

2-3/2023



ZPRAVODAJ

Fotodokumentace z akcí letošního roku

lednová zimní kavárna – Jaroslava Goláňová



únorová zimní kavárna – Mgr. Blažena Mačáková



březnová zimní kavárna – Mgr. Irina Kaplijová



Fotodokumentace z akcí letošního roku

bowling



ergoterapie



bilanční členská schůze – 29. 3. 2023



Jednodenní kulturní zájezd

Slezské divadlo Opava – 22. 3. 2023

Ve středu, dne 22. března, se na parkovišti u kina Hvězda dostavilo všech 100 přihlášených členů. V odpoledních hodinách oba autobusy vyrazily směr Opava. Cílem bylo Slezské divadlo, představení – opereta od J. Strausse ml. Země úsměvů. Do Opavy jsme přijeli s časovým předstihem, proto většina z nás ještě navštívila místní cukrárny a kavárny. V 19. hodin jsme již všichni zasedli na svá místa a těšili se na vybrané představení. Země úsměvů zobrazuje příběh lásky zasazený do kontrastu svobodomyšlné Vídně a exotické a tradiční Číny. Láska Evropanky Lízy a čínského prince Sou-Chonga nepřekoná rozdíly ve výchově, etice a celkového pohledu na život. Spolu se sólisty, orchestrem, sborem a baletem Slezského divadla v Opavě zde účinkovaly děti z Operně-muzikálového studia a Baletního studia Slezského divadla v Opavě. Těšili jsme se, že uvidíme něco velikého, a opravdu jsme viděli. Shlédli jsme např. dva zlaté lvy ze Zakázaného města, obrovský čínský pavilon a osmimetrového draka se zlatými šupinami, který „lítal“ s pomocí dětí, které ho vedly a čínský balet s autentickými maskami. Ač jsme domů přijeli v pozdních nočních hodinách, nikdo nelitoval. Domů jsme si všichni odváželi krásné zážitky a budeme mít na co vzpomínat.

Ivana Vaculová

Páteční odpoledne při hudbě, tanci i zpěvu

restaurace Bečva – 31. 3. 2023

Poslední březnový den, se do restaurace Bečva, dostavili členové, kteří mají rádi hudbu, tanec i zpěv. Ve čtrnáct hodin byla akce zahájena a klienti byli pozváni na parket. K dobré náladě, tanci i zpěvu nám hrála naše známá skupina Harmony. Tancovali jsme i zpívali na známé písničky českých i zahraničních interpretů.



Rychlejší tance byly prokládány sériemi polky, valčíku či tanga. Ten, kdo netancoval, si celé odpoledne povídal při skleničce dobrého vína, piva či kávy se svými kamarády a přáteli. Jak se říká: „Každý si přišel na své. Všichni se těšíme na další Páteční odpoledne, které je naplánováno na 3. listopadu.“

Ivana Vaculová

Šestidenní zahraniční poznávací zájezd

Slovinsko 9. – 14. 5. 2023

Tento šestidenní poznávací zájezd byl pořádán ve spolupráci s CK ABC Tours v měsíci květnu. Z Přerova byl odjezd ve 23:00 hod. směrem na Mikulov do Slovinska. Vyjela skupinka o počtu 58 osob s naší oblíbenou průvodkyní paní Alenkou Dlouhou. Cesta ubíhala přes noc poměrně rychle a první naší poznávací zastávkou bylo krásné jezero Bled. Uprostřed jezera je „Blejski Otok“, oblíbené poutní místo. Nachází se zde několik staveb, z nichž nejvýznamnější je poutní kostel věnovaný Nanebevzetí Panny Marie, postavený koncem 17. století a zdobený pozůstatky gotických fresek z roku 1470. Na ostrov jsme se dostali pomocí tradičních originálních loďek Pletna, typických



jen pro toto jezero, které nepohání žádný motor, ale poctivá síla „pletnaře“. Po příplutí jsme museli vystoupat po barokním schodišti z roku 1655 s 99 kamennými schody. Po cestě zpět jsme využili krátkého volna k návštěvě blízké restaurace, kde jsme ochutnali místní specialitu, a to proslulou kremšnitou, k ní někteří stihli vypít kafičko. Odpoledne nás čekala další prohlídka jezera, a to jezera Bohinj, tentokrát ne po jezeře, ale kabinkovou lanovkou Vogel jsme se vydali, i přes nepřízeň počasí, až do nadmořské výšky 1535 metrů. Pokochali se jakžtakž výhledy na Triglav a Julské Alpy, prošli návrší a na druhé straně ještě spatřili zbytky sněhu u lyžařských vleků. Déšť nám neumožnil krátké procházky a po hodině se vrátili lanovkou zpět dolů. Čekala nás ještě cesta na ubytování v přímořské oblasti Slovinska a po ubytování i relax v mořském parku Termaris, který je součástí hotelového komplexu. Milé přivítání skleničkou šampaňa a bohatá večere formou švédských stolů ukončila náš náročný den.

Třetí den jsme vyjeli do jedné z nejkrásnějších jeskyň na světě, a to Postojenské jeskyně –



Postojna jama. U vstupu jsme obdrželi audio průvodce v českém jazyce, kterého jsme využili po dobu pěší prohlídky. Do podzemí jsme totiž počátkem nešli pěšky, ale zavezl nás tam podzemní vláček, který je v provozu již od roku 1872. Tento podzemní jeskynní systém má 19 kilometrů podzemních dómů a chodeb, tady jsme i na vlastní oči spatřili člověčí rybu. Během jízdy vláčkem hned po nástupu do tohoto podzemního dopravního

Šestidenní zahraniční poznávací zájezd – pokračování

Slovinsko 9. – 14. 5. 2023

prostředku začíná skvělá podívaná. Na zhruba dvoukilometrové trase jsme mohli obdivovat krásy Postojné jeskyně, jako je Sněmovní sál, který byl krásně nasvícený, pokochali se výhledem na Závěs, což je sintrový nátek na stěně jeskyně. Vláček nám zastavil „na zastávce“ Velká hora, odtud jsme již museli asi hodinku chodit po svých. U Velké hory, která měří 45 metrů, jsme se museli přemístit po Ruském mostě (ruský proto, že ho stavěli váleční zajatci), abychom se ocitli v nejkrásnější části celého podzemí. Tento prostor se



nazývá velmi výstižně – Krásné jeskyně, slovensky Lepe jame. Krásné jeskyně tvoří několik vzájemně propojených síní a jsou zdobeny krápníky a vápencovými útvary a těch barev, až oči přecházejí. Špagetová síň Podívaná však nekončí u Krásných jeskyní. Prohlídka pokračuje dále do Špagetové síně. Podzemní prostor je pojmenován podle výzdoby, kterou tvoří dlouhé krápníky, které připomínají brčka nebo druh těstovin. Na světoznámé jeskynní celebrity jsme natrefili při zpáteční cestě a jmenují se Sloup a Diamant. Prohlídku Postojne jame jsme zakončili v Koncertním sále, který je největším otevřeným prostorem celého podzemního systému a opět vláčkem se dostaneme ven z jeskyně. Po prohlídce jeskyně jsme poobědvali v hotelu JAMA, který je kousek od vstupu do jeskyně. Odtud asi půlhodinovým přejezdem autobusem jsme se vydali na prohlídku nedalekého Predjamského Gradu, jedné z ikon Slo-



vinska. Tento středověký Predjamský hrad je vestavěný pod 123 metrů vysoký skalní převis. Stojí u vstupu do jeskynního systému, který je druhý nejrozsáhlejší ve Slovinsku. Do útrob skály tu vtéká řeka Lokva. Název Predjama si hrad nese podle svého umístění (jama znamená ve slovinštině jeskyni). Hrad pochází z 12. století, kdy byl postaven na popud aquilejského patriarchy. Byl považován za téměř nedobytný, až v 15. století byl dobyt loupeživým rytířem Erasmem Jamským. Skalní hrad Predjama je rozdělen do dvou

částí – předjeskynní část a část vtesaná do skály. Mezi nimi se nachází hradní dvůr. V hradu se nachází vstupní věž s palácem, hradní kaple a jeskyně pod hradem. I když má tento hrad spoustu kamenných schodů a místy poměrně vysokých, tuto podívanou jsme si nenechali ujít. Prohlídka určitě za to stála. Poté opět cesta do hotelu s využitím relaxu v mořském parku Termaris. Čtvrtý den jsme vyjeli do malé vesničky Hrastovlje. Dominantou vesnice je opevněný románský kostel Nejsvětější Trojice z 12. stol. (někdy uváděno též 13. stol.). Tato stavba je obehnaná 10 m vysokou hradbou se



Šestidenní zahraniční poznávací zájezd – pokračování

Slovinsko 9. – 14. 5. 2023

dvěma válcovými věžemi z konce 16. stol., které sloužily v té době jako útočiště obyvatel před vpády Turků. Kostel je kryt typickými kamennými deskami. Interiér kompletně vyzdoben freskami Janeze z Kastavy z konce 15. století (nejpozoruhodnější Tanec smrti, dále Klanění Tří králů, Poslední soud, Křížová cesta, kalendář sestavený z výjevů zachycující různé venkovské práce a také lidové zvyky a obyčeje – údajně jediný sekulární cyklus ve slovinském kostele, výjevy apoštolů, několik nápisů v hlaholici). Objeveny byly až v 50. letech minulého století při opravě kostela. Další naší zastávkou byla vesnice Lipica, kde vznikl



slavný chov ušlechtilých koní Lipicánů. Domov vznešených běloušů, známých z jízdáren i filmů. Jednoho vlastnil i náš prezident T. G. Masaryk. Prohlédli jsme si areál, stáje, muzeum Lipikum a mnoho krásných lipicánů, které si můžeme i pohladit. Samotní lipicáni mají za sebou divokou historii. Jejich chov byl převezen a rozšířen do Maďarska, Rakouska, Itálie a zpět do Slovinska. Lipicánští hřebci jsou velmi vzácní, chovají se jen v několika evropských zemích a rovněž ve Spojených státech. V Lipici je chováno kolem 350 koní

tohoto druhu. Jsou rozděleni na přehlídkové, soutěžní a jezdecké. Chovu se věnují i soukromí majitelé. Na závěr dne jsme si dopřáli i něco požitků. Ve vesnici Vipava – známém středisku



stejnomené vinařské oblasti, jsme měli zajištěnou ochutnávku slovinského vína a specialit Krásu, včetně výborného domácího chleba, kde se nás ujali příjemní mladí majitelé a výborní hostitelé. I nějaké ten popěvek se objevil. A nebyla by to naše skupinka, kdyby se vracela s prázdnou. Obtěžkáni lahodným mokem se vracíme na hotel. A konečně nám po několika dnech vysvitlo i sluníčko, takže kromě relaxu v mořském parku Termaris, někteří odvážlivci si zaplavali i v moři či

den ukončili procházkou po přímořské kolonádě.

A poslední pátý den jsme odjeli do nedalekého přímořského městečka Piran. Je to přístav, který se velmi podobá Benátkám. Na rozdíl od nich se v Piranu můžete potápět, koupat v moři, ale i procházet historickými částmi města se středověkou atmosférou, nebo podniknout výlet k solným polím Sečovlje. Toto malé město je označováno jako „nejitalstější“ přímořské město Slovinska. Nejpatrnější je benátská architektura na měšťanských domech a náměstích v italském stylu. Rubínově červená fasáda Benátského domu z 10. století, je nejstarší původní stavbou na Tartiniho náměstí. Tartinjev trg, oválné náměstí s mramorovou dlažbou doplňuje bronzová socha



Šestidenní zahraniční poznávací zájezd – pokračování

Slovinsko 9. – 14. 5. 2023

světoznámého houslisty Giuseppe Tartiniho. Původně na místě náměstí byl kdysi přístav pro rybářské lodě, původně slanisko, který byl kvůli nečistotám a zápachu v roce 1894 zasypan. Kostel svatého Jiří - kostel vypínající se nad městem vznikl už asi ve 12. století. Dnešní vzhled má z roku 1637. Zvonice pochází z roku 1608 a stojí odděleně od kostela a má být zmenšenou kopii benátské kampanily u kostela San Marco. Interiér kostela je bohatě zdoben, má sedm mramorových oltářů z roku 1737, malby od italských a nizozemských mistrů ze 17. až 19. století. Od kostela je krásný pohled na celé město, včetně hradeb. Hradby – je to asi dvousetmetrový úsek hradeb zachovaný z původních dvou kilometrů. Městské hradby byly dokončovány v letech 1470 až 1534. Součástí zachovalých hradeb je brána Rašporska vrata. Nejstarší část města (Punta) byla opevněna zřejmě již v 7. století.

Poslední naší zastávkou ve Slovinsku bylo její hlavní město Ljublaň s necelými 300 tisíci obyvateli. Je perlou architektury a doslova zeleným městem. Centrem protéká řeka Lublanice obklopená zelení. Na nábřežích je nespočet kaváren, kde se za letních večerů posedí dlouho do noci. Asi nejzajímavějším místem Lublaně je tzv. Trojmostí (Tromostovje). Je dílem zmiňovaného architekta Plečnika a ukázkou jeho myšlení. K původnímu mostu z roku 1842 tento architekt o necelých 100 let později připojil další dva mosty, taktéž z bílého kamene, čímž vytvořil vidlici tří mostů. Mosty jsou zdobeny bohatým zábradlím, lampami a schodišti, která vedou nad terasami nad řekou. Naproti trojmostí jsou dva zajímavé domy – Filipův a Kresija, oba z konce 19. století a dnes je v nich turistické centrum. Na nábřeží dále stojí Centrální tržiště s kolonádou, další dílo architekta Plečnika. Celý komplex zajímavě kopíruje řeku v délce několika desítek metrů. Tržiště pochází ze 40. let 20. století a je v něm plno obchůdků. Centru Lublaně dominuje 376 metrů vysoký kopeček, na kterém se tyčí Lublaňský hrad (Ljubljanski grad), odkud je vidět až na Alpy. Na město jsme se původně měli podívat z výšky hradu, kam nás měla dopravit z centra lanovka, ovšem kvůli nepřízní počasí byla možnost navštívit toto návrší individuálně. Pobyt ve městě jsme zakončili převážně příjemným posezením u řeky Lublanice nad šálkem kávy či vína.



I přes nepřízeň počasí jsme si tento zájezd příjemně užili.

Oldřiška Sedláčková

Jednodenní poznávací zájezd

Moravský Krumlov, zámek Jaroměřice nad Rokytnou, Dukovany 3. 5. a 18. 5. 2023

Po brzkém vstávání a za předpokladu hezkého počasí, jsme vyrazili v 6. 15 hodin od kina Hvězda na zájezd. Prvním navštíveným místem byl zámek Jaroměřice nad Rokytnou. V tomto barokním šlechtickém sídle jsme si prohlédli mnoho komnat – Sál předků, Taneční sál, a dokonce i římské lázně. Mohli jsme také pobýt v zahradě s fontánou a nádherně upravenými záhony květin. Po shlédnutí tohoto našeho historického klenotu, jsme se přesunuli do restaurace Opera, kde jsme měli zajištěný oběd – vývar s nudlemi a knedlíčky a výbornou svíčkovou se šesti. Po obědě jsme si ještě dali pivo a kávu. Ve 12. hodin jsme již nasedali do autobusu a přejížděli na druhý program zájezdu, a to do Moravského Krumlova, kde se nachází slavná Slovanská epopej Alfonse Muchy. Fascinovala nás obří díla, která Mucha maloval o rozměrech 8 x 6 metrů. Zobrazil nejstarší dějiny Slovanů, českou historii i víru ve svobodnou budoucnost. Po shlédnutí všech 20 pláten jsme si připomněli postavy dávné minulosti a jeho mistrovskou práci a zvolenou techniku, díky které se díla zachovala pro dnešní generaci. Třešničkou na dortu byla úžasná exkurze v ja-

derné elektrárně Dukovany, viditelné už z dálky svými 8 vysokými chladicími věžemi. V první části nám v pohodlí moderního kinosálu promítli úvodní film o výstavbě elektrárny od roku 1978 a o nedalekém vodním díle Dalešice. V rozdělených skupinách nám průvodkyně na zmenšených modelech vysvětlila celý složitý provoz elektrárny i problémy s ukládáním paliva. Na závěr nás čekalo překvapení. Pomocí nasazení speciálních 3D brýlí jsme zažili unikátní virtuální pohled do nitra jaderného reaktorového sálu, strojovny, velína i výstup nad vrcholy chladících věží. Náročný den skončil dvouhodinovou cestou zpět do Přerova.



derné elektrárně Dukovany, viditelné už z dálky svými 8 vysokými chladicími věžemi. V první části nám v pohodlí moderního kinosálu promítli úvodní film o výstavbě elektrárny od roku 1978 a o nedalekém vodním díle Dalešice. V rozdělených skupinách nám průvodkyně na zmenšených modelech vysvětlila celý složitý provoz elektrárny i problémy s ukládáním paliva. Na závěr nás čekalo překvapení. Pomocí nasazení speciálních 3D brýlí jsme zažili unikátní virtuální pohled do nitra jaderného reaktorového sálu, strojovny, velína i výstup nad vrcholy chladících věží. Náročný den skončil dvouhodinovou cestou zpět do Přerova.

aktorového sálu, strojovny, velína i výstup nad vrcholy chladících věží. Náročný den skončil dvouhodinovou cestou zpět do Přerova.

Děkujeme za skvěle připravený zájezd Ivance Vaculové a Oldřišce Sedláčkové

účastnice zájezdu – Iva Šimáková, Marie Baďurová, Jarmila Staňková

Jednodenní poznávací zájezd

Punkevní jeskyně, pštrosí farma, zámek Boskovice 16. 5. a 23. 5. 2023

Je úterý, 23. května a scházíme se na parkovišti u kina Hvězda, kde čekáme na autobus. Je chladné ráno, ale nálada je výtečná. Nastupujeme a doufáme, že počasí k nám bude milostivé. Cestou začíná pršet a takto dojíždíme na parkoviště u Skalního mlýna. Vláčkem se přesunujeme ke vstupu do budovy Punkevní jeskyně. Stále drobně prší. Prohlídka je úžasná, ale náročná. Jednotlivé krápníkové dómy jsou zpřístupněny velkým množstvím infarktových schodů



a ti, kteří si netroufají, obchází „zkratkou“. Scházíme se v dolní části propasti Macochy a posloucháme příběh podle kterého dostala jméno. Poslední částí prohlídky je plavba na lodkách podzemní říčky Punkvy. Je to neskutečný zážitek, kdy za vyprávění lodivoda kličkujeme korytem říčky a snažíme se, abychom nenarazili hlavou na vystouplé stěny jeskyně a neponičili vyčnívající vápencové kameny. Vystupujeme z jeskyně a vítá nás sluníčko a příjemné tep-



loučko, které nám vydrží až na cestu domů. Druhé zastavení je na pštrosí farmě v Doubravicích, kde jsme vyslechli přednášku o zkušenostech chovu pštrosů. Bylo nám dovoleno pochovat mláďata a vyfotit se s nimi. Také jsme si nakoupili různě zpracované pštrosí speciality. Součástí areálu je také zahradnictví, kde jsme nakoupili krásné letničky a trvalky. Už jsme se těšili na oběd, který byl zajištěný v Boskovicích, v restauraci Kaťák. Po obědě bylo asi hodinové

volno, a tak jsme zvolili procházku na náměstí, jehož dominantou je kostel sv. Jakuba Staršího se synagogou a jiné pamětihodnosti. Při spatření místní cukrárny a jejich nenahraditelných produktů se u nás projevila neukojitelná touha většiny důchodců, a tak jsme neodolali vynikajícím zákuskům a voňavému kafičku. Na 15. hodinu jsme měli objednanou prohlídku empírového Boskovického zámku, který byl vydán v restituci hraběcí rodině Mensdorf-Poullity. Prohlídka byla hodinová. Příjemně unaveni jsme nasedli do autobusu a vyrazili na cestu domů. Vítá nás Přerov osvětlený jednotlivými blesky, rachotem hromů jarní bouřky a neskutečným množstvím padající vody. Snažíme se bez úrazu vystoupit z autobusu, doplavat k parkujícímu autu a odjet domů. Zájezd byl nádherný a jako vždy perfektně připravený od našich děvčat Ivanky a Oldřišky, za což jim moc a moc děkujeme.

účastníci zájezdu – Eva a Karel Šťastní

Jednodenní relaxační zájezd

Slovensko – Dunajská Streda 25. 5. 2023



Ve čtvrtek 25.05.2023 v brzkých ranních hodinách – sraz byl v 5:30 – vyrazila asi padesátka koupání chtivých členů MO STP vstříc „dobrodružství“ – koupání a relaxaci v Termálních lázních do Dunajské Stredy. Ranní teplota vzduchu ani náhodou nepřipomínala vlahá skoro letní rána, a tak mnozí účastníci zájezdu téměř nedoufali, že v plné míře využijí možnosti koupání ve venkovních bazénech, se sluněním počítal jen ten největší optimista. Cesta autobusem byla příjemná a proběhla bez problémů, jen průjezd

Bratislavou byl trochu pomalejší z důvodu zdejší velké hustoty provozu. Do cíle jsme dorazili okolo půl desáté. Vedoucí zájezdu Ivanka obstarala vstupenky do lázní a druhá vedoucí Oldřiška nám rozdala „hodinky“ s čipem, které nám sloužily pro vstup do celého areálu a k přístupu do úložného boxu. Všichni jsme byli úspěšní a dovnitř lázní jsme se dostali, dokonce se nám podařilo i odemknout svůj boxík. Jakmile jsem se nasoukala do plavek, vydala jsem se prozkoumat celý areál. Zjistila jsem, že jsou tu vnitřní bazény: relaxační s vířivkou, rekreační a rotunda – klidový bazén s teplotou vody 36-39 stupňů, a venkovní bazény: taktéž relaxační s vířivkou, rekreační, rotunda, a navíc zážitkový a dětský, ten však ještě nebyl v provozu, což nám ale nevadilo, protože jsme s sebou žádné dítě neměli. V zadní části areálu byly tobogány, ale ani ty zatím nebyly připraveny k využití. Několikrát jsem se prošla Kneippovým chodníčkem, kde se chodí po kamínkách střídavě teplou a studenou vodou, což je velmi zdravé pro prokrvení nohou. V areálu byla restaurace a řada bufetů k občerstvení, spousta zelených ploch, alej z růží, které krásně voněly, jezírko s altánem a dřevěným mostem, u jezírka se nacházel kemp. Počasí bylo úžasné, sluníčko hrálo, teplota vzduchu příjemně stoupala, takže jsem v plné míře využívala venkovního prostoru a došlo i na slunění. V průběhu dne jsme se různě potkávali, ať už v bazénech, anebo při občerstvování a navzájem jsme si sdělovali zážitky. Odjezd byl naplánován na 17:00 hodin a tuto dobu všichni dodrželi, takže jsme po krásně stráveném dni vyrazili k domovům. Za účastníky zájezdu bych chtěla poděkovat Oldřišce a Ivance za to, že nám tento pěkný zájezd připravily a zorganizovaly a my si ho mohli tak krásně a bezstarostně užít.



účastnice zájezdu Kateřina Štěpánková

Sportovní hry seniorů

Olomouc - 30. 5. 2023

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje pořádala VIII. ročník sportovních her seniorů s mezinárodním zastoupením. Utkání se odehrávala na stadionu TJ Lokomotiva Olomouc. Za naši organizaci bylo vybráno 5členné družstvo ve složení – kapitán družstva Ing. Karel Skřeček, Vlasta Skopalíková, Anna Karlíková, Jaroslava Staňková a Stanislava Skácelíková.



Zástupci naší organizace se sešli ve středu 30. května na hlavním nádraží a společně dojeli do stanoveného místa. I v letošním roce jsme naše bojovníky nazvali „Troufalcí“.



Po zaregistrování se již naši „borci“ 😊 soustředili na jednotlivé disciplíny, kterých bylo i v letošním roce celkem 10. Naši zástupci se opravdu snažili ze všech sil. Před polednem bylo dobojováno. Poté následoval zasloužený odpočinek a malé pohoštění. Kolem 14. hodiny již netrpělivě očekávali výsledky. Na žádnou medaili v letošním roce

nedosáhli, ale to vůbec nevadí. Jak se říká, není důležité zvítězit, ale zúčastnit se a pobavit se. A bavili se opravdu dobře.

Závěrem všichni děkujeme naši Troufalcům za velkou bojovnost a věříme, že nás budou dobře reprezentovat i v příštím roce.



Relaxačně-poznávací pobyt

Sezimovo Ústí – 18. 6. – 23. 6. 2023

V červnu jsme se zúčastnili šestidenního pobytu v Sezimově Ústí v hotelu Mas. V neděli 18. června přijel do Přerova autobus, který pro nás vyslal hotel. V autobuse jsme obdrželi malé občerstvení od hotelu a obálku s údaji, co nás na našem pobytu čeká.

Sezimovo Ústí je malé městečko s více jak 7 000 obyvateli a které leží asi 4 km jižně od města Tábora. Sezimovo Ústí II, kde jsme strávili náš pobyt, vzniklo zásluhou podnikatelských aktivit Jana Antonína Bati. Vybudoval zde průmyslovou zónu a s tím i hotel Mas. Druhý den po snídani, některé z nás čekaly lázeňské procedury, každodenní vstup do vnitřního bazénu a jiná skupina odjela s paní delegátkou do Tábora a na poutní místo Klokoty. Podle legendy se na tomto místě pasáčkům zjevila panna Marie. Nejdříve zde byla postavena malá kaple, která byla za husitských válek pobořena a na jejím místě stojí nyní krásný barokní komplex z let 1701 – 1730. Nádherný oltář je ze zlaceného stříbra. Po prohlídce jsme nasedli do autobusu a projeli město Tábor, kde nás průvodkyně seznámila s historií města. Další dny jsme si mohli vybrat z nabídky zájezdů po jižních Čechách (Český Krumlov, zámek Třeboň, klášter Želiv s místním pivovarem, zámek Český Šternberk, zámek Červená Lhota). Ti, kteří neodjeli na zájezd, mohli trávit den v krásném parku v okolí hotelu. Od počátku třicátých let měl v Ústí své letní sídlo prezident Edvard Beneš. Rozsáhlý park obklopující Benešovu vilu skrývá i památník E. Beneše a hrobku manželů Benešových. Někteří si mohli udělat vycházku na ne-daleký Koží hrádek, který má spojitost s životem církevního reformátora mistra Jana Husa. Ve středu se uskutečnil zájezd do Českého Krumlova, kde nás čekala plavba na voru se skleničkou prosecca a s komentovanou prohlídkou. Po vystoupení z voru nás průvodce odvedl do města, kde nás seznámil s jeho historií. Při prohlídce historických domů jsme také mohli sledovat po celém Krumlově tzv. provazochodce, mladé muže a ženy na „lajnách“, pružných popruzích napnutých vysoko nad střechami domů. Ve čtvrtek jiná skupina odjela do kláštera Želiv s degustací tří druhů piv Klášterního pivovaru. V průběhu pobytu nám hotel připravil dva taneční večery. Na druhém, tzv. rozlučkovém večírku jsme od hotelu dostali malou pozornost – láhev vína na stůl. Na středeční večer byla připravena společenská hra „Bingo“. Hrál se o hodnotné ceny. Všichni jsme se skvěle bavili. Druhé a třetí místo dokonce vyhráli naši členové. V pátek po snídani jsme odjížděli do Přerova. Pobyt jsme si náramně užili! Skvělá organizace, jídlo i ubytování. Nádherné město.

Děkujeme všem, kdo se na organizaci celého průběhu pobytu podíleli.



spokojené účastníci pobytu
Olga Šudentová, Danuše Vyhňáková



Aktivizační pobyt seniorů se svými vnuky

Jeseníky – Ramzová – Andromeda 15. 7. – 21. 7. 2023

Sedím v autobuse. Vracím se z Ramzové, z týdenního aktivizačního pobytu seniorů a dětí. Motor vrčí a děti jedno po druhém usínají. A já si probírám uplynulý týden den po dni. Nejdříve mě napadá Oldřiška s Ivankou. Ty sedí vepředu a pomalu z nich vyprchává zbylá energie. A že jí měly!!! Je obdivuhodné, jak perfektně to každý rok zvládnou. Oldřiščiný dílničky, její nápady a nekonečná trpělivost, se kterou ji dětem, a hlavně nám babičkám vysvětluje postupy práce. Je těžké zvolit činnost, která by zaujala děti různého věku. Ale to hlavní „zvládnout to“. Kráva musí skákat a autíčko jet. Ptáčci z vlny i nám, babičkám zamotali ruce i hlavu. Ivanka je nezmar. Celý den v pohybu. Zařizuje, vyřizuje, připravuje program (i s Oldřiškou) a to ještě večer křepčí na diskotéce, že by jí mohla závidět kdejaká „18“.

Z Přerova jsme vyrazili v sobotu 15. července směr Bludov, do Pradědova dětského muzea. Prima místo pro děti, klidné a bezpečné. A tak vytahujeme první sváču. My přidáváme kafičko, dětem nanuk. Z Bludova na Ramzovou už to není daleko. Tam už na nás čeká dobré jídlo, pěkné čisté pokoje a hlavně: minikáry, tubing, bazén, spousty her, ranní rozcvička, trénink paměti, ruční práce, hledání pokladu, diskotéky a pro babičky masáže. To vše proložené výlety. Výlet na Malou Moravu je vždycky obrovský zážitek. Děti jezdí na lanových drahách a na vorech. Někdo bloudí v bludišti, jiní jezdí chobotem mamuta. Paráda. Druhý výlet je do ZOO Faunaparku v Horní Lipové. Zdraví nás surikaty, papoušci, želvy, opice a další zvířata. Odtud pokračujeme do Jeseníku – lázní. Nádhera. Brouzdáme vodou, děti se chladí a my dospělí zase doufáme, že nás přestanou bolet kolena, kyčle, lokty, vlastně všechno. Úžasné průlezky si děti užívají a my se už těšíme na zákusek, kafičko a zmrzlinu. A poslední večer? Diplomy, medaile, poslední fotky. Nechybělo víno, dětské šampaňské, dortík a pár písniček. Rozhlížíme se. Teď už pospává většina účastníků zájezdu. Tulím se k vnučce. Spokojeně oddychuje, lehký úsměv na tváři. Zavírám oči. Pomalu se ztrácím.

účastnice pobytu Vlasta Kopčilová se svou vnučkou Simonkou



Fotodokumentace z aktivizačního pobytu seniorů se svými vnuky



ranní rozcvička s bojovými pokřikem
a zpíváním naší hymny



děti malovaly trička



ruční práce s Oldřiškou



soutěžíme v chytání rybiček



Lázně Jeseník – léčíme si klouby 😊



tubing a minikáry

Lesní plodiny - houby



Houbová směs na topinky

Ingredience: 200 g čerstvých hub, 1 cibule, 1 mrkev, 1 lžička másla, kopr, sůl, pepř

Postup: Houby očistíme a nakrájíme na kousky, mrkev na drobné kostičky. Na pánvi rozpálíme máslo, opečeme nasekanou cibuli a mrkev. Přidáme houby a podusíme asi 15 minut. Až se z hub odpaří přebytečná voda, houby změkknou, ochutíme pepřem a solí. Nakonec zamícháme nadrobno nasekaný kopr. Houbová směs na topinky se dá připravit i z hub sušených či mražených, ale čerstvé jsou vždy chutnější.

Těstoviny se zelím a houbami

Ingredience: 250 g těstovin, 200 g čerstvých hub, 1 cibule, 2 hrnky kysaného zelí, 2 lžíce zakysané smetany, 1 lžíce olivového oleje, 1 lžička kmínu, 1 ks bobkového listu, majoránka, 1 lžička tymiánu, máslo, sůl, pepř

Postup: V hlubší pánvi rozežřejeme olej, necháme na něm rozpustit kousek másla, a na něm zesklivatět nadrobno nakrájenou cibuli. Přidáme očištěné a na menší kousky nakrájené houby a necháme, až pustí vodu. Přisypeme všechno koření a také osolíme a opeříme. K houbám zamícháme propláchnuté a okapané zelí a dusíme při mírné teplotě společně 20-25 minut. Mezitím uvaříme těstoviny v osolené vodě podle návodu na obalu, slijeme a přidáme do pánve. Těstoviny se zelím a houbami promícháme se zakysanou smetanou a podáváme.

Krůtí sekaná s houbami

Ingredience: 300 g mletého krůtího masa, 100 g čerstvých hub, 1 rohlík, 50 ml mléka, 1 vejce, 1 ks jarní cibulky, 50 g anglické slaniny, 1 stroužek česneku, 150 g tvrdého sýra, 1 lžička majoránky, olej, máslo, sůl, pepř

Postup: Rohlík nakrájíme na malé kostičky, zalijeme mlékem a po 5 minutách mléko vymačkáme. Na pánvi rozežřejeme malé množství oleje a necháme v něm rozpustit kousek másla. Na másle orestujeme houby nakrájené na malé kousky asi 10-15 minut, až se z nich vydusí všechna voda. Houby necháme vychladnout a na stejné pánvi orestujeme nadrobno nakrájenou slaninu a bílou část jarní cibulky. V míse smícháme rohlíky, houby, slaninu s cibulkou, vejce, zelenou část cibulky, prolisovaný česnek, majoránku, trochu soli a pepře. Vytvarujeme bochník sekané, který vložíme do pekáčku vymazaného máslem nebo použijeme formu na buchtu. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 st. C asi 45-50 minut. 20 minut před koncem pečení se může krůtí sekaná s houbami posypat nastrouhaným sýrem, který na ni zezlátne.

Guláš z hlívy ústřičné

Ingredience: 300 g hlívy ústřičné, 150 g brambor, 2 cibule, 3 stroužky česneku, 1 lžička mleté papriky, 50 g rajčatového protlaku, 1 lžička kmínu, 1 lžička sušené majoránky, 1 lžíce oleje, sůl, pepř

Postup: V hrnci rozpálíme olej a opečeme nakrájenou cibuli. Až cibule zezlátne, přisypeme mletou sladkou papriku. Poté přidáme nakrájenou hlívu, brambory, podlijeme vodou (stačí několik lžic) a podusíme. Přidáme rajčatový protlak, česnek, kmín, sůl i pepř a necháme společně dusit. Guláš z hlívy ústřičné podáváme posypaný majoránkou. Ke guláši se hodí čerstvé pečivo.

Stránka humoru



Co je nejdůležitější na šatech? Žena, která je má na sobě.

•
Nečekej až pomine bouřka, nauč se tančit v dešti.

•
Pomluvy vymýšlejí závistivci, blbci je roznášejí a idioti jim věří.

•
Když slíbíš, nezarmoutíš, když slíbíš podruhé, jako bys dal.

•
Šampaňské se pije jen tehdy, když je....

•
Všichni muži jsou stejní, jen peněženky mají jiné.

•
Když začne žena plánovat pomstu, tak i ďábel si dělá poznámky.

•
Čím hůř se žena cítí, tím lépe by měla vypadat.

•
Přiznat chybu je také umění.

•
Pravá dáma zůstane dámou i v kombiné, nepravá dáma bude připomínat domovnici i v kožichu od Chanellu.

•
Ženy s maku-upem jsou jako stírací losy. Nejprve musíš seškrábat, abys zjistil, zda jde o prohru či výhru.

•
Lež je na půl cesty kolem světa, ještě než si pravda vůbec stihne natáhnout kalhoty.

•
Někdy si bereš do ruky mikroskop, když zrovna potřebuješ dalekohled.

•
Pokud se neumíš radovat z malých věcí, těžko to budeš umět u těch velkých.

•
Ve svém věku se cítím jako Barbie, ne tak mladá a krásná, ale stejně jako ona neohnu kolena.

•
Méně je více, ale více je nejmíc.

S HUMOREM SE VŠE LÉPE ZVLÁDNE



Přejeme k narozeninám



duben

Badurová Marcela, Bláhová Šárka, Blažková Jaroslava, Dorazil Dušan, Dupalová Eva, Faitová Stanislava, Grondol Jaroslav, Hanák Pavel, Horáková Pavla, Hostašová Božena, Churá Dagmar, Jurčák Ladislav, Kocfeldová Marie, Kolář Milan, Krejčířová Milada, Kunová Jindřiška, Lacko Milan, Ludvíková Alena, Malíková Jaroslava, Mlčochová Libuše, Mlčochová Jaroslava, Mücková Anna, Nadymáček Petr, Navrátilová Irena, Neradilová Libuše, Novotný Jiří, Odložilík Antonín, Odstrčilová Kateřina, Ottová Jana, Pochylá Helena, Pokoráková Jana, Pospíšil Ivan, Pungeová Jiřina, Rozsypalová Jitka, Sedláková Jitka, Skácelová Naděžda, Smrček Karel, Staňková Jarmila, Stejskalová Jiřina, Svoboda Václav, Švejnohová Marta, Tillerová Zdenka, Váňová Vladimíra, Vargová Renáta, Voclonová Jana, Zimčíková Marie, Zmeškalová Ludmila, Žatecký Vladimír

květen

Belová Jarmila, Bernátová Jiřina, Celbová Jindřiška, Červená Anežka, Dosedělová Miluše, Dosoudil Jaroslav, Gardašová Marie, Grondolová Hana, Hanák Vojtěch, Hrbáčková Zora, Hulvák Ján, Chajdová Milada, Chytilová Jana, Ižová Jarmila, Jílková Dobroslava, Kaplijová Irina, Klimentová Dagmar, Knittlová Jitka, Kolaříková Marie, Kociánová Anna, Kolíbalová Hana, Kopecká Pavla, Kozáková Eva, Kralert Alois, Krauzeová Alena, Kroupová Miroslava, Kubíková Jaroslava, Kulíšková Karla, Lovečková Marie, Malinová Milena, Novotná Libuše, Osičková Jaroslava, Pluhař Jiří, Pospíšilová Libuše, Přikrylová Eva, Smejkalová Milada, Srnová Irena, Staňková Jaroslava, Szostáková Marie, Šimoníková Marta, Šocová Jarmila, Šrámková Anna, Valenta Ludvík, Vašutová Jana, Zehnalová Eva

červen

Bendová Emílie, Císařová Helena, Čepica Pavel, Dokoupil Radek, Dudičová Jaroslava, Hanák Zdeněk, Herbrík František, Horáková Jiřina, Horáková Jana, Hrabalová Vlasta, Hrdinová Marta, Hruška Petr, Chmelařová Hana, Jaremejková Božena, Jemelíková Milada, Karlíková Anna, Kohoutová Libuše, Koplík Josef, Krátká Věra, Kropáčová Jana, Kuča Karel, Kučová Anna, Laitochová Stanislava, Lišková Věra, Lukšíková Kamila, Lutonská Hana, Maříková Eva, Matějů Marie, Nadymáčková Jana, Polová Jana, Poučová Marta, Rejhon Jaroslav, Rybka Jaroslav, Skácelíková Anna, Skalická Libuše, Smrčková Jaroslava, Symerská Olga, Šimáková Iva, Šimara Věroslav, Tomčíková Drahomíra, Třetinová Lada, Tvrdý Jan, Urbanová Věra, Vaculová Ivana, Valachová Naděžda, Záhorská Věra, Zapletalová Božena, Zdařil Pavel, Zimmerová Zdeňka

Přejeme k narozeninám



červenec

Ambrož Jindřich, Bajerová Jana, 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, Hrušková Květuše, Hudečková Ivana, Chajda Martin, Kábelová Ivanka, Karlíková Helena, Klementová Alena, Kočí Dagmar, Kolomazníková Ivana, Koplíková Marta, Kozel František, Kunčíková Jaroslava, Kusáková Marie, Mádrová Dáša, Mareček Ladislav, Mlíčková Hana, Mušálková Marie, Olehlová Naděžda, Otevřel Milan, Pěčková Anna, Perlová Miroslava, Polášková Hana, Půrová Dana, Rabina Ladislav, Rozsypalová Františka, Rysavá Marie, Skácelík Ladislav, Skřečková Marie, Skýpalová Jaroslava, Slavíková Marie, Stejskalová Libuše, Stoklášková Hana, Strnadová Irena, Ševčíková Eva, Šimanský Jan, Šínová Jitka, Špunda Josef, Šulcová Eva, Uhlířová Pavlína, Vlachová Miroslava, Vylíčilová Hana, Zamazalová Anna, Zelingerová Blanka, Žilinská Ivana

Srpen

Badurová Dagmar, Bartošek Jan, Blaťáková Ludmila, Císař Václav, Derychová Anna, Gromanová Božena, Hájková Hana, Halamová Květoslava, Havrlantová Olga, Herbríková Marcela, Hynková Libuše, Janeček Zdeněk, Kavanová Libuše, Koláčková Miroslava, Kolářová Miroslava, Kotoučková Ivana, Lacková Zdislava, Matyášová Věra, Mičková Lubica, Nováková Vlasta, Obrtelová Jiřina, Olšanská Pavla, Pavličíková Irena, Pavlík Zdeněk, Pochylá Vlasta, Pospíšilová Alena, Rybková Marie, Řezáčová Eva, Schneiderová Božena, Skácelová Ludmila, Smějsíková Jana, Smékalová Miluše, Soukupová Eva, Stiskálková Marie, Suchánková Vladislava, Ševčíková Květoslava, Šimarová Bohuslava, Šimoník Karel, Škrabalová Marie, Šmídová Dana, Švédová Olga, Trávníčková Josefa, 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, Geiersbergová Zdenka, Gregovský Václav, Hala František, Hanáková Eva, Horníčková Dagmar, Hrazdírová Drahomíra, Ivoňáková Marie, Karabina Václav, Karlíková Anna, Kimáková Věra, Košnarová Zdeňka, Králová Marie, Kubíková Jarmila, Kučová Marie, Lochman Josef, Loydlová Marie, Morys Alan, Mrvová Marta, Nadymáčková Bedřiška, Nováková Miluše, Nováková Vladka, Pavelková Anna, Pavelková Lenka, Pavelková Jarmila, Podušelová Jana, Skopal Mojmír, Smetanová Ludmila, Sovadina-Bürglová Renáta, Stoklášková Alena, Strnadová Jaroslava, Škrášková Jindřiška, Študentová Olga, Švábová Bernardina, Tobolíková Emílie, Ulicová Naděžda, Vymazalová Dagmar, Vyňuchalová Irena, Zalabová Vlasta, Zavadil Miroslav, Zbránková Zdena

Informace organizace

Do konce roku 2023 nabízíme členům ještě tyto akce:

Bečva **3. 11. 2023**

Počet osob: 100

V pátek 3. listopadu se uskuteční druhé Páteční odpoledne při hudbě tanci a zpěvu v restauraci Bečva. K tanci a dobré náladě nám bude hrát známá skupina Harmony. Klienti se mohou přihlásit mailem, telefonicky nebo osobně v kanceláři.

Účastnický poplatek: **100,- Kč**

Silvestr 2023 **15. prosince**

Počet osob: 100

Na závěr letošního roku jsme pro naše členy naplánovali společnou oslavu konce roku 2023, a to 15. prosince v restauraci Bečva. Na přípitek jsme objednali bílé či červené víno. Na oběd si pochutnáme na kuřecím i vepřovém řízkem s bramborovým salátem a jídlo zakončíme sladkou tečkou v podobě výborného zákusku. K hudbě, tanci i poslechu nám bude opět hrát skupina Harmony.

Účastnický poplatek: 9. 10. 2023 **300,- Kč**

Krakov **28. listopadu**

V době adventu plánujeme jednodenní poznávací zájezd do Wieliczky a Krakova. Prohlédneme si jedno z nejnavštěvovanějších míst Polska – solné doly. Po zhlédnutí unikátního solného dolu si domů odvezete krásné vzpomínky a budete mít na co vzpomínat. Odpoledne se nadýcháme vánoční atmosféry v Krakově, navštívíme místní trhy a ochutnáme vánoční místní speciality. Z důvodu přihlášení většího počtu členů, pojedou dva autobusy zároveň. Kdo má z členů zájem o tento zájezd, může se ještě přihlásit mailem, telefonem či osobně. Je volných ještě 15 míst.

Zpravodaj MO STP v Přerově. Redakční rada: Oldřiška Sedláčková, Ivana Vaculová.
Vyšel v srpnu 2023.

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	