


## Co pro Vás chystáme na rok 2021

### Jednodenní relaxační zájezdy - Slovensko

<p><b>Thermal park Dunajská Streda</b> <b>9. 6. 2021</b> <b>Počet osob: 58</b> Mineralizovaná léčivá voda o teplotě 36-39 stupňů s léčivými účinky na pohybové ústrojí, 4 vnitřní a 6 venkovních bazénů. V ceně doprava, vstupné, pojištění <b>Účastnický poplatek: 24. 2. 2021</b></p> <p><b>Thermal park Nitrava</b> <b>19. 10. 2021</b> <b>Počet osob: 58</b> Termální voda blahodárně působí na pohybové strojí, revmu, na centrální nervový systém, poúrazové stavy, regeneraci kloubů a kostí atd. V ceně doprava, vstupné, pojištění <b>Účastnický poplatek: 24. 3. 2021</b></p>	 <p><b>485,- Kč + 9 Euro</b> (eura jsou orientační)</p>  <p><b>440,- Kč + 10 Euro</b> (eura jsou orientační)</p>
---	---

### Jednodenní poznávací zájezdy

<p><b>Marlenka, muzeum Tatra Kopřivnice, Štramberská Trúba</b> <b>22. 4. 2021</b> <b>Počet osob: 58</b> Při pití originální kávy Marlenka a ochutnávání vyráběných výrobků nahlédneme do „kuchyně“ a podíváme se, jak se vyrábí unikátní medové dorty a další výrobky. Průvodce technického muzea Tatra nás seznámí se zrozením a historií prvních dopravních prostředků. Prohlédneme si velkolepou sbírku 70 automobilů. Ve Štramberku si prohlédneme původní věž štramberského hradu – Štramberskou Trúbu. V ceně doprava, vstupy, oběd. <b>Účastnický poplatek: 17. 2. 2021</b></p>	   <p><b>610,- Kč</b></p>
--	--

<p><b>Zámek Raduň , Goczalkowice</b> <b>7. 5. 2021</b> <b>Počet osob: 58</b> Středověká tvrz na raduňském návrší, byla v 16. st. přestavěna na renesanční zámek. Ten později prošel ještě barokními úpravami, ale dnešní podobu získal až v 19. st. Rájem pro zahrádkáře nebo milovníky rostlin a pěkné úpravy zahrad je zase arboretum v obci Goczalkowice. V roce 1979 Bronislaw Kapias založil u svého domu v Goczalkowicích okrasnou školku i s ukázkovou zahradou ve stylu krajinných oblastí. V ceně doprava, vstupné na zámek, pojištění, oběd. <b>Účastnický poplatek: 25. 1. 2021</b></p>	 <p><b>630,-Kč</b></p>
--	--

## Co pro Vás chystáme na rok 2021


<p><b>Noc kostelů – Kroměříž</b> <b>28. 5. 2021</b> <b>Počet osob: 50</b> V roce 1997 byla Kroměříž vyhlášena nejkrásnějším historickým městem ČR a o rok později byl zdejší Arcibiskupský zámek spolu s Květnou a Podzámeckou zahradou zapsán na listinu světového kulturního dědictví UNESCO. V tomto krásném městě navštívíme kostely a modlitebny a poznáme nejen jejich kulturní hodnotu, ale také se seznámíme s křesťanstvím prostřednictvím hudby, výtvarného umění, divadelního představení, rozhovoru či setkání. V ceně doprava, vstupné na zámek, průvodce, večeře. <b>Účastnický poplatek: 17. 3. 2021</b></p>	 <p><b>490,- Kč</b></p>
<p><b>Zámek Napajedla, SONNENTOR Čejkovice, plavba lodí Pasohlávky</b> <b>17. 6. a 18. 6. 2021</b> <b>Počet osob: 100</b> Zámek Napajedla, skvost barokní architektury, se stane alespoň na okamžik naším domovem, místem, které si užijeme, a do něhož se budeme zcela jistě rádi vracet. SONNENTOR Čejkovice – zážitková exkurze v moderním závodě na zpracování čajů a koření. Průvodci nás provedou provoněnými sklady i výrobními prostory, kde zhlédneme zrození nálevového čajového sáčku od výkupu bylinek z regionálních ekofarek až po samotnou výrobu v čejkovickém provozu. Plavba lodí po Mušovské nádrži – pokocháme se krásnou a rozmanitou krajinou kolem novomlýnských nádrží. V ceně doprava, vstupy, oběd, plavba lodí <b>Účastnický poplatek: 22. 3. 2021</b></p>	 <p><b>670,- Kč</b></p>
<p><b>KOVOZOO Staré město, vinný sklípek Polešovice</b> <b>21. 10. 2021</b> <b>Počet osob: 50</b> Kovozoo je originální zoologická zahrada se zvířaty ze starého kovového šrotu. Podíváme se na 250 krásných a zajímavých zvířat, které vznikly ze starého šrotu. Originály jsou v životní velikosti a překvapí nás svou propracovaností a dokonalostí. A jak jinak zakončit podzimní den, než návštěvou vinného sklípku a ochutnat víno a burčák z hroznů, které dozrály v polešovických vinohradech. V ceně doprava, vstup, oběd, svačinka, degustace, káva, hudba. <b>Účastnický poplatek: 15. 3. 2021</b></p>	 <p><b>630,- Kč</b></p>





## Co pro Vás chystáme na rok 2021

<p><b>ADVENT- dvoudenní poznávací zájezd</b> <b>Drážďany, Königstein, Bad Schandau</b> <b>Počet osob: 50</b> <b>30.11. – 1.12.2021</b></p> <p><b>1 den</b> – prohlídka města s průvodcem, návštěva vánočních trhů. Drážďanský trh je od roku 1434 nejstarším a nejznámějším, čítá až 250 stánků. Prohlídne si vánoční výrobky zdejších řemeslníků a ochutnáme místní dobroty, např. malé figurky kominíků Pflaumentoffel vyrobené ze sušených švestek.</p> <p><b>2 den</b> – prohlídka vánočních trhů v pevnosti Königstein, odpoledne přejezd do lázeňského města Bad Schandau – 2hodinové koupání v termálních lázních Toskan Therme. Ubytování v Interhotelu Bohemia Ústí nad Labem.</p> <p>V ceně doprava, ubytování se snídaní, pojištění, průvodce.</p> <p><b>Účastnický poplatek: 12. 5. 2021</b></p>	 <p><b>1750,-Kč + 27 Euro</b> <b>(Eura jsou orientační)</b></p>
--	---

## Divadelní představení

<p><b>Olomouc, Ostrava, Opava, Uherské Hradiště</b> <b>Počet osob: 59</b></p> <p>V I. pololetí plánujeme navštívit Moravské divadlo v Olomouci a poslechnout si krásnou francouzskou operetu Roberta Planquette – „Cornevillské zvonky“. Zájemci se již mohou hlásit od ledna 2021.</p> <p>II. pololetí – dle nabídky divadel</p> <p><b>Účastnický poplatek: doprava, vstupné.</b></p>	
--	--


## Více denní poznávací zájezdy

<p><b>Šumava</b> <b>21. 5. – 24. 5. 2021</b> <b>Počet osob: 48</b></p> <p>Čtyřdenní poznávací zájezd za krásami Šumavy a návštěva sklářských městeček v Německu. Prohlídka vodního zámku Blatná a hradu a zámku Velhartice. Návštěva sklářských městeček Bodenmais a Arnbruck, včetně zastávky u Javorského jezera. Návštěva města Klatovy, barokní lékárna U bílého jednorožce, katakomby apod. Na zpáteční cestě zastávka u Čeňkovy pily, Jezerní a Chalupské slati. V městečku Kašperské hory si prohlédneme muzeum historických motocyklů a dřevěných hraček. Navštívíme krátce i horskou obec Kvildu. Ubytování v obci Srní.</p> <p>V ceně doprava, ubytování, polopenze, vstupy, průvodce, pojištění Německo.</p> <p><b>Záloha: 20. 1. 2021</b> <b>Doplatek: 7. 4. 2021</b></p>	  <p><b>3 000,- Kč</b> <b>1 700,- Kč</b></p>
---	--

## Co pro Vás chystáme na rok 2021

<b>Střední Čechy</b> <b>Počet osob: 48</b> Čtyřdenní poznávací zájezd <b>KRÁSY STŘEDNÍCH ČECH.</b> Navštívíme Český Šternberk, Sázavský klášter, památník Josefa Lady v Hrusicích, areál hřbitova na Slavíně, obec Svatý Jan pod Skalou – kostel a jeskyně s pustevnou Sv. Ivana, lom Velká Amerika, Karlštejn, Koněpruské jeskyně, sklárna Rückl v městečku Nižbor, Křivoklát, město Rakovník, zámecký park Lány. Poslední den budeme věnovat městu Praha s průvodcem (trasa Černínský palác, Nový svět, Hradčanské náměstí, Nerudova ulice, Malostranské náměstí, kostel Panny Marie Vítězné s Pražským Jezulátkem, Malá Strana, Karlův most, Staroměstské náměstí, Václavské náměstí). <b>Záloha:</b> <b>Doplatek:</b>	<b>1. 6. – 4. 6. 2021</b> <b>1. 3. 2021</b> <b>14. 4. 2021</b>	  <b>Rückl</b> 1846
		<b>3 000,- Kč</b> <b>2 350,- Kč</b> (cena je orientační)

## Pobyty – LÁZEŇSKÉ


<b>Lázně Poděbrady – 8 dní</b> <b>Počet osob: 62</b> Lázně Poděbrady jsou největší středočeské lázně. Jsou známé léčbou onemocnění srdce – srdeční infarkt, angina pectoris, chronická ischemická choroba srdeční atd. Proto se ujalo heslo „Na srdce jsou Poděbrady“. Ubytování v lázeňském domě Libuše, dvoulůžkové pokoje se soc. zařízením. V ceně pobytu je zahrnuto ubytování, pobytová taxa, plnu penze, plavba lodí krále Jiřího včetně rautu a hudby, 1 x taneční večírek v hotelu Libuše, 1 x poukázka do kavárny, vyhlídkový vláček, Havířský kostelík – průvodce, zámek Žleby, procedury: lékařská konzultace, 4 x uhlíčitá koupel ( <b>pro klienty s pohybovými problémy koupel ve vaku – je třeba nahlásit při přihlašování</b> ), 1 x částečný zábal s přísadou, 2 x klasická částečná masáž, 1 x parafinový zábal na ruce, 1 x solná jeskyně. Pro velký úspěch z loňského roku, jsme pro členy opět zařadili plavbu lodí s rautem i hudbou. Opět nám bude hrát známé poděbradské duo. Novinkou příštího roku bude povinný dress code na loď 😊 – pruhované tričko a světlé kalhoty, sukně či kraťasy. Pokud budete mít i námořnickou čepici budeme rádi. 🍷	<b>29. 8. – 5. 9. 2021</b>	  
<b>Záloha:</b> <b>Doplatek:</b>	<b>8. 3. 2021</b> <b>5. 5. 2021</b>	<b>6 000,- Kč</b> <b>5 520,- Kč</b>






## Co pro Vás chystáme na rok 2021

### NOVINKA

<p><b>Chorvatsko – Igrane</b>                      <b>10. 9. – 19. 9. 2021</b></p> <p><b>Počet osob: 50</b></p> <p>Malebné letovisko Igrane, městečko z pohádky, leží tak trochu ve stínu moderní Makarské. Městečku dominuje vysoká věž a úzkou cestou se od ní dostaneme k pobřežní promenádě, kterou lemují kavárničky a restaurace. Večer jsou zcela zaplněny turisty a za šplouchání mořských vln ochutnávají místní speciality.</p> <p>V ceně pobytu je zahrnuta doprava luxusním autobusem (WC s umyvadlem, polohovací sedadla, klimatizace, DVD, bufet s nápoji), 1 x ranní občerstvení v autobusu, 7 x ubytování, 7 x večeře (3chodové menu + salát), výlet lodí do centra Makarské, pojištění CK proti úpadku, pojištění (storno, léčebné výlohy, úrazové), pobytovou taxu, ložní prádlo + úklid, spotřebu vodu a el. energie, delegát. Ubytování v apartmánech.</p> <p><b>Záloha:</b>    <b>10. 2. 2021</b></p> <p><b>Doplatek:</b>    <b>10. 5. 2021</b></p>	
	<p><b>5 000,- Kč</b></p> <p><b>3 320,- Kč</b></p>

## KOMBINOVANÝ pobyt seniorů se svými vnuky

<p><b>Jeseníky – hotel Andromeda</b>    <b>17. 7. – 23. 7. 2021</b></p> <p><b>Počet osob: 50</b></p> <p>Hotel Andromeda se nachází v turistickém areálu Ramzová. Jsou zajištěny 2,3 a 4 lůžkové pokoje se sociálním zařízením. Je zajištěna plná penze, pro děti 2 svačinky a pitný režim.</p> <p>Pro děti i seniory je opět připravena široká nabídka programu. Každý den budeme opět začínat ranní rozvíčkou a bojovným pokřikem, pro děti budou připraveny ruční práce, koupání ve venkovním bazénu, sportovní odpoledne, hledání pokladu, krátké procházky po krásném okolí, společně budeme jezdit na minikárách a vyzkoušíme si i co je to tubing 😊. Večery budou zakončeny diskotékou. Během týdne plánujeme 2 výlety. Pojedeme se podívat do Mamutíkova vodního světa, druhý výlet bude do Balneoparku Jeseník a po cestě navštívíte FAUNAPARK v Lipové.</p> <p>V ceně pobytu je zahrnuta doprava, ubytování, plná penze, svačinka děti, úrazové pojištění a aktivity.</p> <p><b>Záloha:</b>    <b>22. 2. 2021</b></p> <p><b>Doplatek:</b>    <b>19. 4. 2021</b></p>	
	<p><b>3 000,- Kč seniori i děti</b></p> <p><b>3 320,- Kč seniori</b></p> <p><b>2 250,- Kč děti do 12 let</b></p>

## Co pro Vás chystáme na rok 2021

### Další plánované aktivity



#### Bowling

Bowling hrajeme v TrumfCentru (u Zubra) vždy druhé a třetí úterý v měsíci (mimo letní prázdniny) a to od 15:00 do 16:00 hodin. Účastnický poplatek za úhradu bowlingové dráhy vybíráme od účastníků na místě. Při Bowlingu nejde o vítězství, ale o protažení těla, poznání nebo setkání přátel a kamarádů, ale hlavně o příjemnou zábavu a smích, který také léčí. Zájemci se musí hlásit v kanceláři nebo na telefonním čísli 581 217 082, či na mailové adrese – [info@centrumstp.cz](mailto:info@centrumstp.cz).

#### Zimní kavárna

27. ledna	zrušena
24. února	zrušena
31. března	Jaroslava Goláňová – cestopisná přednáška
27. října	přednáška s notářem – „Nakládání s majetkem“
24. listopadu	Městská policie Přerov – „Ochrana seniorů“

**Páteční odpoledne při hudbě, tanci a zpěvu** – na oba termíny se mohou zájemci hlásit již od měsíce ledna. Vstupné činí **55,-Kč**. K tanci i zpěvu nám bude hrát skupina Harmony.

19. března	14:00 - 18:00 hodin	OPĚT V REJI MASEK		
15. října	14:00 – 18:00 hodin			

#### Silvestr 2021

Opět společně oslavíme závěr roku, a to 17. prosince. Jak jinak než hudbou, přípitkem, obědem a sladkou tečkou v podobě zákusku. K dobré zábavě určitě přispěje skupina Harmony. Cena bude upřesněna až v průběhu příštího roku. Zájemci se mohou hlásit **od 2. 8. 2021**.

#### **Chiropraktik– Ing. László Vincenc** ([pokračování zdravotní přednášky z 12. 2. 2020](#))

Jak si účinně pomoci od bolesti bez prášku a injekcí? Jak se vlastní silou vypořádat s blokádami pohybového ústrojí? Jak odstranit bolest hlavy, krční a bederní páteře, bolesti kolen atd.

**Účastnický poplatek: 1. 2. 2021 – 60,- Kč**

#### Oblast zdraví

Masáženy	130,-Kč/ks
Permanentka na bazén pro osoby s průkazem ZTP	26,- Kč/hodina

#### Městský dům Přerov

Na kulturní představení, pořádané MD Přerov, mají členové 50% slevu (zadní řady). Postup je takový, že si zájemci zaplatí představení v kanceláři STP a zde si také vstupenky vyzvednou. Nákup vstupenek probíhá pouze přes pracovníci STP Přerov. Účastník akce se při předkládání vstupenky prokazuje průkazkou naší organizace (zelená průkazka).

## Co pro Vás chystáme na rok 2021

### Sportovní olympiáda – NOVINKA

Na příští rok jsme pro naše členy připravily novinku, a to v podobě sportovní olympiády. V měsíci květnu budou jednotlivci soutěžit v jednoduchých sportovních disciplínách, jako je např. šipky, střelba na florbalovou branku, srážení plechovek, hod tenisákem na cíl, chytání rybiček atd. Hlavním cílem naší olympiády je setkávání vrstevníků, kamarádů a přátel, protažení těla, pobavení se a hlavně humor. Jak říkáme: „není třeba zvítězit, ale zúčastnit se a pobavit se“. Budeme společně soutěžit o ceny 😊. Zájemci se již mohou hlásit od ledna.



### Termíny členských schůzí v Městském domě

- 1. 4. 2021 (bilanční) - čtvrtek
- 9. 12. 2021 (vánoční) - čtvrtek

Členský příspěvek na rok 2021 je ve stejné výši jako v roce 2020, tedy 270,- Kč

### *Přihlašování na vybrané akce*

U akcí, kde je uveden termín úhrady účastnického poplatku je současně i termín přihlášení na akci. Současně jsou u akcí uvedeny i termíny doplatků. Akce lze uhradit i jednorázově.

Účastníci, kteří byli již přihlášení a měli zaplacené účastnické poplatky na zrušené akce, budou začátkem roku telefonicky obvoláni s dotazem, zda mají o uvedenou akci zájem.

### Důstojně bydlím – žiju! – pokračování

#### **Ze života**

*Paní Marie je vdova, ještě před několika lety bydlela spokojeně se synem ve společné domácnosti. Syn byl ovšem nucený se za prací přestěhovat do zahraničí. Paní Marie zůstala v bytě sama. Měla brigádu a také syn jí občas vypomáhal nějakou finanční částkou, díky tomu zvládala všechny platby v pohodě sama. Bohužel časem se přidaly zdravotní problémy, které ji již nedovolovaly nadále pracovat. Někou dobu vše mohla hradit z úspor, ovšem finanční rezerva se ztenčila a po několika měsících začal problém s hrazením každoměsíčních nákladů na byt a energie. Málem jí nezůstávalo ani na léky. Za tuto situaci se styděla, přesto se nakonec svěřila přítelkyni, která ji vysvětlila, že se rozhodně nemá za co stydět a má i možnosti požádat si o dávky sociální podpory. Paní Marie měla obavy, že se nedokáže orientovat ve formulářích, ovšem za příslušných úřadech jí s vyplněním ochotně pomohli.*

#### **ZLEPŠENÍ FINANČNÍ SITUACE**

Někdo si prozíravě na důchod šetřil, jiný si přivydělává, kde to jen jde a co mu zdraví dovolí, třetí má zase výhodu velké rodiny. Ve více lidech se to přece jen lépe táhne. Ne každý však má to štěstí, že je na stáří dostatečně finančně zajištěn. Máte-li i vy každý měsíc problém vyjít s důchodem, zjistěte si, zda nemáte nárok na některou z dávek státní sociální podpory nebo dávek pomoci v hmotné nouzi. Takto si můžete k důchodu měsíčně přilepšit o několik stovek nebo dokonce i tisíců korun.

#### **PŘÍSPĚVEK NA BYDLENÍ KDO O NĚJ MŮŽE POŽÁDAT?**

Majitel bytu (domu), nebo ten, kdo má uzavřenou platnou nájemní smlouvu a zároveň je v daném bytě hlášen k trvalému pobytu. Pronajímatel Vám nemůže bránit v tom, abyste v bytě měli trvalé bydliště!

#### **JAK SE VYPOČÍTÁ VÝŠE PŘÍSPĚVKU NA BYDLENÍ?**

Výše příspěvku na bydlení se určí tak, že od Vašich skutečných nákladů na bydlení (průměrných měsíčních nákladů za předchozí kalendářní čtvrtletí) nebo od normativních nákladů na bydlení (pokud je skutečné náklady převyšují) odečte 30% (v Praze 35%) Vašeho příjmu či příjmu rodiny (průměrného měsíčního příjmu za předchozí kalendářní čtvrtletí).

#### **CO VŠECHNO PATŘÍ DO NÁKLADŮ NA BYDLENÍ?**

Nájemné nebo srovnatelné náklady a ceny služeb energií. Průměrné celkové náklady na bydlení označujeme jako normativní náklady na bydlení. Jejich výše se liší podle velikosti města, počtu osob, které mají v bytě trvalý pobyt a podle toho, jestli je to družstevní byt, byt v osobním vlastnictví nebo byt nájemní. Říkají, do jaké maximální výše mohou být náklady na bydlení proplaceny. Pozor: Pokud jsou Vaše skutečné náklady na bydlení vyšší, než jsou normativní, tak se příspěvek na bydlení proplácí pouze do výše normativních nákladů!



## Vánoční nepečené cukroví



### *Košíčky z Ledových kaštanů*

**Ingredience:** 6 ks tyčinek Ledové kaštiny, 120 g 100% tuku

**Náplň:** 100 g mleté vlašské ořechy, 50 ml rumu, 80 g moučkového cukru, 1 lžice mléka, 1 vanilkový cukr, 50 g 100% tuku

**Postup:** Čokoládové tyčinky rozpustíme spolu se ztuženým tukem ve vodní lázni. Připravíme si papírové košíčky, které do poloviny naplníme touto rozpuštěnou čokoládou. Necháme ztuhnout. Z této dávky vyjde asi 35 košíčků, záleží, jak velké košíčky máme a jak je naplníme. Zatímco tuhne čokoláda v košíčcích, připravíme náplň. Mleté ořechy, rum, moučkový cukr, vanilkový cukr, mléko a ztužený tuk dáme do vodní lázně. Náplň dáme dolů z vodní lázně a necháme vychladnout. Na ztuhlou čokoládu v košíčcích vrstvíme lžičkou ořechovou náplň a vrch polijeme druhou polovinou čokolády. Necháme ztuhnout a skladujeme v chladničce.



### **Tiramisové kuličky**

**Ingredience:** 1 velké balení dětských piškotů, 100 g čokolády, 100 ml uvařené horké kávy, 1 vanilkový pudink bez vaření, 2 polévkové lžice instantní kávy, 250 g mascarpone.

**Postup:** piškoty rozmixujeme na prášek, přidáme vanilkový pudink bez vaření a 2 lžice rozpustné kávy a vše promícháme. V 100 ml horké kávy rozpustíme 100 g čokolády a přidáme k sypké směsi. Přidáme i mascarpone (může být i klidně jemný tvaroh) a hmotu pořádně promícháme. Můžeme i rukama či ručním šlehačem. Z hmoty tvarujeme kuličky, které dáme ztuhnout do lednice a následně je máčíme v čokoládové plevě. Ukládáme do košíčků a podáváme.



### **Zdravé kuličky ze sušeného ovoce**

**Ingredience:** 200 g sušeného ovoce (sušené brusinky, meruňky, ananas, švestky, rozinky), 100 ml ovocného džusu, 25 g másla, 100 g najemno umletých mandlí (mandlová mouka) 100 g kokosu, 2 lžice rumu, 2-3 lžice medu podle chutí, strouhaný sušený kokos na obalování

**Postup:** sušené ovoce nakrájíme na menší kousky, nezapomeňte propláchnout vodou, zalijeme ovocným džusem a dvěma lžicemi rumu a necháme několik hodin odstát (nejlépe přes noc). Pokud budou cukrovinky jíst děti, rum vynecháme. Nabobtnané ovoce pak rozmixujeme na jemnou kaši. Do mísy dáme najemno umleté mandle (mandlovou moučku) a kokos. Přidáme med a máslo a rozmixované ovoce. Rukama zpracujeme měkké těsto. Pokud je řídké, přidáme trochu mandlové moučky, je-li příliš husté přidáme opatrně po lžičkách trochu ovocného džusu. Těsto dáme na hodinku zchladit do lednice, aby se s ním lépe pracovalo. Ze zchlazené hmoty pak lžicí odebíráme stejné velké kousky a rukama tvarujeme malé kuličky (průměr 2 cm), které obalíme v kokosu. Hotové kuličky skladujeme v ledničce, protože je to nepečená cukrovinka



## Stránka humoru



„Dobrý den, vítám vás na přednášce *Jak vydělat sto tisíc za jednu minutu*. Kolik vás přišlo? Sto! Kolik jste za to zaplatili? Tisíc! To je vše. Děkuji za pozornost“

Matka telefonuje učitelce: „Prosím Vás, nedávejte dětem úkoly z matematiky, ve kterých stojí láhev piva 1,80 Kč. Manžel nemohl celou noc usnout!“

Ve čtvrté třídě se píše písemka z matematiky. Franta pošeptá Karlovi: Ten učitel je ale debil.“ Učitel na to zareaguje slovy: „Nenapovídej Franto, Karel na to musí přijít sám!“

Na rohu ulice postávají lehké děvy. Jde okolo babička a ptá se jich: Děvčata, na co tu čekáte?“ A děvy odpovídají: „Na chleba, babičko, na chleba...“ „Tak to já počkám s vámi“, rozhodne se stařenka a čeká. Jde okolo policajt a říká: „Vy taky, babičko?“ „Jo, jo“, odpoví stařenka. Já ho nechám ztvrdnout a pak ho jenom žužlám...!“

Inzerát:

Je mi 38 let, hledám ženu k vážnému seznámení. Profese: jsem 9 let člen parlamentu ČR. Vlastnosti: usilovnost, ochota těžce pracovat, spravedlivost, pravdomluvnost, neúplatnost, boj za práva chudých.

Odpověď: Je mi 30 let. Profese: prostitutka. Vlastnosti: panna.

„Odpusťte sousedko, mé slepice vám udělaly paseku na záhonku“. „To nestojí za řeč, můj pes je sežral.“ „Z toho si nic nedělejte, můj muž vašeho psa přejel“. „Já vím, taky jsem vám otloukla celý vůz“. „Nevadí, hlavně, že jsme dobří sousedé“.

„Holka, ten můj se praštil o Vánocích přes kapsu...“. „A co ti dal?“ „Nic, jenom se praštil přes kapsu, abych viděla, že jí má prázdnou“.

Pan Holub čekal na opraváře. Protože stále nešel, a měl hodně práce, dal na dveře ceduli: Jsem na střeše, Holub.

Sněhurka už má jenom šest trpaslíků. Kejchal je v karanténě.



## Přejeme k narozeninám

### *říjen*

Bezděková Miluše, Doleželová Ludmila, Dosoudilová Marta, Dostál František, Dostálová Vlasta, Gregovská Jana, Haluzíková Věra, Hanslianová Nataša, Hradová Irena, Hrubíčková Oldřiška, Hučínová Marie, Jeřábková Táňa, Kolaříková Božena, Koutná Anna, Kretková Božena, Kryšková Helena, Macháčková Marta, Machalová Eva, Novák Miroslav, Novotná Věra, Opravilová Jarmila, Pospíšil Jan, Přívratská Zdenka, Rabinová Ludmila, Skopalíková Vlasta, Skřeček Karel, Skřipcová Ludmila, Svozilová Jaroslava, Terbanová Vladimíra, Tomčík František, Vitoulová Hana, Vožda Milan, Vypuštěáková Marie, Zapletalová Libuše, Zdráhalová Eliška



### *listopad*

Baranová Květoslava, Bartošková Vlasta, Bařinová Emilie, Boháčová Alena, Dašková Marta, Duvač Anton, Formánková Oldřiška, Hanáková Anna, Holaňa Ladislav, Ilková Dagmar, Jakab Vladimír, Jaroměřská Helena, Jemelková Marie, Kelnarová Marie, Krejčí Taťána, Křístková Alena, Kučerová Katarína, Lalinský Břetislav, Macháček Svatopluk, Matýsková Helena, Mikulášková Jarmila, Nováková Alena, Onderková Blažena, Popová Libuše, Přikrylová Danuše, Pulchertová Katarina, Sikora Jan, Slaná Anežka, Sojková Jiřina, Staňková Marie, Svozilová Stanislava, Šenková Olga, Šikulová Ladislava, Šmehlíková Jana, Švancárová Libuše, Trucálek Břetislav, Veselá Miroslava, Vyhňáková Danušek, Vyňuchal Jan, Zámečnicková Marie, Zlámalová Marie, Zouhar Radmil

### *Prosinec*

Baranová Libuše, Barglová Eva, Bednářová Františka, Bezděk Antonín, Bittnerová Marta, Brožková Vlastimila, Daňková Marie, Geroldová Zuzana, Havelková Věra, Honová Marie, Kocáková Oldřiška, Kolomožník Zdeněk, Komanová Mária, Kopčilová Vlasta, Kratochvíla Bedřich, Kratochvílová Jana, Kraváková Jana, Kryšková Jana, Křížková Marie, Kvapilová Marcela, Lochmanová Jana, Mazurová Eva, Michálek Josef, Mikulenková Marie, Nováková Jarmila, Padalíková Danuše, Paseková Alena, Pavlíčková Dagmar, Pěčková Olga, Pojslová Jiřina, Pösingerová Jaroslava, Prusková Zdeňka, Ryšavá Klára, Řehořová Marie, Stoklásková Marie, Šenovský Jaroslav, Špundová Jarmila, Šťastná Eva, Šustrová Stanislava, Tomčík Josef, Válková Jarmila, Vyňuchal Ladislav, Vypelová Marie, Zajícová Věra, Zdráhal Pavel

**PF 2021**



*Vážené členky, vážení členové,  
předsedkyně organizace a členové výboru Svazu tělesně postižených v Přerově Vám  
z celého srdce přejí příjemné prožití svátků vánočních hodně zdraví, štěstí. Těšíme se  
na Vás v roce 2021.*

Zpravodaj MO STP v Přerově. Redakční rada: Oldřiška Sedláčková, Ivana Vaculová.  
Vyšlo v prosinci 2020.

Telefonní kontakt: 581 217 082  
Mailová adresa: [info@centrumstp.cz](mailto:info@centrumstp.cz)  
www: [www.mostp.cz](http://www.mostp.cz)

**Provozní doba**

Pondělí:	7:30 – 12:00	12:30 – 16:00
Úterý:	7:30 – 12:00	pro veřejnost zavřeno
Středa:	7:30 – 12:00	12:30 – 16:00
Čtvrtek:	7:30 – 12:00	12:30 – 16:00
Pátek:	pro veřejnost zavřeno	