

3/2021



ZPRAVODAJ

Jednodenní poznávací zájezd

Noc kostelů Kroměříž – 28. května 2021

Po dlouhé době a několika odložených zájezdech jsme se konečně dočkali. 28. května nám bylo opět umožněno vypravit se za poznáním. Cílem naší cesty byla Kroměříž – Noc kostelů 2021. Noc kostelů je každoročně pořádaná akce, která má umožnit široké veřejnosti nezávazně se seznámit s křesťanstvím. Letos se konal již 13. ročník.

Sraz všech účastníků byl ve 13. hodin na parkovišti u kina Hvězda. Po příjezdu do Kroměříže jsme se prošli po náměstí a přesunuli jsme se před Arcibiskupský zámek. Tento zámek a jeho unikátní zahrady, Podzámecká a Květná, jsou od roku 1998 zapsány na Seznamu UNESCO. Zde nás již čekal průvodce, který nás provedl celým objektem. A určitě se bylo na co dívat. Po prohlídce jsme dostali balíčky s jídlem, které jsme s chutí na volných lavičkách snědli (z důvodu COVIDU ještě nebyly otevřené restaurace). Následně jsme byli rozděleni na dvě skupiny, každá skupina měla svého průvodce. Naše paní průvodkyně s námi prošla všechny významné pamětihodnosti, navštívili jsme kostel sv. Jana Křtitele na Masarykově náměstí. Zde jsme si mohli poslechnout komentovanou prohlídku interiéru kostela, a poslechnout si hudební vystoupení studentů. V kostele sv. Mořice jsme si prohlédli prezentaci výtvarných prací předškoláků z MŠ Mánesova, a poslechli si vystoupení malé scholy a Mgr. Jan Štětina nám povyprávěl o architektuře zdejšího kostela. V jenom z kostelů byla také upoutávka na živé kameny. Následně jsme si mohli před oltářem prohlédnout fotografie dětí, které měli jít letos ke svatému přijímání.

Informační a orientační systém ve městě nás pomocí směrovek přehledně dovedl k vybraným cílům. Nejvýznamnější pamětihodnosti propojuje turistická Trasa UNESCO s originálním značením zabudovaným v dlažbě. Takže v tomto městě určitě nejsme naposledy. Do rozkopaného Přerova jsme se vrátili kolem půl desáté. Určitě plní dojmů a příjemně naladěni. A už se těšíme na další naplánované akce. Pořadatelům i panu řidiči patří náš vřelý dík.



účastnice zájezdu – Jana Šmahlíková, Bedřiška Nadymáčková

Čtyřdenní poznávací zájezd

Střední Čechy – 1.6. -4. 6. 2021

Po dlouhé přestávce zaviněné pandemií covid 19 se ve dnech 1.6. – 4.6. 2021 uskutečnil pro členy místní organizace čtyřdenní poznávací zájezd do středních Čech.

Dne 1. června v ranních hodinách nastoupilo 43 našich členů do autobusu v očekávání, že navštívíme některé významné památky středních Čech. První zastávkou byl hrad Český Šternberk, nacházející se v překrásném povodí řeky Sázavy. Hrad byl založen v roce 1241 Zdislavou z Divišova. Počátkem 20. století za vlády Jiřího Šternberka byl hrad opraven na trvale obývaný zámek. Byl zde zřízen důmyslný systém gravitačního vodovodu, zavedeno elektrické osvětlení, prázdné prostory se postupně zaplňovaly stylovým mobiliářem a sbírkami artefaktů. V roce 1992 byl hrad Český Šternberk v rámci restituce navrácen původním majitelům. Po prohlídce hradu a seznámení se s jeho historií, naše cesta směřovala malebnou přírodou Posázaví do Sázavského kláštera. Tady jsme se rozdělili na dvě skupiny, kdy první skupina zamířila přímo do kláštera, druhá skupina využila čas k malému občerstvení v pěkné, po pandemii znovuotevřené restauraci na břehu řeky Sázavy. V Sázavském klášteře jsme se dověděli, že klášter byl založen v 11. století. Je spojen s významnou osobou našich dějin sv. Prokopem. Sv. Prokop byl mnich, poutník a zakladatel kláštera, který byl za zázraky, které se děly za jeho života i po jeho smrti počátkem 13. století svatořečen. O jeho zázracích koluje nespočet legend, které se dochovaly dodnes. Po krátké procházce po břehu řeky Sázavy směřovala naše další cesta do Prahy na Vyšehrad. Navštívili jsme také areál hřbitova na Slavíně, kde se nám podařilo uvidět hroby významných Čechů. To již bylo pro první den vše a jeli jsme se ubytovat do hotelu Smaragd na Barrandově, kde jsme měli zajištěno ubytování s polopenzí, a to i na další pobyt.

Druhý den nás opět čekal nabytý program. Proto žádné vyspávání a vzhůru k novým zážitkům. Naší první zastávkou byly Koněpruské jeskyně. Jedná se o nejdelší jeskynní systém v Čechách. V jeskyních bylo nalezeno velké množství zvířecích kostí, staré až 600 tisíc let. Někdy v letech 1469-1472 byla v horních patrech v činnosti penězokazecská dílna – vyráběly se zde falešné mince. Nejkrásnějším jeskynním prostorem je Proškův dóm s jezírkem a Koněpruskými růžicemi. Koněpruské jeskyně mají velký význam pro poznání geologického vývoje středních Čech. Prohlídka byla pro nás zajímavá také proto, že v jejím průběhu jsme museli zdolat 450 schodů. Po prohlídce nás pak čekala cesta na nejznámější, jeden z nejkrásnějších a nejnavštěvovanějších hradů – Karlštejn. Tento hrad byl původně založen jako reprezentační sídlo římského císaře a českého krále. Později byl účel hradu změněn na prostor pro uschování římských korunovačních klenotů a souboru svatých ostatků. Na počátku 15. století sem byly převezeny také české korunovační klenoty. Hrad prošel stavebními úpravami a také korunovační klenoty změnilly své sídlo. Tento den jsme ještě navštívili zatopený vápencový lom Velká Amerika. Jde o krásné a atraktivní místo, kde jsme si mohli pořídit překrásné a hodně zajímavé fotky. Poslední zastávkou tohoto dne byla obec Svätý Jan pod Skalou, která leží v oblasti Český kras a společně s Karlštejnem a starodávným Tetínem patří k nejzajímavějším turistickým lokalitám okr. Beroun. Zhruba v 9. století se zde usadil poustevník sv. Ivan, který zde v pol. 11. století založil dceřiný klášter benediktinského kláštera Ostrov u Davle. Po návratu do hotelu a po dobré večeři někteří z nás si ještě udělali vycházku k nedalekým studiím Barrandov a do areálu, kde se nachází studio NOVA.

Čtyřdenní poznávací zájezd – pokračování

Střední Čechy – 1.6. -4. 6. 2021

Třetí den dopoledne patřil návštěvě areálu sklárny Růkl, kde nás při exkurzi zaujala vznešená krása ručně foukaného skla a broušeného křišťálu s výjimečným designem. Viděli jsme jednotlivé fáze tradiční techniky skla od hutě až po broušení. Poté nás čekal již nejstarší, nejvýznamnější a nejlépe poznaný hrad českého středověku – Křivoklát. Hrad se nachází uprostřed lesů v srdci CHKO Křivoklátsko. Tamní knihovna obsahuje přes 50 000 svazků knih v pěti jazycích. V průběhu prohlídky jsme viděli mimo jiné unikátní vyřezávané a malované sáně. Naši pozornost neunikl velký reprezentační sál – 2. nejrozsáhlejší pozdně gotický sál ve střední Evropě. Tento den jsme zakončili v zámeckém parku Lány, kde se nachází od 20. let minulého století letní sídlo našich prezidentů. V zahradě se nachází krásně upravený skleník. V Lánech jsme pak měli možnost navštívit hrob našeho prvního prezidenta T. G. Masaryka.

Poslední den našeho zájezdu patřil naší „matičce Praze“. Navštívili jsme Pražský hrad – nejvýznamnější památku středověku, Zlatou uličku, malostranské náměstí s chrámem sv. Mikuláše, Nerudovu ulici, viděli jsme i Černínský palác a další památky, jako např. Karlův most a Prašnou bránu. Poslední zastávkou našeho zájezdu byly Hrusice. Tady jsme navštívili Památník Josefa Lady, kde jsme si prohlédli jak díla tohoto významného malíře, tak i jeho dcery Aleny. Touto návštěvou naše čtyřdenní putování po středních Čechách skončilo. Plni zážitků a nových poznatků a dojmů jsme se vrátili do Přerova.

Viděli jsme během těch dnů mnoho a musím říct, že jsme měli velké štěstí, neboť tím, že den před našim odjezdem byla uvolněna protiepidemická opatření, mohli jsme veškeré památky navštívit bez čekání. Dle našeho názoru velké dík patří panu Richardu Šiškovi, který nás po celou dobu zájezdu provázel a zajišťoval hladký a bezproblémový průběh celé akce. Nemalý dík je nutno vyjádřit také panu řidiči, jenž prokázal během zájezdu v některých úsecích cesty velké řidičské umění. Dík patří také místní organizaci, která pro nás zájezd zajistila. Myslím, že během zájezdu jsme viděli mnoho krásného a máme na co vzpomínat. Určitě se těšíme na další poznávací zájezdy.

účastnice zájezdu Mgr. Miroslava Veselá

a Marcela Kvapilová



Jednodenní poznávací zájezd

Zámek Napajedla – Strážnice – Nové Mlýny

Ve čtvrtek 17. června 2021 jsem se zúčastnil *poznávacího* zájezdu do Napajedel a Strážnice stejně jako dalších asi 50 členů STP v Přerově. Začátek byl překvapivě *velmi příjemný*. Konečně byl stanovený odjezd autobusu tak (6.45 h), aby vyhovoval i dojíždějícím a navazoval na ranní spoje z okolních obcí. Předpověď počasí slibovala slunečný den jako stvořený pro výlet. Základní informace o programu zájezdu byly v busu rozdány v písemné formě. Díky za ně, jelikož mikrofon v jinak luxusním busu nefunguje. V 8.00 h začíná již komentovaná prohlídka barokního zámku v Napajedlech. Tato národní kulturní památka s velmi bohatou historií (*zameknapajedla.cz*) je od r. 2017 majetkem čínsko-ruské s.r.o. Stali jsme se jejími prvními návštěvníky nové sezony po několika měsíční nucené uzávěrce, abychom ji probudili z nostalgického spánku. Všechny mladé průvodkyně využily příjemně delší pauzy a skončily na mateřské dovolené, proto nás provázela přímo zástupkyně s.r.o. Její výklad byl vysoce odborný a velmi zajímavý. Škoda jen, že v této národní kulturní památce jsme si mohli více z historie jen vyslechnout než uvidět. Nově rekonstruované sály s bohatou štukovou výzdobou nabízely jinak velmi málo původního vybavení. Není se co divit po takových turbulencích, jež zámek zažíval zvláště ve druhé polovině 20. století. Jelikož si musí v současné době zámek na sebe *vydělat*, je využíván především ke komerčním účelům a z velké části funguje jako hotel a restaurace. I když trvala prohlídka více než hodinu, *nezbyl čas*, na mnoho krásných objektů se zámek spojených, např. desetihektarový park v anglickém stylu, Bařův bazén, hřebčín (Baltazzi 1886), ...

Další zastávkou na pouti Moravou se nám stala modrotisková dílna ve Strážnici založena již roku 1906 Cyrilem Jochem, www.straznicky-modrotisk.cz. Dnes tvoří soukromou firmu především dva zaměstnanci-barvíři (Jan Mička) a mladá tiskařka Gabriela Bartošková, první *děvčica* v rodě šestého kolena, která upsala svůj život modrotisku od roku 2015. Jak sama říká, byla to láska na první tisk. Ta nás taky seznámila s výrobou modrotisku *na koleně* od A do Z. Jen míchání barev je velká alchymie a samozřejmě tajná receptura. Samotný tisk dřevěnými ručně vyřezávanými formami je i fyzicky velmi namáhavý, zároveň i velkou předností, nemusí chodit do *fitka* a přesto má *děvčica* dobře vypracované svaly, radost na ni pohledět. Barva schne-zraje až 2 měsíce. Vyrábí se především na zakázku pro umělce a též hodně pro mladé lidi! Firma sklídila za svoji dobu existence mnohá národní i světová ocenění. Nejvyššího stupně ocenění dosáhla ohodnocením umění výroby evropského modrotisku zapsáním do světového Reprezentativního seznamu nemateriálního kulturního dědictví lidstva UNESCO. Tato exkurze byla snad pro každého nesmírně poučná a zajímavá. Co naplat, když se musí vždy v tom nejlepším přestat. Bylo již 11.45 h, tak honem do busu. *Tak a teď už jedeme na ten řízek*, zaznělo od průvodkyně Ivanky. *Že by zlatý hřeb poznávacího zájezdu?!*

Za malou chvíli vystupujeme z busu ve Velkých Bílovicích u restaurace Na Pekárně. *Že by nám ty řízky upekli?* Polévka frankfurtská, *řízeček* kuřecí s *bramborem*. Jídlo bylo dobré, takové teplé (jako předkrm) a hlavně jsme si ho nemuseli vařit sami. Času na jídlo bylo až přehršle, proto jsme žvýkali pomalu a pořádně. Při jídle se přece nemá spěchat. Tak dobře je o nás pečováno. Snad důležitější a zajímavější byl rozhovor se stolujícími. To člověk pozná i nové lidi a hlavně jejich názory. Aby nám nevytrávil ještě u stolu, tak jsme si do odjezdu busu prohlédli tu největší vinařskou obec na Moravě. Obec je bohatá na sousoší. Nebylo ale jednoduché dovědět se od kolemjdoucích mladých, koho jednotlivé sochy představují.

Jednodenní poznávací zájezd

Zámek Napajedla – Strážnice – Nové Mlýny

*Babička by Vám to řekla, ale nebere mi telefon. Zato postarší paní v infocentru byla velmi sdílná a srdečně příjemná, dobře reprezentuje obec. Jste-li tou největší vinařskou obcí na Moravě, tak to tu máte jistě i moře. Myslím tím moře práce. Ano, přesně tak. Známe *enem* motyku a mozole. To Pražáci vidí jenom to *vinéčko ve sklénce*, ale tu dřinu na poli už *né*.*

Nám neznámý pan řidič projížděl zřejmě jemu neznámým krajem, různě kličkoval a taky jsme se museli vracet, neboť bychom neprojeli busem pod malým železničním mostem. Tím nám vytvořil větší okružní jízdu krajem vinic, obilných lánů, kukuřice a slunečních kolektorů.

Pro přední část busu komentoval jízdu a její okolí (bez mikrofonu) zřejmě velmi zábavnou formou (v *zadku* jsme slyšeli jenom smích) zdejší rodák, účastník zájezdu, pan Bednář. Tím jsme se *rychle* přesunuli k vodě přehrady Nové Mlýny, k prvnímu Mušovskému jezeru poblíž vesnice Pasohlávky. Novomlýnskou nádrží jsme celých 90 minut proplouvali vysloužilou výletní lodí MUNOT vyrobenou v roce 1936 <https://www.ceskaplavba.cz/lod-munot-z-roku-1936-jiz-brazdi-vody-novomlynske-nadrze/>. Celých 60 let brázdila vody řeky Rýn a má za sebou hrdou švýcarskou minulost a slávu. Prošla velkou omlazovací rekonstrukcí. Kéž by šly tak repasovat a omladit i některé naše orgány! Po celou dobu plavby se sluníčko usmívalo a příjemný vítr osvěžil při teplotě 34,5 °C. Byly nám k dispozici všechny prostory třípatrové lodi včetně obsluhy a občerstvení. Opět vhodná chvíle pro soukromé rozhovory a besedy u kávy a dobrého pití. Hezké foto na památku, tak jsme se i opálili. Dobře, že ne dopálili, znělo za mnou. Budu se těšit na další *poznávací* zájezd určitě již s funkčním mikrofonem v busu, kdy bude využita *poznáváním* i každá minuta jinak dlouhé jízdy.



účastník poznávacího zájezdu

Břetislav Lalinský

Sportovní hry seniorů 2021

Sportovní hry seniorů Přerov – 29. 6. 2021

Město Přerov připravilo pro dříve narozené sportovní hry v Přerově. První ročník se konal v úterý 29. června od deseti hodin na hřišti u Základní školy Za Mlýnem. Naše organizace do bojového klání vyslala tyto členy – Petra Dobrovolného, který byl zvolen rovněž kapitánem družstva, jako jediný zastoupený muž. Za ženskou část byly vyslány tyto členky – Drahomíra Zoubková, Anna Karlíková, Vlasta Skopalíková a Dagmar Churá. Prvního ročníku se zúčastnilo celkem pět družstev a senioři si poměřovali své síly



v celkem v osmi disciplínách – hod na dálku, srážení plechovek míčkem, hod ringem na tyčku, hod šipkami do terče, střelba na malou branku, štafeta 4 x 25 m, štafetový běh s tenisovým míčkem na tenisové raketě a střelba laserovou pistolí. Po zaregistrování a doložení bezinfekčnosti jsme se vrhli do bojů. Naši členové šli do všech disciplín s velkou vervou. Po 11. hodině bylo dobojováno. Teď následoval zasloužený odpočinek s občerstvením a čekáním na výsledky. Ve 12 hodin se ujal slova náměstek primátora



Mgr. Petr Kouba společně s vedoucí Odboru sociálních věcí a školství Mgr. Romanou Pospíšilovou a vyhlásili výsledky soutěže. Naše družstvo dostalo bramborovou medaili, skončilo tedy na krásném čtvrtém místě. První tři družstva postupovala

na Sportovní hry seniorů do Olomouce. Protože naši členové opravdu bojovali ze všech svých sil, slíbili jsme jim, že do Olomouce pojedou také. Olomoucké seniorské hry se budou konat 18. srpna. Budeme našim sportovcům držet moc pěsti, aby podali co nejlepší výkon. V dalším Zpravodaji Vás budeme o výsledku informovat.

Ivana Vaculová

Aktivizační pobyt seniorů se svými vnuky

Jeseníky – Ramzová – hotel Andromeda – 17. 7. – 23. 7. 2021

Ve dnech 17. 7. 2021 – 23. 7. 2021 jsme se zúčastnili aktivizačního pobytu pořádaného Svazem tělesně postižených, místní organizací Přerov. Pobyt se konal v krásném prostředí Jeseníků, v hotelu Andromeda na Ramzové. Pobytu se zúčastnilo 25 dospělých a 34 dětí ve věku od 4 do 14 let.

Cestou jsme se zastavili v Pradělovu dětském muzeu v Bludově, kde jsou umístěny hravé expozice v budově, dále je zde velké přírodní dětské hřiště s vodními prvky. Děti luštily velkou tajenku, odpovědi našly právě v expozicích.

Poté jsme již pokračovali do hotelu Andromeda na Ramzovou. Velmi se podařil výběr hotelu, který je umístěný v krásné a klidné lokalitě, pokoje útulné, krásná herna pro děti, u hotelu posezení a venkovní bazén. Každý den děti začínaly ranní rozcvičkou s bojovým pokřikem a po snídani již následoval program. Dopoledne děti tvořily, vyráběly krásné výrobky, se kterými si mohly hrát nebo je darovat jako dáreček maminkám a babičkám. Většinou bylo tvoření rozděleno pro menší a větší děti, pro chlapce a děvčata. Největší úspěch mělo malování na trička, které pak děti nosily. Celou přípravu tvoření a následně vyrábění měla na starost paní Oldřiška.

Dopoledne ve volném čase jsme chodili na krátké procházky, kousek od hotelu děti i někteří dospělí vyzkoušeli jízdu na horských minikárách. Délka sjízdné dráhy minikár je 855 m a byl to opravdu pěkný zážitek. Dále jsme měli možnost jízdy na letním tubingů. Po obědě a poledním klidu, který ocenili hlavně dospělí 😊, následoval odpolední program. Měli jsme dvě sportovní odpoledne, kde soutěžili děti i dospělí, hledali jsme poklad. Každý den byl zakončen diskotékou s Ivankou, na kterou se děti těšily nejvíc. Děti se rychle seznámily, některé se znaly již z dřívějších pobytů, vytvořily si velmi příjemný kolektiv.

Během týdne jsme měli dva výlety. Navštívili jsme Mamutíkův vodní svět na Dolní Moravě, kde bylo spousty atrakcí pro děti – vodní svět, lesní zážitkový park, pískový svět. Dominantou vodního světa je obří interaktivní atrakce pro děti v podobě 13 metrů vysokého mamuta, který je zároveň největším modelem mamuta na světě. V útrobách mamuta je naučné patro, kde jsou hravou a originální formou předávány malým návštěvníkům skutečné perličky ze života mamutů, o kterých dosud nevěděli. Dále je zde dobrodružná cesta s hravými překážkami, hrací prales, jeskyně, ze které zní řev mamuta a lanový šplhací komín. Nejrychlejší a nejzábavnější cestou, jak se vrátit zpátky do současnosti na zem je tobogán dlouhý 24 metrů ukrytý přímo v chobotu tohoto mamutího obra. Mamut měl u dětí asi největší úspěch. Děti si výlet užily, doprovod si vychutnal dobrou kávičku, zmrzlinu, vynikající vafle a další dobroty.

Cílem druhého výletu byly lázně Jeseník, kde jsme navštívili Balneopark Vincenta Priessnitze, který je spojením odkazu zakladatele moderní vodoléčby Priessnitze a odpočinku v horském prostředí s nádhernými výhledy na hřebeny Hrubého Jeseníku. Jedná se vlastně o speciální „vodní zahradu,“ která je současně jedinečným dílem zahradní architektury a tvorby krajiny. Brodili jsme se potůčky, vyzkoušeli Priessnitzovy lavičky nebo

Aktivizační pobyt seniorů se svými vnuky - pokračování

Jeseníky – Ramzová – hotel Andromeda – 17. 7. – 23. 7. 2021

Priessnitzovy stříky. Relaxovali jsme na mateřídouškou provoněných slunečních terasách a krásně jsme si toto místo užili. Cestou zpět jsme měli zastávku ve Faunaparku Lipová, v malé zoologické zahradě. Viděli jsme zajímavé druhy zvířat, ať už domácí či exotické - ovce, kozy, lamy, klokany, opičky, pštrosy, mývaly, želvy, surikaty, papoušky, tygra ussurijského a další.

Ve volném čase se někteří účastníci vydali lanovkou na Šerák, kde měli možnost vidět krásnou přírodu s nádherným výhledem do krajiny. Šerák (1351 m) je významný horský vrchol, který leží na hřebeni Hrubého Jeseníku a je součástí Národní přírodní rezervace Šerák – Keprník. Na jeho vrcholu se otevřou překrásné výhledy především na Jesenicko, Staroměstsko, Králický Sněžník a Rychlebské hory. Měli jsme možnost využít masáže, což byla velmi příjemná relaxace.

Poslední večer bylo slavnostní zhodnocení celého pobytu, děti i někteří dospělí obdrželi diplomy, medaile a odměny. Celý večer byl velmi příjemný.

Celý pobyt byl naprosto perfektně zařízený a zorganizovaný. Počasí bylo příjemné. Děkujeme tímto organizátorkám, paní Oldřišce a Ivance, paní masérce Jarmile Kubelové a panu řidiči Leoši Kubelovi.

Děti měly spoustu zážitků, navázaly nová kamarádství. Pro dospělé byl pobyt příjemným zpestřením s možností užít si své děti a vnuky při jiných aktivitách, než jsou běžně zvyklí. Velmi děkujeme Svazu tělesně postižených, místní organizací Přerov za možnost účastnit se tak příjemného pobytu, přejeme mnoho zdraví a elánu do další práce a již se těšíme na příští rok na shledanou.

účastnice pobytu Libuše Blatňáková s Matějem



Aktivizační pobyt seniorů se svými vnuky-fotografie

každý den jsme začínali rozcvičkou



po snídani jsme vyráběli



celý týden jsme jezdili na minikářích a tubingů



sportovní odpoledne – skákání v pytích



všechny děti byly odměněny



nezapomněli jsme ani na seniory



Píše se rok 1959. Mladá, štíhlá, ambiciózní jižanka z malého slovenského města chce sobě, svým milujícím rodičům a svému okolí něco dokázat, proto touží po vysokoškolském titulu. Po úspěšných přijímacích zkouškách a absolvování měsíční brigády je přijata na vysokou školu do Bratislavy. Uskutečňují se ideální představy nezkušené, naivní dívky Evky.

Velkoměsto ji pohltilo novými zážitky. Barevné blikající neony, cinkající tramvaje, studentské čaje o páté, „Manderlák“ – v tu dobu nejvyšší budova v Bratislavě – a také velká internátní studovna, v níž trávila spoustu času. Byla to velká škola života, v níž dostávala lekce od vychytralejších spolužáků. Nebyly vždy příjemné, ovšem s pokorou jí vlastní je zvládala.

Čas utíkal jako voda a Evka musela čelit přidělenému pracovnímu umístění, které jí nevyhovovalo. Avšak osud příznivě zafungoval a Evka si vybojovala umístěnku se slibnou perspektivou v krajském městě. V něm se právě rozrůstal atletický oddíl Dukly Praha, což roztikalo biologické hodiny ambiciózní jižanky. Jedno krásně vypracované svalnaté mužské tělo si ji podmanilo natolik, že souhlasila se změnou trvalého bydliště a následovala svého manžela. Ten však bohužel brzy přestal plnit funkci hlavy rodiny. Evka dostávala od života další a další facky, ale pokora a pevná vůle ji pomohly všechno řešit s nadhledem.

Často cestovala na jih Slovenska za svými milujícími rodiči. Cesta někdy trvala celou noc a hodně těžko se jí od nich odjíždělo. Při jednom nečekaném návratu byla branka domu zamčená. Doma nikdo. Evka se vydala za maminkou do práce. Tam jí čekal další šok. Vrátná na ni vybafla: „... a vy to nevíte_ Vaše maminka je velmi vážně nemocná“ Bolest, slzy a bezmoc ji znovu přivedly k brance, která byla jako zázrakem otevřená. Uprostřed pokoje stála maminka a převázaným hrudníkem a pokoušela se zatopit v kamnech. Byl studený listopad.

V trvalém bydlišti Evky někdy svítilo sluníčko, jindy šlehaly blesky. A život šel dál. Vytvořila si okruh známých spřízněných duší, s nimiž se cítila dobře. Jedna z jejích přítelkyň čelila podobnému osudu jako Evka a přinesla jí papírek s adresou Endokrinologický ústav, Praha, ulice ... „ V tomto ústavu vyléčili mého manžela. Měl stejnou diagnózu jako Tvoje maminka,“ řekla.

Evce svítila naděje. Zavezla papírek s adresou ústavu mamince. Nic víc bohužel neudělala. Mohla? Nemohla? Maminka na Evku hodně spoléhala a věřila jí. Byla v jejích očích chytrou, až všemocnou dcerou. Psal se však rok 1969, kdy nebyla možná svévolná změna lékaře a už vůbec ne v jiném kraji. Dostat se na léčení do Prahy nemohla zařídit ani ošetřující lékařka.

Po pěti letech bezúspěšného léčení milovaná maminka odešla. Nejbližší rodina se shromáždila v rodinném domku, aby se s ní rozloučila. Slzy a bolest přinutily Evku jít na dvorek mezi zákon květin, které maminka pěstovala. Vzápětí ji následoval tatínek. Branka byla otevřená. Zavál větřík a najednou se kolem nohou Evky i tatínka začal ve větru točit nějaký papírek. Evka ho zvedla a četla: „... Endokrinologický ústav, Praha, ulice ...“ To nebyla morální facka, to se jen zastavil čas, čas k přemýšlení. „Co to je?“ zeptal se otec, který o ničem nevěděl. Dodal: „Byla to zvláštní žena, všechno schovávala.“

Maminko, promiň, že jsem Tě zklamala. Vím, že jsi mi věřila. Tahle sebeobhajoba mě pronásleduje celý život.

Členka KAKU

Stránka pro seniory

Důstojně bydlím – žiju! – pokračování

DOPLATEK NA BYDLENÍ

Pokud Vám ani po získání příspěvku na bydlení nezbyvá po zaplacení nájmu a dalších nákladů na bydlení dostatek prostředků na zajištění živobytí, ověřte si na úřadu práce, zda nemáte nárok také na tuto dávku v hmotné nouzi.

Ze života – spolubydlení v seniorském věku

Svou zkušenost s tímto způsobem soužití má také paní Miroslava, která se v 69 letech sestěhovala s o sedm let starším kamarádem. Tímto způsobem vyřešili oba své problémy s placením vysokého nájmu. Paní Miroslava, stejně jako pan Petr, jsou oba vdovci. Společným bydlením snáze platí nájem a zbydou jim finance na jejich další koníčky. Svému spolubydlícímu paní Mirka pomáhá také s vařením, někdy mu i pere a uklízí, přestože nejsou partneři. Moc si sice neodpočine, na druhou stranu se cítí potřebná, jelikož její vlastní rodina bydlí daleko a jezdí za ní velmi sporadicky. Třebaže nevědomky a v malém měřítku, tito senioři uvádí do praxe koncept, který se nazývá senior cohousing.

NOVÉ TRENDY – COHOUSING JE IN

Jednou z cest, jak vyřešit vysokou poptávku po seniorském bydlení, zvláště ve velkých městech, kde poptávka po malometrážních bytech, po bytech zvláštního určení a po místech v pobytových zařízeních sociálních služeb mnohonásobně převyšuje poptávku, je spolubydlení nebo-li cohousing (čti kohousing), kdy jsou velké byty sdílené několika lidmi, či jsou celé objekty přestavovány na komunitní bydlení. Takovéto „minidomovy“ pro seniory nemusí být jen soukromou akcí, ale v současnosti vznikají i oficiální cestou, z iniciativy měst a obcí. Pokud Vás tato možnost zaujala poptejte se na úřady, ve svém okolí, zda se u Vás něco podobného nepřipravuje a jaké jsou podmínky. Poptávka je velká, tak ať o nějakou zajímavou příležitost nepřijedete.

Jaké jsou další výhody a nevýhody komunitního bydlení

Toto soužití seniorů, vzniká většinou z praktických a ekonomických důvodů. Jedním z nejtěživějších problémů dnešních seniorů, kteří zůstávají bydlet doma, však bývá samota. S tou přichází ruku v ruce také obavy, že se o ně nikdo nepostará, pokud se jejich zdravotní stav časem zhorší. Pokud vlastní rodina navíc nezvládá, či nestíhá pomoc při péči o seniora nebo žije daleko, problém je o to závažnější. Jednou z nesporných výhod tohoto bydlení je společenský kontakt a s tím související pocit bezpečí. Placené sociální služby, jako např. terénní pečovatelskou službu (pokud je místně dostupná), není problém využívat i v tomto typu bydlení. Placená služba však nemusí být pro každého optimálním řešením. V rámci komunitního bydlení často dochází k tomu, že si jeho obyvatelé zcela přirozeně navzájem pomáhají. Samozřejmě se i toto bydlení nemusí vždy obejít bez komplikací, stejně jako jakékoliv jiné soužití více lidí na jednom místě.

Zeleninové saláty



Cuketový bleskový salát

Ingredience: cuketa, sůl, mletá červená paprika, olej, hladká mouka, čerstvý kopr, česnek, sójová omáčka

Postup: Cuketu omyjeme a nakrájíme na menší kousky. Přendáme ji do misky, smícháme se solí, mletou červenou paprikou a moukou. Vše spolu důkladně promícháme. Na pánvi rozpálíme olej a vložíme připravenou obalenou cuketu. Restujeme po troše, a hlavně na pořádně rozpáleném oleji. Opékáme do zlatova. Orestovanou cuketu přendáme do misky, přidáme prolisovaný česnek a sójovou omáčku. Přidáme nasekaný kopr a promícháme.



Vrstvený těstovinový salát se zakysanou smetanou

Ingredience: ½ pekingského zelí, 2-4 rajčata, 1 plechovka kukuřice, 3 vajíčka, 1 ks brokolice, 1 plechovka ananasu, 150 g feta sýr, 250 g těstovin, 100 g tvrdý sýr, 3 ks zakysané smetany, sůl, pepř

Postup: Všechny suroviny připravíme na pracovní desku a můžeme začít vrstvit. Nezapomeňte uvařit brokolici, těstoviny a vajíčka. Do salátu je vrstvíme vychladlé. Na dno mísy navrstvíme zelí, pokračujeme rajčaty, kukuřicí, vajíčky, ananasem, brokolicí, feta sýrem těstovinami, strouhaným sýrem a na závěr už jen navrstvíme zakysanou smetanou, kterou jsme ochutnali kořením a solí. Odložíme do lednice pořádně vyhladit a před podáváním můžeme salát promíchat nebo servírujeme tak, jak jsme ho navrstvily.



Salát se žampiony

Ingredience: čínské zelí, žampiony, rajče, měkký salám, tatarka, sůl, pepř, olivový olej

Postup: žampiony si očistíme a nakrájíme na plátky. Pak do velké mísy nakrájíme čínské zelí na menší kousky. Pak nakrájíme rajče a salám. Dále si připravíme pánev s kapkou olivového oleje. Žampiony osolíme a opepříme. Krátce orestujeme a přidáme do mísy. Vše promícháme. Přidáme tatarku a pořádně vše promícháme až se nám spojí chutě. Chutnější je až druhý den, kdy je uleželetější. Podáváme s čerstvým pečivem.

Vynikající lehký zelný salát se zálivkou z bílého jogurtu a zakysané smetany

Ingredience: ½ hlávky červeného zelí, 1/2 šálku olivového oleje, 1 šálek kukuřice, 6 ks kyselé okurky, 2 šálky bílého jogurtu, 3 polévkové lžice zakysané smetany, 1 stroužek česneku, sůl

Postup: Připravíme si šálek o objemu 250 ml. Do velké mísy dáme na tenké nudličky zelí, polijeme olivovým olejem a necháme chvíli odstát. Zelí změkne a bude lahodnější. Přidáme kukuřici, nadrobno nakrájené kyselé okurky, a nakonec přidáme i bílý jogurt, zakysanou smetanu a prolisovaný česnek. Celou masu osolíme a dle chuti a pořádně promícháme. Salát je nejlepší tehdy, pokud stojí minimálně půl hodiny v lednici. Tento salát se hodí ke každému hlavnímu jídlu.

Stránka humoru



Šla jsem do trafiky dobít kredit a pan prodavač chtěl moje číslo! No nejsem úplně blbá, dala jsem mu falešný. Jsem přeci vdaná.

•
Děti zpátky do škol? Teď, když rodiče začínají chápat zlomky, a ještě neumí odmocniny???

•
Babička povídá dětem. „Dnes mladí myslí jen na sex. Já jsem měla 12 dětí. Musela jsem se starat a neměla jsem čas na takové hlouposti.“

•
Ptá se dcera matky: „Mami, mám se vdát, nebo si koupit psa?“ Matka: „To záleží na tom, jestli si chceš nechat posrat koberec nebo celý život!“

•
Senioři nad 80 let se mají registrovat na netu. To je jako kdyby měli teenegeri k doktorovi dotančit valčíkem.

•
Fero Lakatoš dnes vykradl svůj vlastní byt. Fero dodržuje karanténu a pracuje z domova.

•
Když jsi s mužem a on pozdraví jinou ženu, nikdy se ho neptej, kdo to je! On už má dost starostí s tím, jak bude vysvětlovat, kdo jsi ty.....

•
„Tati, když mi dáš 500 Kč, tak ti řeknu, kdo spí s maminkou, když nejsi doma.“ „Tady máš 1 000 Kč a řekni, kdo to je.? JÁ!

•
Malý synek se ptá otce: „Proč je Tichý oceán tichý?“ Tatínek se zlobí: „Nemůžeš se zeptat na něco rozumnějšího?“ „Tak tedy jo“ „Jak vlastně umřelo Mrtvé moře?“

•
Matka krmí dítě a říká: „Neplivej to, když už to máš v puse, tak to spolkní!“ Otec zvedne oči a matka nato: „A ty drž h.bu!“

•
„S manželem se doplňujeme. On se svlékne, já vyperu. On vyleze z postele, já ustelu. Já uvařím a on to sní. Nevím, co bych si počala, kdybych ho neměla.“

•
„Chlapi, rychle ten komín zbourejte!!!“ „Já držel ty plány obráceně!!!“

•
Po sexu se manžel přizná ženě, že při tom myslí na jiné ženy. „Ty haj..e!“ „To já, ať se miluji s kýmkoliv, vždy myslím na tebe!“

•
Vědci tvrdí, že organismus roste jen do 25 let. Ale břicho a prdel o tom asi neví...

S HUMOREM SE VŠE LÉPE ZVLÁDNE



Přejeme k narozeninám

červenec

Ambrož Jindřich, Bajerová Jana, Bayerová Eva, Bednaříková Miroslava, Berečková Nad'ea, Cagášková Irena, Cedidlová Marta, Cigánek Luděk, Dofková Marie, Dostálová Olga, Fryčková Jaroslava, Grygarová Růžena, Habáňová Hana, Haflantová Vladislava, Havlová Marcela, Hudečková Ivana, Kábelová Ivana, Kočí Dagmar, Kolomazníková Ivana, Koplíková Marta, Kratochvílová Oldřiška, Kunčíková Jaroslava, Kusáková Marie, Mušálková Marie, Pajdl Michal, Pěčková Anna, Petrášová Marie, Polášková Hana, Políčková Alžběta, Rabina Ladislav, Rozsypalová Františka, Sázelová Žofie, Sedláčková Květoslava, Skácelík Ladislav, Skřečková Marie, Skýpalová Jaroslava, Šebesta Metoděj, Ševčíková Eva, Šimanský Jan, Šínová Jitka, Špunda Josef, Šťastná Zdenka, Uherková Miloslava, Uvíra Zdeněk, Uvírová Drahomíra, Vávrová Eva, Zamazalová Anna, Zavadilová Jana, Zelingerová Blanka



srpen

Bartošek Jan, Blaťáková Ludmila, Císař Václav, Čejková Jana, Derychová Anna, Halamová Květoslava, Hynková Libuše, Jurečková Libuše, Kavanová Libuše, Kočí Marie, Koláčková Hana, Kolářová Miroslava, Kotoučková Ivana, Krivánková Eva, Kubíčková Marie, Lacková Zdislava, Matyášová Věra, Mičková Ľubica, Minarovičová Miloslava, Nováková Vlasta, Olšovská Pavla, Pavlíčková Květošku, Pochylá Vlasta, Pospíšilíková Danuše, Pospíšilová Alena, Schneiderová Božena, Smějsíková Jana, Smékalová Miluše, Soukupová Eva, Suchánková Ladislava, Ševčíková Květoslava, Šimoník Karel, Škrabalová Marie, Šmídová Dana, Vévodová Dana, Zahradníková Věra, Zdráhalová Alena, Žatecká Jana

Září

Bednaříková Marie, Běhalová Blanka, Bernátová Jarmila, Bystrzonovská Jarmila, Cagašová Věra, Černá Jarmila, Dašková Magda, Divinová Eva, Drštičková Helena, Gdovin Peter, Gregovský Václav, Hanáková Eva, Radílková Ladislava, Hrnčířová Dagmar, Ivoňáková Marie, Karlíková Anna, Kavka Antonín, Košnarová Zdeňka, Králová Marie, Kubíková Jarmila, Kučová Marie, Lochman Josef, Mádr Rostislav, Morys Alan, Mrvová Marta, Nadymáčková Bedřiška, Nováková Miluše, Pavelková Anna, Pavelková Jarmila, Podušelová Jana, Smetanová Ludmila, Stoklásková Alena, Strnadová Jaroslava, Škrášková Jindřiška, Šmahlíková Anna, Štolfová Jarmila, Študentová Olga, Švábová Bernardina, Tobolíková Emílie, Ulicová Naděžda, Vymazalová Dagmar, Vyňuchalová Irena, Zalabová Vlasta, Zavadil Miroslav, Zmeškalová Karolína, Zmeškalová Marie

Informace organizace

Páteční odpoledne – 5. 11. 2021

Účastníci si mohou přijít zaplatit účastnický poplatek ve výši 55 Kč od 6. 10. 2021.

Silvestr – 17. 12. 2021

Účastníci si mohou přijít zaplatit účastnický poplatek ve výši 250 Kč od 6. 10. 2021.

Akce na rok 2022

Ve Zpravodaji číslo 4/2021 budou pro členy naplánovány akce na rok 2022.

U každé akce bude napsán termín akce, pro kolik členů je plánován a výše účastnického poplatku. Termín vybírání poplatků je zároveň i dnem přihlášení na jednotlivé akce.

Zpravodaj MO STP v Přerově. Redakční rada: Oldřiška Sedláčková, Ivana Vaculová.
Vyšlo v září 2021.

Telefonní kontakt: 581 217 082

Mailová adresa: info@centrumstp.cz

www: 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	