

# 4/2022



# ZPRAVODAJ

Vážení,

máme za sebou hektické roky, na jaké nikdo z nás připraven nebyl, pandemie COVID zásadně ovlivnila a bude ovlivňovat chod celé společnosti, k tomu se přidala i energetická krize.

Pozitivní je, že jsme reagovali a přizpůsobili se, případně přizpůsobujeme těmto novým situacím. I tento rok měl obrovský vliv na naše vztahy, s vazbou na rodinu. Věřím ale, že společně vše zvládneme.

V roce 2022, oproti roku 2021 jsme nemuseli žádné naše plánované aktivity rušit. Naopak jsme zaznamenali na akcích poměrně velkou účast. Jediným omezením bylo posunutí první členské schůze, kterou jsme se naopak snažili obohatit bohatším programem.

Máme za sebou rok 2022 a já věřím, že v duchu rčení, co tě nezabije, to tě posílí, vstoupíme my všichni do roku 2023 silnější a o něco zkušenější.

V roce 2023 Vás potěšíme tím, co pro Vás připravujeme. Jak jsme Vás informovali na členské schůzi, kromě jednodenních zájezdů, jako je návštěva Punkevních jeskyní, Muchova Slovanská epopěj v Moravském Krumlově, zámek Valtice, koupání na Slovensku, jsou to lázeňské či wellness pobyty, jako je 6denní pobyt v Sezimově Ústí, na žádost našich členů obnovený týdenní pobyt v Trenčianských Teplicích, vícedenní pobyt v lázních Harkány (rovněž opět zařazený na žádost našich členů), vícedenní pobyt u moře v Chorvatsku, či poznávací zájezd do Slovinska. Nezapomněli jsme ani na vnuky a jejich babičky či dědečky s týdenním pobytem v Jeseníkách.

**Bohužel ve zpravodaji opět uvádíme jen orientační ceny**, protože s ohledem na tuto dobu nám mnohdy nejsou schopni jak dopravci, tak zámky či muzea říci cenu na rok 2023, protože ji budou schvalovat až koncem měsíce prosince, či počátkem následujícího roku. V roce 2022 jsme se již s touto situací vyrovnali, věřím, že to zvládneme i v roce 2023.

Přeji nám všem klidné prožití vánočních svátků. V nadcházejícím roce 2023 hodně zdraví a pohody a věřím, že s námi v pohodě oslavíte i naše 30leté výročí založení naší organizace a 20leté působení v Infocentru.

Dále Vám do nového roku přeji sílu, abychom dokázali snášet obtíže, které nemůžeme změnit, kuráž, abychom řešili problémy, které můžeme vyřešit a moudrost, abychom rozeznali jedno od druhého.



Oldřiška Sedláčková

## Co jsme pro cca 500 členů naplánovali v roce 2022


<b>Členské schůze:</b>	27.4. – výroční, 7.9. – přednášková, 9. 12. – vánoční
<b>Schůze výboru a rozšířeného výboru</b>	– první a druhý čtvrtek v měsíci
<b>Terapeutická činnost:</b>	třetí čtvrtek v měsíci + další domluvené dny
<b>Městský dům Přerov:</b>	zajištění vstupenek na kulturní představení pro členy
<b>Divadla:</b>	27. 10. – divadlo Olomouc – opereta J. Strausse – Noc v Benátkách
<b>Zájezdy jednodenní: poznávací</b>	5. a 10. 5. – zámek Raduň, polské zahrady Goczalkowice 15. 6. – Mladějovská úzkokolejka, zámek Litomyšl, muzeum Loštice 31. 8. – Retro muzeum na Statku, zámek Bučovice, Ždánice hvězdárna 12. 10. – KOVOZOO, vinný sklep Velehrad 19. 10. – exkurze Marlenka, muzeum Tatra Kopřivnice, Štramberk 10. 12. – advent v Rožnově pod Radhoštěm
<b>Zájezdy relaxační:</b>	2. 6. Uherské Hradiště - zrušeno 25. 10. Velké Losiny
<b>Zájezdy vícedenní: poznávací</b>	17. – 22. 5. Švýcarsko
<b>Ozdravný pobyt:</b>	20. 6. – 25. 6. Podhájská 9. 9. – 18. 9. Chorvatsko - Igrane
<b>Lázeňské pobyty:</b>	14. 8. – 21. 8. Poděbrady 25. 9. – 4. 10. Maďarsko – Harkány
<b>Aktivizační pobyt:</b>	16. 7. – 22. 7. Jeseníky – Ramzová
<b>Kavárničky:</b>	26. 1. ARVISIMAX – přednáška na zdravotní téma 23. 2. Jaroslava Golánová – cestopisná přednáška „Japonsko“ 30. 3. Adéla Lacinová Hubinková – notář 13. 4. Ing. Václav Zatloukal – problematika předlužování 26. 10. Blažena Mačáková – „Odolnost nejen pro tento čas“ 30. 11. Mudr. Malotová – přednáška na zdravotní téma
<b>Přednášky:</b>	11. 5. – chiropraktik Ing. Vincenc László
<b>Bowling:</b>	druhé a třetí úterý v měsíci (jaro, zima)
<b>Páteční odpoledne:</b>	29. 4. a 4. 11. – páteční odpoledne při hudbě, tanci a zpěvu v Bečvě
<b>Silvestr:</b>	16. 12. – rozloučení s rokem 2022 v restauraci Bečva
<b>Sportovní olympiáda:</b>	10. 5. – sportovní hry seniorů Želatovice 25. 5. – Sportovní hry seniorů Magistrát města Přerova 17. 8. – Olomoucké seniorské hry
<b>Oblast zdraví:</b>	masáže, pedikúra, permanentky na bazén, půjčovna kom. pomůcek


## Co pro Vás chystáme na rok 2023

### Jednodenní relaxační zájezdy

<b>Thermal park Dunajská Streda</b> <b>31.5.2023</b> <b>Počet osob: 50</b> Na ploše 18 ha jsou návštěvníkům k dispozici 4 vnitřní a 6 venkovních bazénů. Termální voda s teplotou do 39 st. C se má velmi příznivé účinky na pohybové ústrojí. V ceně – doprava, vstupné, pojištění <b>Účastnický poplatek:</b> <b>1.3.2023</b>	 <b>600,-Kč + 9 Euro</b>
<b>Termál park Nitrava</b> <b>18.10.2023</b> <b>Počet osob: 50</b> V Polném Kesovu se nachází 10 bazénů s termální vodou, která má příznivé účinky na revma, regeneraci kostí, mozku a nervových zakončení, na uvolnění svalstva, pohybového ústrojí atd. V ceně – doprava, vstupné, pojištění <b>Účastnický poplatek:</b> <b>15.3.2023</b>	 <b>555,- Kč + 10 Euro (rok 2022)</b>

### Jednodenní poznávací zájezdy

<b>Moravský Krumlov, jaderná elektrárna Dukovany, zámek Jaroměřice</b> <b>18.5.2023</b> <b>Počet osob: 50</b> Prohlédneme si 20 monumentálních obrazů inspirovaných slovanskou mytologií a dějinami Čechů, Moravanů a Slezanů. V Dukovanech se dozvíme zajímavosti o nejstarší a druhé nejvýkonnější elektrárně u nás. V Jaroměřicích si prohlédneme barokní skvost – moravské Versailles s přílehlými zahradami. V ceně – doprava, vstupy, oběd. <b>Účastnický poplatek:</b> <b>22.2.2023</b>	 <b>850,- Kč</b>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Punkevní jeskyně, pštrosí farma, zámek Boskovice</b> <b>23. 5. 2023</b> <b>Počet osob: 50</b> Vláčkem přejedeme k Punkevní jeskyni, kde přesedneme na lodičky a prohlédneme si tajuplné podzemí. V Doubravicích se něco dozvíme o chovu pštrosů afrických, jejich šlechtění a v prodejně si budeme moci zakoupit speciality z tohoto zvířete. V Boskovicích si prohlédneme empírový zámek s rozlehlým parkem. V ceně: doprava, vstupy, oběd. <b>Účastnický poplatek:</b> <b>15.2.2023</b>	 <b>960,- Kč</b>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Co pro Vás chystáme na rok 2023

<p><b>SONNENTOR, zámek Valtice, zámecké vinné sklepy Valtice</b> <b>10. 10. 2023</b> <b>Počet osob: 50</b> V Čejkovicích navštívíme místo, kde roste radost. Seznámíme se se zpracováním bio bylin a bio koření, ochutnáme 2 čaje a 2 bylinky. Ve Valticích si prohlédneme rezidenci jednoho z nejmocnějších rodů Liechtensteinů. Navštívíme zámecké vinné sklepy a ochutnáme 5 druhů jakostních vín. V ceně – doprava, vstupy, oběd <b>Účastnický poplatek:</b> <b>8. 3. 2023</b></p>	 <p><b>SONNENTOR®</b> Tady roste radost.</p> <p><b>980,- Kč</b></p>
<p><b>Polsko – solné doly Wieliczka, procházka vánočně vyzdobeným Krakovem</b> <b>28. 11. 2023</b> <b>Počet osob: 50</b> Prohlédneme si jedno z nejnavštěvovanějších míst Polska. Budeme se těšit na nádherné sály, (kde se dají dokonce pořádat svatby), kouzelné chodbičky a hlavně na atmosféru, kterou nikde jinde jen tak nezažijete. Tento unikátní solný důl je zapsán v seznamu UNESCO. Odpoledne si prohlédneme vánočně vyzdobený Krakov, navštívíme pohádkové vánoční trhy a ochutnáme místní speciality. Adventní trhy v Krakově patří k nejvyhledávanějším v Polsku a konají se v překrásných kulisách Starého města. V ceně: doprava, vstupy, pojištění, průvodce <b>Účastnický poplatek:</b> <b>22. 3. 2023</b></p>	 <p><b>1 700,- Kč</b></p>
<b>Divadelní představení</b>	
<p><b>Olomouc, Ostrava, Uherské Hradiště, Opava</b> <b>Počet osob: 50</b> V I. pololetí plánujeme navštívit Slezské divadlo v Opavě. Vybrali jsme pro Vás operetu od Franze Lehára – Země úsměvů. Zájemci o toto představení se mohou hlásit v kanceláři již začátkem roku. Poté budou telefonicky informováni, kdy se bude představení konat a v jaké výši bude účastnický poplatek.</p>	 <p><b>SLEZSKÉ DIVADLO OPAVA</b></p>

## Co pro Vás chystáme na rok 2023

### Vícedenní poznávací zájezd – zahraniční

**Slovinsko** 9. – 14. 5. 2023

**Počet osob: 50**

#### **Program:**

**1 den** – odjezd z Přerova

**2 den** – příjezd k jezeru Bled (možnost koupání 26 st. C), poutní místo s kostelem a staroslovanským hřbitovem, projížďka lodí k jezeru (15 eur) + procházka, jezero Bohinj, prohlédneme si jezero i shora – lanovka Vogel (28 eur zpáteční) – výhledy Triglav a Julské Alpy, ubytování, relax v mořském parku Termaris, večere švédské stoly.

**3 den** – snídaně – švédské stoly, přístav PIRAN (slovinské Benátky), Postojenská jeskyně (40 Eur + hrad) – rozsáhlé sály zdobené krápníky – do jeskyně se dopravíme unikátním vláčkem, prohlídka Predjamského Gradu – nedobytný středověký zázrak (největší jeskynní hrad), ubytování na stejném místě, večere, relax Termaris.

**4 den** – snídaně, Hrastovlje – vesnice s velkým kulturním bohatstvím – opevněný románský kostel – gotické fresky, vesnice Lipica – chov Lipicánů, prohlédneme si areál, stáje, muzeum Lipikum (18 eur), Ve vesnici Vipava ochutnáme slovinské víno a specialitu Krásu (15 eur), ubytování na stejném místě, večere, relax.

**5 den** – snídaně, koupání v bazénu či moři, zastavení v hlavním městě Ljublani, výjezd lanovkou na hradní návrší (5 eur), navštívíme místní a starý trh, procházka po Dračím mostě, Ševcovském mostě nebo kolonádě architekta Plečnika.

**6 den** – návrat v ranních hodinách.

V ceně: doprava luxusním autobusem (WC s umyvadlem, polohovací sedadla, klimatizace, DVD, nápoje) průvodce, 3x ubytování ve dvoulůžkových pokojích s polopenzí (švédské stoly), 1 x ranní občerstvení v autobuse, pobytová taxa, pojištění CK proti úpadku, rozšířené pojištění + Covid, každodenní vstup do Mořského parku Termaris.

**Uvedené ceny vstupů jsou orientační z roku 2022.**

**Záloha:** 23. 1. 2023

**Doplatek:** 6. 3. 2023





4 000,- Kč




4 170,- Kč do 80 let věku

4 870,- Kč nad 80 let věku

## Co pro Vás chystáme na rok 2023

### Vícedenní poznávací zájezd – tuzemský

<b>Krkonoše</b> <b>31. 8. – 3. 9. 2023</b> <b>Počet osob: 50</b> <b>1. den</b> – prohlídka významné barokní památky Hospitalu KUKS s proslulými sochami sochaře Matyáše Brauna, ubytování v hotelu Skicentrum Harrachov, večeře <b>2. den</b> – snídaně, Harrachov - návštěva proslulé sklárny s pivovarem, projížďka místním vláčkem – Mumlavský vodopád, lanovkou na Čertovu horu, večeře <b>3. den</b> – snídaně, Zlaté návrší - procházka k Labské boudě a prameni Labe, večeře <b>4. den</b> – lanovkou na Černou Horu, ZOO Dvůr Králové, projížďka safaribusem V ceně – doprava, ubytování, polopenze, vstupy, lanovky <b>Záloha:</b> <b>20. 2. 2023</b> <b>Doplatek:</b> <b>27. 3. 2023</b>	  <b>3 000,- Kč</b> <b>3 010,- Kč</b>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Chorvatsko – Igrane</b> <b>8. – 17. 9. 2023</b> <b>Počet osob: 50</b> 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 vynikající zmrzliny, kávu, pivo či další místní speciality. Pláž je oblázková, s pozvolným vstupem do moře. Sprchy se sladkou vodou na pláži. Ubytování v apartmánech, ve 2 i 3lůžkových pokojích. V apartmánech kuchyňka, soc. zařízení, balkón. V ceně pobytu je zahrnuta doprava luxusním autobusem (WC s umyvadlem, polohovací sedadla, klimatizace, DVD, bufet s nápoji), 1 x ranní občerstvení v autobusu, 7x ubytování, 7 x večeře (3chodové menu v restauraci Turan), <b>výlet lodí na Korčulu včetně oběda a nápojů</b> , pojištění CK proti úpadku, pojištění (storno, léčebné výlohy, úrazové), pobytová taxa, ložní prádlo + úklid, spotřeba vody a el. energie, delegát. Ubytování v apartmánech. Další fakultativní výlety možno zakoupit na místě v eurech. <b>Záloha:</b> <b>27. 2. 2023</b> <b>Doplatek:</b> <b>3. 4. 2023</b>	   <b>6 000,- Kč</b> <b>6 200,- Kč</b> do 80 let věku <b>6 430,- Kč</b> nad 80 let věku
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Co pro Vás chystáme na rok 2023

### pobyty - LÁZEŇSKÉ

**Lázně Trenčianské Teplice 21. 8. – 27. 8. 2023**

**Počet osob: 54**

Uplynuly 3 roky a my se na přání našich členů opět vracíme na Slovensko, do Trenčianských Teplíc.

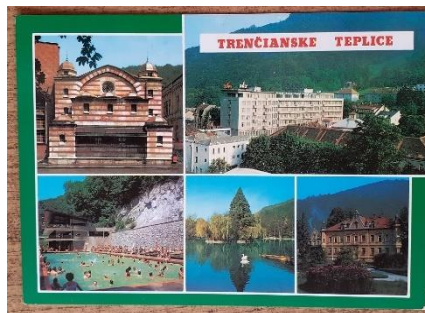
Ubytování je zajištěno v krásném hotelu PAX, ve dvoulůžkových pokojích se sociálním zařízením. Je zajištěna plná penze formou bufetových stolů a celkem 12 procedur – termální koupele, klasická masáž, rašelina/mořské bahno, perličková koupel či plavání, oxygenoterapie. Během pobytu si zatancujeme v hotelu Krym, či PAX.

**Bonus:** 1 x Velký wellness (120 minut), 20 % sleva na wellness okruhy ve Slovákii, 10 % sleva na dokoupené procedury.

V ceně pobytu je zahrnuta doprava, ubytování, pobytová taxa, plná penze, 12 procedur, pojištění.

**Záloha: 13. 2. 2023**

**Doplatek: 20. 3. 2023**



**850,- Kč do 80 let věku**  
**1 000,- Kč nad 80 let věku**  
**455,- Eur**

**Lázně Harkány 24. 9. – 3. 10. 2023**

**Počet osob: 54**

Léčí se zde pohybové ústrojí – klouby, páteř, revmatismus, osteoporóza atd. Ubytování je zajištěno v hotelu Forrás, dvoulůžkové pokoje se soc. zařízením (s balkonem či bez balkonu), lednicí, TV, WIFI. Hotel se nachází cca 200 m od lázní.

V ceně pobytu je zahrnuta doprava, cest. pojištění včetně storna a Covid, 7 x ubytování, 7x polopenze, 7 x nápoj k večeři – víno, pivo, nealko), snídaně navíc v den příjezdu, župan, pobytová taxa, delegátský servis, 2 x večerní program s živou hudbou, 7 x dezert, 1 x výlet do města Pécs. Fakultativní výlet na tzv. „kačenu“ lze zakoupit za 8 000 Ft. (v roce 2022). Vstupné do lázní se platí přímo na místě delegátce v Kč. V ceně jsou také zážitkové lázně – 2 jacuzzi, 2 perličkové lázně, 2 sauny, 2 parní kabiny

**Wellnes balíček** – 1 x klasická masáž zad, 1 x masáž hlavy nebo chodidel, 1 x parafínový zábal, 1 x rašelinový zábal.

**Záloha: 16. 1. 2023**

**Doplatek: 12. 4. 2023**



**5 000,- Kč**  
**4 250,- Kč bez balkonu**  
**4 650,- Kč s balkonem**



## Co pro Vás chystáme na rok 2023

### **pobyt – AKTIVIZAČNÍ (kombinovaný pobyt seniorů se svými vnuky)**

**Jeseníky – hotel Andromeda 15.7. – 21. 7. 2023**

**Počet osob: 50**

Hotel Andromeda se nachází v turistickém areálu Ramzová. Jsou zajištěny 2,3 a 4lůžkové pokoje se soc. zařízením.

Pro děti i seniory je opět připravena široká nabídka programu. Každý den budeme začínat ranní rozcvičkou a bojovým pokřikem, pro děti budou připraveny ruční práce, koupání ve venkovním bazénu, sportovní odpoledne, hledání pokladu, krátké procházky pro krásném okolí, společně budeme jezdit na minikárách a tubing. Večery budou zakončeny diskotékou. Během týdne plánujeme 2 výlety. Pojedeme se podívat do Mamutíkova vodního světa, druhý výlet bude do ZOO Parku a lázní Jeseník.

V ceně je zahrnuta doprava, ubytování, plná penze, svačinka pro děti s pitným režimem, úrazové pojištění, aktivity a vstupy.

**Záloha:**

**6. 2. 2023**

**Doplatek:**

**13. 3. 2023**



**4 000,- Kč senior i dítě**

**3 150,- Kč senior**

**2 050,- Kč děti do 12 let**

### **Pobyt – relaxačně - poznávací**

**Sezimovo Ústí 18. – 23. 6. 2023**

**Počet osob: 50**

Ve wellness hotelu MAS je zajištěno 5 x ubytování ve dvoulůžkových pokojích se soc. zařízením, televizí, telefonem, plná penze formou bufetu, půldenní výlet s prohlídkou města Tábor, denní vstup do krytého vyhřívaného bazénu (30 st. C) - neomezeně.

**Rekondiční wellness program:**

1 x relaxační masáž se zábalem

1 x přístrojová masáž chodidel

1 x regenerační kyslíková terapie

1 x magnetoterapie

**Doprovodný program:**

2 x společenský večer s živou hudbou

1 x společenská hra bingo

V ceně – doprava, ubytování, plná penze delegát, pobytová taxa, městské poplatky, rekondiční wellness, doprovodný program.

**Účastnický poplatek:**

**30.1.2023**



**M**  
\*\*\*  
WELLNESS  
HOTEL MAS

**7 980,- Kč**

## Co pro Vás chystáme na rok 2023

### Další plánované aktivity

#### Bowling

Bowling hrajeme v Trumf Centru (u Zubra) vždy druhé a třetí úterý v měsíci (mimo letní prázdniny). Účastnický poplatek za úhradu bowlingové dráhy vybíráme od účastníků na místě. Při bowlingu nejde o vítězství, ale o protažení těla, poznání nebo setkávání přátel a kamarádů, ale hlavně o příjemnou zábavu a smích, který také léčí a v současné době je velmi potřebný. Zájemci se musí hlásit v kanceláři nebo na telefonním čísle 581 217 082, či na emailové adrese – [info@centrumstp.cz](mailto:info@centrumstp.cz)

#### Ergoterapie

Setkávání členek každý třetí čtvrtek + další domluvené dny při ručních pracích v kanceláři STP Přerov.

#### Zimní kavárna

25. ledna	přednáška Jaroslavy Goláňové na cestopisné téma – „Kanada“
22. února	přednáška Blaženy Mačákové
29. března	přednáška Iriny Kaplijové na zdravotní téma
25. října	přednáška Mgr. Hany Šimanské na sociální téma
29. listopadu	přednáška Policie Přerov – „Policie k seniorům“

**Páteční odpoledne při hudbě, tanci a zpěvu v restauraci Bečva** – na oba termíny se mohou zájemci hlásit již od **měsíce ledna**. **Vstupné činí 100,- Kč**. K tanci i zpěvu nám bude hrát skupina Harmony.

**31. března** 14:00 – 18:00

**3. listopadu** 14:00 – 18:00

#### Silvestr 2023

Opět společně oslavíme závěr roku, a to 15. prosince. Jak jinak než hudbou, přípitkem, obědem a sladkou tečkou v podobě výborného zákusku. K dobré zábavě určitě přispěje skupina Harmony. Cena bude upřesněna v průběhu příštího roku. Zájemci se mohou hlásit od měsíce září.

#### Seniorské sportovní olympiády

V letních měsících připravujeme pro naše členy sportovní olympiády, a to v Želatovicích, Přerově a v Olomouci. Soutěžit se bude v jednoduchých sportovních disciplínách, jako jsou např. šipky, střelba na florbalovou branku, srážení plechovek, hod tenisákem na cíl, chytání rybiček atd. Hlavním cílem olympiád je setkávání vrstevníků, kamarádů a přátel, protažení těla, pobavení se, a hlavně humor a smích. Jak se říká: „není třeba zvítězit, ale zúčastnit se a pobavit se“. Zájemci se mohou hlásit již od měsíce ledna.

## Co pro Vás chystáme na rok 2023

### Oblast Zdraví

Masáženka	200,- Kč
Plavenka na bazén (ZTP)	28,- Kč (1 hodina, cena z roku 2022)
Pedikúra	300,- Kč

### Městský dům Přerov

Na kulturní představení, pořádané MD Přerov, mají naši členové 50% slevu (zadnější řady). Postup je takový, že si zájemci zaplatí představení v kanceláři STP Přerov 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).

### Členská schůze 2023

Termín: 29. března

**Členský příspěvek na rok 2023 byl členskou základnou dne 7. 9. 2022  
zvýšen na částku 300,- 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. Uvedené účastnické poplatky jsou orientační, ceny budou začátkem příštího roku upřesněny a přihlášení účastníci budou o případných doplatcích telefonicky informováni.

## VÁNOCE

*Duch Vánoc je jasný a magický. Když to začnete cítit, okouzlí Vás nadějí a údivem, který přetrvává i po svátcích. Toto sváteční období je mnohem víc než vánoční oslavy a rozdávání dárků. Ať jsou vaše Vánoce naplněny skutečnými zázraky a významem tohoto krásného času. Skutečným srdcem Vánoc je zázrak a naděje. Nechť vás jakýkoliv sváteční stres, který cítíte, opustí a bude nahrazen tímto. Během vánočních svátků je snadné se ztratit v návalu aktivity. Nechte se vtáhnout do krásy a skutečného smyslu tohoto období.*

*Přejeme Vám veselé Vánoce, čas na odpočinek, přemýšlení o opravdu důležitých věcech a stejně tak zdraví, úspěch a štěstí v novém roce.*

## Vánoční cukroví našich předků



### *Masarykovo cukroví*

**Ingredience:** 30 dkg hladké mouky, 17 dkg lískových oříšků, 10 dkg moučkového cukru, 20 dkg másla, 1 žloutek

**Postup:** Nejprve oříšky mírně opražte na plechu, poté zbavte slupek a nechte asi půl hodiny namočené v horké vodě. Oschlé nahrubo nasekejte. Smíchejte s moukou, tukem a žloutkem a připravte si tak těsto. Udělejte si z něj zhruba 5 cm tlusté válečky, které poté dejte do lednice přes noc odstát – ztuhnout. Ráno z válečků vykrájejte asi půlcentimetrová kolečka a na plechu vyloženém pečícím papírem pečte v předehřáté troubě při 180 st. C asi 8 minut. Po vyjmutí zchladlé obalte v moučkovém cukru.



### *Staročeské zázvorky*

**Ingredience:** 560 g hladké mouky, 500 g moučkového cukru, 4 vejce, 1 balíček prášku do pečiva, 2 lžičky čerstvého nastrouhaného zázvoru, 1 lžice citronové šťávy

**Postup:** Všechny suroviny důkladně promíchejte. Dobré zpracování je důležité proto, aby se čerstvý zázvor v těstě rovnoměrně rozložil. Těsto má být trochu tužší, ale nesmí se drodit. Vyválejte z něho asi 4 ml silnou placku. Z ní pak vykrajujte různé tvary. Sušenky vyskládejte na plech potažený pečícím papírem a nechte do druhého dne uležet na chladnějším místě. Poté pečte při 220 st. C necelých 8 minut. Hotové zázvorky poznáte podle narůžovělých okrajů. Změknout je nechte v dóze v chladnější spíži. Týden před Štědrým dnem cukroví dle vlastní fantazie nazdobte - citronovou polevou, jedlými perličkami či barevným papírem. Staročeské zázvorky potřebují minimálně 14 dnů na odležení.



### *Pukance s mákem a medem*

Pukance jsou malé kynuté buchtičky posypané mákem, cukrem a přelité máslem, patřily mezi jednu z pochoutek na štědrovečerní tabuli.

**Ingredience:** 500 g polohrubé mouky, 30 g droždí, 2 lžice moučkového cukru, 100 g másla, 2 žloutky, citronová kůra dle chutí, rozinky dle chutí, mléko, mletý mák a cukr

**Postup:** Z mléka, droždí a trošky cukru nechte vzejít kvásek, který následně přilijete do mísy s moukou. Přidejte vlažné máslo a ostatní suroviny, vypracujete těsto a nechte kynout. Z vykynutého těsta tvořte malé buchtičky, které kladte do pomaštěného pekáče. Potřete vejcem a pečte do zlatova. Ještě teplé je polijte hrnkem horkého mléka, rozpuštěným máslem a hojně posypte mletým mákem, cukrem nebo medem.



## Stránka humoru – vánoční vtipy



Děti rozbalují dárek a v tom jedno z nich konstatuje: „Je vážně trapný, jak mamka s taťkou používají stejný balicí papír jako Ježíšek.

•

Dvě ženy se baví nad kávou: „Včera jsem vzala muže na vánoční trhy, nadhodí jedna. Druhou to zaujme: „Nepovídej, a chtěl ho někdo koupit.

•

Pan Honásek se opozdil s vánočními nákupy, a tak na Štědrý den stojí v poloprázdné samoobsluze a ptá se prodavačky, jestli mají něco levného, hezkého a praktického? „Zbyly nám tu celkem pěkné utěrky, pro koho to má být? „Pro mou ženu. „Tak to bude jistě překvapená! „To si pište, myslí si totiž, že dostane kabát!

•

To už je pátý rok za sebou, co k nám zase na Vánoce přijedou manželčini rodiče. Myslím, že letos už je asi budeme muset pustit dovnitř.

•

Dal jsem manželce pod stromek psa. „A proč psa? „Už se těším, jak mě s ním bude posílat večer ven!

•

Povídá jedna Havajanka druhé: „Manžel mi pod stromečkem slíbil, že v příštím roce budeme mít exotickou dovolenou. „Na mužské sliby nedej. Ten můj už deset let slibuje Máchovo jezero a pořád se tlučeme tady na Havaji!

•

To je ti zajímavé, jaké hlouposti se někdy člověku zdají, říká ráno s povzdechem muž manželce. „A copak se ti zdálo? „Ani se neptej, mávne rukou muž, „zdálo se mi, že jsem ti koupil pod stromeček zástěru a ty jsi z toho měla ohromnou radost!

•

„Proč chodíš na Štědrý den po bytě nahá? ptá se manžel manželky. „Aby sis uvědomil, že se jmenuji Eva a mám dnes taky svátek!

•

Líza děkuje dědovi: „Dědečku moc ti děkuju za ty housle, cos mi dal loni k Vánocům. Byl to ten nejlepší dárek, jaký jsem kdy dostala! „Vážně? neubrání se děda údivu. Líza nadšeně přikývne: „Rozhodně! Pokaždé, když začnu hrát, mi máma dá dvacku, abych s tím zas přestala!

•

Proč byste si nikdy neměli začínat se Santou? Protože má černý pásek.



## Přejeme k narozeninám

### *červenec*

Ambrož Jindřich, Bajerová Jana, Bayerová Eva, Bednaříková Miroslava, Berečková Naďa, Cagášková Irena, Dofková Marie, Dostálová Olga, Fábiková Jana, Fryčková Jaroslava, Grygarová Růžena, Haflantová Vladislava, Hatlánková Hana, Havlíčková Eva, Havlová Marcela, Holá Magda, Hrubá Eva, Hudečková Ivana, Chajda Martin, Kábelová Ivana, Karlíková Helena, Klementová Alena, Kočí Dagmar, Kolomazníková Ivana, Koplíková Marta, Kunčíková Jaroslava, Kusáková Marie, Mádrová Dáša, Mareček Ladislav, Mušálková Marie, Otevřel Milan, Pěčková Anna, Perlová Miroslava, Petrášová Marie, Polášková Hana, Rabina Ladislav, Rozsypalová Františka, Rysavá Marie, Sázelová Žofie, Skácelík Ladislav, Skřečková Marie, Skýpalová Jaroslava, Slavíková Marie, Stejskalová Libuše, Stoklásková Hana, Strnadová Irena, Ševčíková Eva, Šimanský Jan, Šínová Jitka, Špunda Josef, Šulcová Eva, Uhlířová Pavlína, Vylíčilová Hana, Zamazalová Anna, Zelingerová Blanka



### *Srpen*

Bartošek Jan, Blatňáková Ludmila, Císař Václav, Derychová Anna, Halamová Květoslava, Herbříková Marcela, Hynková Libuše, Jurečková Libuše, Kavanová Libuše, Koláčková Hana, Kolářová Miroslava, Kotoučková Ivana, Lacková Zdislava, Matyášová Věra, Mičková Lubica, Nováková Vlasta, Obrtelová Jiřina, Olšovská Pavla, Pavličíková Irena, Pochylá Vlasta, Pospíšilíková Danuše, Pospíšilová Alena, Rybková Marie, Řezáčová Eva, Schneiderová Božena, Skácelová Ludmila, Smějsíková Jana, Smékalová Miluše, Soukupová Eva, Stiskálková Marie, Suchánková Ladislava, Ševčíková Květoslava, Šimoník Karel, Škrabalová Marie, Šmídová Dana, Vévodová Dana, Zahradníková Věra, Zdráhalová Alena, Žatecká Jana

### *Září*

Bartoníková Alena, Bednaříková Marie, Běhalová Blanka, Bernátová Jarmila, Bystrzonovská Jarmila, Černá Jarmila, Dašková Magda, Divinová Eva, Drštičková Helena, Gdovin Peter, Gregovský Václav, Hanáková Eva, Ivoňáková Marie, Karabina Václav, Karlíková Anna, Kimáková Věra, Košnárová Zdeňka, Králová Marie, Kubíková Jarmila, Kučová Marie, Lochman Josef, Loydlová Marie, Morys Alan, Mrvová Marta, Nadymáčková Bedřiška, Nováková Miluše, Pavelková Anna, Pavelková Jarmila, Podušelová Jana, Smetanová Ludmila, Stoklásková Alena, Strnadová Jaroslava, Škrášková Jindřiška, Študentová Olga, Švábová Bernardina, Tobolíková Emílie, Ulicová Naděžda, Vymazalová Dagmar, Vyňuchalová Irena, Zalabová Vlasta, Zavadil Miroslav, Zbránková Zdena, Zmeškalová Karolína

## Přejeme k narozeninám

### *Říjen*

Bezděková Miluše, Doleželová Ludmila, Dosoudilová Marta, Gregovská Jana, Halterová Jarmila, Haluzíková Věra, Hradová Irena, Hrubíčková Oldřiška, Hučínová Marie, Janáčková Marie, Jemelka Jan, Koutná Anna, Kretková Božena, Kryšková Helena, Kubanová Věra, Macháčková Marta, Marečková Ludmila, Novák Miroslav, Opravilová Jarmila, Petříková Jana, Pospíšil Jan, Rabinová Ludmila, Skopalíková Vlasta, Skřeček Karel, Skřípcová Ludmila, Terbanová Vladimíra, Tomčík František, Válečková Jana, Vitoulová Hana, Vožda Milan, Vypušťáková Marie, Zajacová Ludmila, Zdráhalová Eliška



### *Listopad*

Bartošková Vlasta, Danišová Vlasta, Dašková Marta, Duvač Anton, Formánková Oldřiška, Gruntová Marie, Hanáková Anna, Ilková Dagmar, Jaroměřská Helena, Jarošová Marie, Jemelková Marie, Kelnarová Marie, Krejčí Taťána, Křístková Alena, Kučerová Katarína, Lalinský Břetislav, Ludvíková Eva, Macháček Svatopluk, Maliňáková Miloslava, Markovičová Bohumíra, Mařík Marcel, Matýsková Helena, Mikulášková Jarmila, Nesvadbová Kamila, Nováková Alena, Onderková Blažena, Popová Libuše, Přikrylová Danuše, Pulchertová Katarína, Rollinková Eliška, Slaná Anežka, Svozilová Stanislava, Šenková Olga, Šikulová Ladislava, Švancárová Libuše, Trnčáková Dagmar, Vaňatková Ludmila, Veselá Miroslava, Vyhňáková Danuše, Vyňuchal Jan, Zbiral Karel, Zlámalová Marie, Zouhar Radmil

### *prosinec*

Baranová Libuše, Barglová Eva, Baselová Božena, Bednářová Františka, Bezděk Antonín, Brožková Vlastimila, Bryja František, Daňková Marie, Havelková Věra, Honová Marie, Chudobová Hana, Jízdná Věnceslava, Kocáková Oldřiška, Komanová Mária, Komínková Eliška, Kopčilová Vlasta, Kraváková Jana, Kryšková Jana, Křížková Marie, Kvapilová Marcela, Lochmanová Jana, Lukášová Libuše, Macháčková Ludmila, Maršálková Marie, Mazurová Eva, Michálek Josef, Mikulenkova Marie, Nakládalová Marie, Neradil Bohumil, Nováková Jarmila, Paseková Alena, Pavlíčková Dagmar, Pojslová Jiřina, Pospíšilová Marie, Prusková Zdeňka, Šenovský Jaroslav, Špundová Jarmila, Šťastná Eva, Šustrová Stanislava, Tomčík Josef, Válková Jarmila, Vymazal Vratislav, Vyňuchal Ladislav, Vyplelová Marie, Zdráhal Pavel

**PF 2023**



Zpravodaj MO STP v Přerově. Redakční rada: Oldřiška Sedláčková, Ivana Vaculová.  
Výšlo v prosinci 2022.

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	