

4/2023



ZPRAVODAJ

Vážení,

touto cestou chci vám všem velmi poděkovat za účast a podporu ve volbách do orgánů naší organizace, které se konaly v měsíci březnu 2023, díky nimž jsem byla opět navržena na předsedu naší organizace. Tuto práci se snažím dělat zodpovědně a věřím, že i dostatečně vstřícně a spravedlivě, i když se samozřejmě nejde pokaždé zavděčit všem. Osobně vám mohu slíbit, že i v nadcházejícím volebním období se budu snažit o rozvoj naší organizace a budu tu pro všechny z Vás. Pevně věřím, že se stejným předsevzetím budou k práci přistupovat i další zvolení členové. Z tohoto místa chci popřát všem zvoleným členům v jejich práci pro naši organizaci hodně úspěchů a jen samá dobrá rozhodnutí, a to jak zvoleným do této funkce poprvé, tak i těm, kteří obdrželi mandát opakovaně.

V uplynulém roce jsme Vám nabídli pestrý program, aby si každý mohl vybrat dle svého zájmu. Velmi oblíbené jsou zájezdy, i když je stále obtížnější najít místo, které jsme ještě za 30 let trvání naší organizace nenavštívili. Máme ale dosti nových členů, v budoucnosti proto plánujeme i opakování některých zájezdů. V tomto posledním zpravodaji letošního roku Vás seznamujeme s plánovanými akcemi na rok 2024 a věříme, že si opět z nabídky něco vyberete a s námi se jich zúčastníte. Jako i v předchozích letech bohužel nedokážeme sdělit přesné ceny, protože mnohdy je není schopna sdělit další strana, jako jsou zámky či muzea apod. a nechceme kvůli tomu navyšovat cenu hned při přihlášení, proto raději přistoupíme k dodatečnému výběru v autobuse, jak tomu bylo doposud, a to až po sdělení konečné ceny. Rovněž jsme se dohodli, že v roce 2024 nebude vybírána záloha na delší pobyty, ale raději posuneme výběr peněz na později a částku vybereme celou. Výběry dokončíme ve stejném časovém období jako v roce 2023, tj. do konce měsíce dubna. V případě většího zájmu o jednodenní zájezdy je zajistíme opakovaně, krátce po sobě. Zájezdy budou organizovány za podmínky min. 40 osob.

Letos jsme tady pro Vás již 30 let a 20 let působíme v Infocentru.

Věříme, že i v roce 2024 nám bude zdraví přát a budeme se moci i nadále scházet při různých zajímavých akcích. Na závěr bych chtěla ještě jednou poděkovat za důvěru a popřát Vám i za výbor klidné vánoční svátky a hodně zdraví v novém roce.



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 560 členů naplánovali v roce 2023

Členské schůze:	29. 3. – výroční, 6. 12. – vánoční
Schůze výboru a rozšířeného výboru	– první a druhý čtvrtek v měsíci
Terapeutická činnost:	třetí čtvrtek v měsíci + další domluvené dny
Městský dům Přerov:	zajištění vstupenek na kulturní představení pro členy
Divadla:	22.3. – Slezské divadlo Opava – opereta F. Lehára - „Země úsměvů“
Zájezdy jednodenní: poznávací	16.5. a 23. 5. – zámek Boskovice, pštroší farma, Punkevní jeskyně 3. 5. a 18. 5. – Moravský Krumlov, Dukovany, Jaroměřice nad Rok. 10. a 11. 10. – Sonnentor, zámek Valtice, vinné sklepy Valtice 28. 11. – solné doly Velička, Krakov
Zájezdy relaxační:	22. 5. Slovensko - Dunajská Streda 18. 10. Slovensko - Nitrava
Zájezdy vícedenní: poznávací	9. 5. – 15. 5. Slovinsko 31. 8. – 3. 9. Krkonoše
Ozdravný pobyt:	8. 9. – 17. 9. Chorvatsko - Igrane 18. 6. – 23. 6. Sezimovo Ústí
Lázeňské pobyty:	21. 8. – 27. 8. Trenčianské Teplice 24. 9. – 3. 10. Maďarsko – Harkány
Aktivizační pobyt:	15. 7. – 21. 7. Jeseníky – Ramzová
Kavárničky:	22. 2. Mgr. Blažena Mačáková - sociální tematika 15. 3. Jaroslava Goláňová – cestopisná přednáška 22. 3. Mgr. I. Kaplijová – zdravotní přednáška 25. 10. Mgr. Hana Šimanská – sociální tematika 29. 11. Policie ČR Přerov- ochrana seniorů
Bowling:	druhé a třetí úterý v měsíci (jaro, zima)
Páteční odpoledne:	31. 3. a 3. 11. – páteční odpoledne při hudbě, tanci a zpěvu v Bečvě
Silvestr:	15. 12. – rozloučení s rokem 2023 v restauraci Bečva
Sportovní olympiáda:	30. 5. – sportovní hry seniorů Želatovice 11. 5. – Sportovní hry seniorů Magistrát města Přerova 30. 5. – Olomoucké seniorské hry
Oblast zdraví:	masáže, pedikúra, permanentky na bazén, půjčovna kom. pomůcek

Co pro Vás chystáme na rok 2024

Jednodenní relaxační zájezdy

Thermal park Dunajská Streda **22.5.2024**

Počet osob: 54

Na ploše 18 ha jsou návštěvníkům k dispozici 4 vnitřní a 6 venkovních bazénů. Termální voda s teplotou do 39 st. C má velmi příznivé účinky na pohybové ústrojí.

V ceně – doprava, vstupné, pojištění

Účastnický poplatek: **5. 2. 2024**



660,- Kč + 10 Euro

Maďarsko – lázně Győr **4.12.2024**

Počet osob: 54

Vody z Györu již byly uvedeny ve středověkých kronikách pro jejich léčebný účinek na řadu onemocnění. Voda o teplotě 67 °C vyvěrající ze třech tepelných vrtů z hloubky 2000 metrů byla kvalifikována jako léčivá voda v roce 1978.

Vánoční trhy v maďarském Györu jsou jedněmi z nejkrásnějších a nejživějších v celém Maďarsku. Nabízejí spoustu atrakcí, občerstvení, kulturního programu a nádherné světelné výzdoby. Hlavní trhy a kulturní program se odehrávají na Széchenyiho náměstí, kde je velký vánoční strom, dřevěný betlém, adventní věnec a benediktinský kostel sv. Ignáce Loyoly, který je první barokní stavbou v celém Maďarsku. Na náměstí je také spousta stánků s regionálními výrobky, módními doplňky, dekoracemi apod.

V ceně – doprava, vstupné, pojištění

Účastnický poplatek: **10. 4. 2024**



1 100,- Kč

Jednodenní poznávací zájezdy

Muzeum řemesel Letohrad, muzeum krajky Vamberk, zámek Doudleby **15.5.2024**

Počet osob: 54

Prohlédneme si největší muzeum řemesel a živností v ČR. Ve Vamberku zhlédneme jedinečnou expozici, která ozřejmuje vývoj krajky od 18. století až po současnost. V Doudlebích nad Orlicí si prohlédneme renesančně-barokní zámek, unikátní sgrafitovou výzdobou.

V ceně: doprava, oběd, vstupy

Účastnický poplatek: **19.2.2024**



940,- Kč

Co pro Vás chystáme na rok 2024

Podzemí Znojmo, hrad Bítov, plavba lodí po Vranovské přehradě 19. 6. 2024

Počet osob: 54

Ve Znojmě si prohlédneme tajemné znojemské podzemí – největší systém podzemních chodeb a sklepů v ČR. Po obědě společně přejedeme k hradu Bítov a prohlédneme si jeden z nejstarších a nejromantičtějších hradů na českém území. Na závěr zájezdu si odpočineme hodinovou plavbou po Vranovské přehradě a budeme se kochat nádhernou přírodou národního parku Podyjí.

V ceně: doprava, vstupy, oběd.

Účastnický poplatek: 4.3.2024



1 280,- Kč

Česka televize Ostrava, Důl Michal, záchranná služba Moravskoslezského kraje. 16. 10. 2024

Počet osob: 54

V ČT Ostrava se podíváme na vysílání z druhé strany obrazovky. **Při přihlašování je třeba nahlásit číslo občanského průkazu.** V dole Michal budeme prohlídkovou trasou sledovat cestu horníka od šaten až k vlastní těžební jámě. Tato Národní kulturní památka je zahrnuta na seznamu souboru památek UNESCO. Při exkurzi záchranné služby si budete moci prohlédnout používanou techniku, seznámit se s prací výjezdových skupin a operačního střediska.

V ceně – doprava, vstup, oběd

Účastnický poplatek: 18. 3. 2024

 **Česká televize**



630,- Kč

Modrá – Archeoskanzen, Živá voda Modrá, vinný sklep 23.10. 2024

Počet osob: 54

V Modré si prohlédneme ideální podobu slovanického opevněného sídliště z doby Velké Moravy. V Živé vodě si přes skleněný tunel prohlédneme vodní svět, tak, jak jej neznáte. Ve vinném sklípku u pana Žúrka budeme ochutnávat místní vyráběná vína. K dobré náladě, tanci i zpěvu nám bude hrát Eliška s Libuškou.

V ceně: doprava, vstupy, oběd, ochutnávka 6 vín (3x bílé a 3x červené), káva, voda, klobáska s chlebem, hudba


Účastnický poplatek: 27. 3. 2024




930,- Kč

Co pro Vás chystáme na rok 2024

Divadelní představení

<p>Olomouc, Ostrava, Uherské Hradiště, Opava Počet osob: 54 V I. pololetí plánujeme navštívit Slezské divadlo v Opavě. Vybrali jsme pro Vás operetu od Oskara Nedbala – Polská Krev. 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. II. pololetí – představení dle nabídek divadel</p>	
---	--

Vícedenní poznávací zájezd – zahraniční

<p>Itálie 3. – 11.6.2024 Počet osob: až 74 Program: 1. den – odjezd z Přerova 2. den – snídaně v buse, Florence - Ponte Vecchio, galerie Uffizzi, Piazza della Signoria s kopiemi slavných soch, katedrála Santa Marie del Fiore, největší krytý trh s jídlem Mercato centrale, ubytování v lázeňském městečku Montecatini nebo v jeho okolí. 3. den – snídaně, Siena, jedno z nejdokonaleji zachovaných středověkých měst Itálie. Náměstí Piazza del Campo, monumentální Piazza del Duomo s katedrálou, Sanctuarium Sv. Kateřiny ze Sieny, kostel sv. Domenica. San Gimignano – kouzelné městečko se středověkými uličkami. Závěrem dne návštěva toskánské farmy s ochutnávkou místních produktů, ubytování na stejném místě. 4. den – snídaně, Lucca – městečko obehnané hradbami s kostelem Sv. Michala a dómem Sv. Martina, tržištěm a rodným domem Giacoma Pucciniho. Odpoledne Pisa – Campa dei Mirracoli – Šikmá věž, Baptisterium, dóm a Campo Santo, ubytování na stejném místě. 5. den – snídaně, Padova – universitní město se stavbami z 12. – 15. století s obrovským náměstím s vodotrysky a bazilikou Sv. Antonína. Odpoledne lenošení a odpočinek u moře. Ubytování v okolí Punta Sabbioni, kde budeme trávit pár nocí. 6. a 7. den – snídaně, koupání v moři, ubytování na stejném místě.</p>	   
---	--

Co pro Vás chystáme na rok 2024

8. den – snídaně, přístav Punta Sabione – soukromou lodí na ostrov **Burano**. Rybářské domky s barevnými fasádami, krajkářské muzeum. Poté se přesuneme na ostrov **Murano** – ostrov sklářů. Muzeo Vetrario (muzeum skla), Basilica dei Santi Maria e Donato. Exkurze ve výrobě skla. Z Murana se lodí přepravíme přímo na náměstí Sv. Marka, odpoledne návštěva památek v **Benátkách** – most Ponte di Rialto, bazilika, Dóžecí palác, zpět do přístavu Punta Sabione a ve večerních hodinách odjezd do ČR.

9. den - návrat do Přerova v dopoledních hodinách. V ceně: doprava luxusním autobusem (WC s umyvadlem, polohovací sedadla, klimatizace, DVD, nápoje) průvodce, 6x ubytování ve dvoulužkových pokojích se snídaní, 1 x ranní občerstvení v autobuse, pobytová taxa, pojištění CK proti úpadku, rozšířené pojištění (storno, léčebné výlohy, úrazové).

Ceny vstupů – cca 190 Eur

Účastnický poplatek:

26. 2. 2024



14 220,- Kč do 80 let věku

15 480,- Kč nad 80 let věku

Vícedenní poznávací zájezd – zahraniční

Tatry 29. 8. – 1. 9. 2024

Počet osob: 54

- 1. den** – cestou tam krátká zastávka v obci Hrachovec na frgály, následuje prohlídka středověké dědiny Paseka a návštěva hradu Strečno, večere, ubytování v Novém Smokovci.
- 2. den** – snídaně, vlakem do Štrbského Plesa a okolí, turistickou trasou ze Štrbského Plesa na Popradské Pleso a zpět, případně individuální procházky, možnost jízdy nejstarší slovenskou ozubnicovou železnicí do Štrby a zpět, vlakem na ubytování, večere.
- 3. den** – snídaně, ze Starého Smokovce lanovkou na Hrebienok, s možností vycházek k vodopádům Studeného potoka případně další lehká turistika, večere.
- 4. den** – snídaně, návštěva bývalého kartuziánského kláštera Červeného Kláštor, poté splav na pltích po řece Dunajec, cestou zpět návštěva salaše.

V ceně – doprava, ubytování, polopenze, pojištění, vstupy (pltě, Strečno, Červený Kláštor)



Účastnický poplatek

3. 4. 2024



1 160,- Kč + 275 Euro

Co pro Vás chystáme na rok 2024

<p>Chorvatsko – Igrane 6. – 15. 9. 2024 Počet osob: 54</p> <p>Na žádost členů zařazujeme opět tento zájezd do malebného letoviska Igrane, které leží tak trochu ve stínu moderní Makarské. Městečku dominuje vysoká věž, pobřežní promenádu lemují kavárničky a restaurace s vynikající zmrzlinou, kávou, pivem, či dalšími místními specialitami. 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.</p> <p>V ceně pobytu je zahrnuta doprava luxusním autobusem (WC s umyvadlem, polohovací sedadla, klimatizace, DVD, bufet s nápoji), 1 x ranní občerstvení v autobusu, 7x ubytování, 7 x večere (3chodové menu v restauraci Turan), výlet lodí do Makarské, 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.</p> <p>Účastnický poplatek 8. 4. 2024</p>	 
	<p>12 600,- Kč do 80 let věku 14 000,- Kč nad 80 let věku</p>

pobyty - LÁZEŇSKÉ

<p>Lázně Trenčianské Teplice 7. - 13.10. 2024 Počet osob: 54</p> <p>Na přání našich členů opět zavítáme do lázní Trenčianské Teplice, tentokrát v podzimních měsících. Ubytování je zajištěno v krásném hotelu PAX, ve dvoulůžkových pokojích se sociálním zařízením, včetně plné 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 PAX.</p> <p>Bonus: 3x vstup do venkovního bazénu Grand, 20 % sleva na wellness okruhy ve Slovákii, 10 % sleva na dokoupené procedury.</p> <p>V ceně pobytu je zahrnuta doprava, ubytování, pobytová taxa, plná penze, 12 procedur, pojištění.</p> <p>Účastnický poplatek 29. 4. 2024</p>	 
	<p>1 000,- Kč do 69 let věku 1 150,- Kč nad 70 let věku (doprava, pojištění) 458 Euro</p>

Co pro Vás chystáme na rok 2024

NOVINKA

Lázně Karlovy Vary 12. 8. – 18. 8. 2024

Počet osob: 54

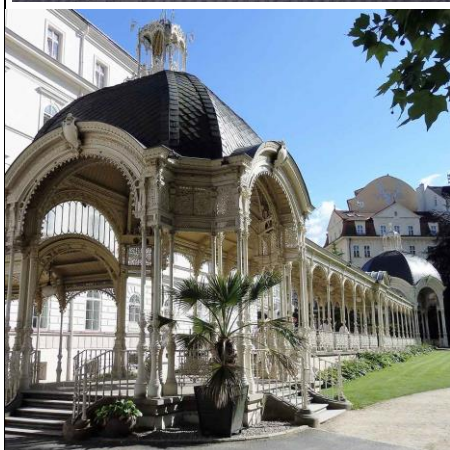
V roce 2024 přinášíme našim členům novou lokalitu lázeňského pobytu. Vybrali jsme pro Vás jednu z nejkrásnějších lázní u nás. Budeme ubytováni přímo v centru města, v lázeňském domě Morava. Jsou zajištěny dvoulůžkové pokoje s výhledem na město, se sociálním zařízením. Strava – plná penze. Každý účastník bude mít celkem 13 procedur – z toho 7 lékařských (bude vybráno z těchto procedur – perličková koupel, hydroxer, vířivá koupel horních či dolních končetin, klasická masáž, masáž Aquai (suchá masážní koupel) oxygenoterapie, inhalace, termoterapie, rašelinový zábal, nebo parafinový zábal rukou), 3 x bazén s parní lázní a Kneipovým chodníkem a 3 x solná jeskyně.

První den, cestou do Karlových Varů, se ještě zastavíme ve Zruči nad Sázavou. Zde je zajištěna prohlídka zdejšího zámku opředeného tajemstvím. Po prohlídce zámku přejdeme do nedaleké restaurace, kde se naobědváme, a poté již pojedeme přímo do Karlových Varů. Na středu, 14. srpna, máme zajištěnou prohlídku Vánočního domu, který je prvním a jediným svého druhu v ČR. Je plný nádherných ozdob, andílků, stromečků, světýlek a jiných dekorací. Během celého týdne se budeme procházet po lázeňských kolonádách. Kdo bude mít zájem, může si zakoupit komentovanou prohlídku po hlavních kolonádách a pramenech, včetně návštěvy některých nepřístupných prostor Mlýnské kolonády. Účastníkům pobytu doporučujeme si zakoupit keramický lázeňský pohárek, ze kterého budete celý týden popíjet minerální vodu z různých vřidel, kterých se ve městě nachází několik. A zároveň si domů odvezete památku na tento pobyt.

Poslední den, cestou domů, se ještě zastavíme na prohlídku soukromého renesančního zámku Častolovice – skvost české historické architektury. Prohlédneme si interiéry zámku a bytovou kulturu rodu Sternbergů v průběhu čtyř staletí.


Účastnický poplatek

25. 3. 2024



12 510,- Kč

Co pro Vás chystáme na rok 2024

<p>Lázně Harkány 3. - 12.5.2024 Počet osob: 54 Opět na přání členů zařazujeme tento léčebný pobyt, jedeme tentokrát v jarním měsíci. Zde se léčí pohybové ústrojí – klouby, páteř, revmatismus, osteoporóza atd. Ubytování je opět zajištěno v hotelu Forras, 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, fakultativní výlet na tzv. „kačenu“ lze zakoupit na místě. Vstupné do lázní se platí přímo na místě delegátovi v Kč. V ceně jsou také zážitkové lázně Harka. Wellness balíček – 1 x klasická masáž zad, 1 x masáž hlavy nebo chodidel, 1 x parafinový zábal, 1 x rašelinový zábal. Účastnický poplatek 12. 2. 2024</p>	  <p>10 310,- Kč bez balkonu 10 710,- Kč s balkonem</p>
---	---

pobyt – AKTIVIZAČNÍ (kombinovaný pobyt seniorů se svými vnuky)

<p>Beskydy – hor. hotel Kyčerka 13. – 19. 7. 2024 Počet osob: 54 Ubytování je zajištěno v rodinném hotelu, nacházející se v nejrozsáhlejší valašské obci Velké Karlovice na úpatí Javorníků a Vsetínských vrchů. Oblast nabízí spousty lákadel, ať už v podobě nedotčené rozmanité přírody, či různorodých sportovních aktivit. V těsné blízkosti (cca 100 m) je nově vybudován aquapark Vodní svět a zábavný labyrint pro děti. Jedná se o krytý areál nabízející bazén s divokou řekou, vodními masážními lehátky, restaurací, dětským koutkem a nejmodernějšími saunami. Herní labyrint se skluzavkami, trampolínou, opičí dráhou a bazénku s míčky. Ptačí ráj je součástí dětského světa zasazen do korun stromů s 11 domečky, lávky s překážkami, tunely apod. Opět bude připravený bohatý program jak pro děti, tak také pro seniory. V ceně je zahrnuta doprava, ubytování, plná penze, svačinka pro děti s pitným režimem, úrazové pojištění, aktivity a vstupy. Účastnický poplatek: 11. 3. 2024</p>	  <p>8 100,- Kč senior i dítě nad 12 let 7 300,- Kč dítě do 12 let</p>
--	--

Co pro Vás chystáme na rok 2024

Pobyt – relaxačně - poznávací

<p>Sezimovo Ústí 16. – 21.4.2024 Počet osob: 54 Již druhým rokem pojedeme do wellness hotelu MAS, kde 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: 29. 1. 2024</p>	  <p>8 770,- Kč</p>
---	--

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

Ergoterapie

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

Zimní kavárna

- 31. ledna přednáška Jaroslavy Goláňové na cestopisné téma – „Istanbul“
- 28. února přednáška Ing. Rudolfa Štěpančíka – cestopisná přednáška
- 27. března přednáška Iriny Kaplijové na zdravotní téma
- 30. října přednáška pana Zubíčka na téma: „Káva“ – bude ochutnávka několika druhů káv – **vstupné na přednášku je ve výši 100,- Kč**
- 27. listopadu přednáška Ing. Jany Syryčanské - přírodovědná přednáška

Co pro Vás chystáme na rok 2024

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.

12. dubna 14:00 – 18:00

1. listopadu 14:00 – 18:00

Silvestr 2024

Opět společně oslavíme závěr roku, a to 13. 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 v II. pololetí 2024.

Seniorské sportovní olympiády

V letních měsících připravujeme pro naše členy sportovní olympiády, a to v Želatovicích (květen), 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.

Oblast Zdraví

Masáženka	200,- Kč
Plavenka na bazén (ZTP)	30,- Kč (1 hodina, cena z roku 2023)
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).

Členské schůze v roce 2024

24. 4. – bilanční a přednášková

11. 12. - vánoční

Členský příspěvek na rok 2024 nám zůstává ve stejné výši jako v roce 2023 – 300,- Kč

Přihlašování na vybrané akce

U akcí, kde je uveden termín úhrady účastnického poplatku je současně i termínem přihlášení na akci. Uvedené účastnické poplatky jsou orientační, ceny budou začátkem příštího roku upřesněny. Případné navýšení ceny akcí bude od účastníků do vybíráno v autobuse. Z tohoto důvodu doporučujeme připravit si drobné peníze.

Vánoční cukroví - nepečené



Višňové pralinky

Ingrediencie: 200 g hořké čokolády, 100 g sušených višní nebo třešní, 100 g mléčné čokolády, 200 ml smetany ke šlehání, 1 lžice griotky

Postup: Višně najemno posekáme, hořkou čokoládu nalámeme na kousky. Smetanu přivedeme k varu, stáhneme z plotýnky a přisympeme čokolády, směs mícháme, dokud se čokoláda úplně nerozpustí. Do čokoládové hmoty zamícháme griotku a višně, hodinu chladíme v lednici. Z mléčné čokolády nožem nakrájíme hoblinky nebo ji nahrubo nastrouháme. Lžičkou tvarujeme z čokoládové hmoty kuličky, obalujeme je v hoblinách. Hotové pralinky skladujeme v lednici.



Čokoládové lanýž

Ingrediencie: 200 g hořké čokolády, 75 g mléčné čokolády, 30 g whisky, 20 g másla, 15 g medu, 175 ml smetany, hořká čokoláda na namáčení, sezam, kakao a skořice na obalení

Postup: Smetanu a med přivedeme k varu, obě čokolády rozpustíme spolu ve vodní lázni, odstavíme. Přimícháme smetanu s medem, whisky a rozpuštěné máslo, opravdu pořádně promícháme. Připravíme si 2 plechy vyložené pečícím papírem a lžičkou klademe stejně velké hromádky asi jako 2 lískové oříšky u sebe. Nevadí, že hromádky nejsou vzhledné, dáme do lednice na 20 minut, klidně i déle, musí být jako plastelína. Po vyndání tvarujeme z každé hromádky kuličku, pracujeme rychle. Rozpustíme si hořkou čokoládu, každý lanýž napícháme na párátko a namočíme do prochládlé, ale stále tekuté čokolády, rychle položíme do misky, ve které máme buď kakao, skořici nebo sezam. Obalíme a dáme ztuhnout do lednice.



Perníkové kuličky

Ingrediencie: 200 g kupovaných perníčků (na strouhání), 50 g strouhaného kokosu, 50 g vlašských ořechů, 50 g kandovaného ovoce, 100 g čokolády na vaření, 40 g marmelády

Postup: Perníčky nakrájejte na malé kostičky. Část můžete i nastrouhat, kuličky potom budou lépe držet. K perníčkům vmíchejte strouhaný kokos, nasekané vlašské ořechy a kandované ovoce. Čokoládu rozpustíte ve vodní lázni. Vlijte ji do směsi a přimíchejte marmeládu. Hmotu propracujete a rukama tvoříte kuličky. Hotové obalte v kokosu.



Stránka humoru – vánoční vtipy



Výzva pro všechny známé, kterým jsem dal k Vánocům knížku....Do knihovny ji musí vrátit do konce února.

•
Vlčák se dívá na vánočně vyzdobenou jedličku v obývací místnosti a zasněně si povzdechne: „Můj pán je jednoduše nejlepší. Který pes může říct, že má doma záchod, a ještě s elektrickým osvětlením?“

•
Obžalovaný byl předvolán k soudu o Vánocích. Soudce se ptá předvedeného muže: „Za co jste tady?“ „Za předčasné vánoční nákupy.“ „To přece není žádný přestupek. Jak brzy jste nakupoval?“ „Dvě hodiny před začátkem otvírací doby.“

•
Tři si povídají o tom, co udělají s vánočními odměnami. První říká: „Pracuji v německé bance. Z vánočních odměn si koupím auto a za zbytek pojedu na dovolenou.“ Druhý povídá: „Pracuji v Daimler Chrysler. Za vánoční odměny si nechám vybudovat bazén a za zbytek pojedu na cestu kolem světa.“ Třetí povídá: „Já pracuji na finančním úřadu a za vánoční odměny si koupím svetr.“ Ostatní se ho ptají: A co zbytek?“ Finančák odpoví: „Zbytek mi na něj přidají rodiče!“

•
Jdou dvě blondýnky po ulici. Jedna říká: „Víš, že jsou Vánoce tento pátek?“ „Doufám, že ne třináctého!“

•
IKEA – Umělý vánoční stromek – příbalový leták. Tyčka – 1 ks, větve – 46 ks, jehličí – 13 543 ks, montážní lepidlo – 3 litry.

•
Pečeme na Vánoce: - rychlé rumové pralinky. Vezmeme dutou čokoládovou figurku, odhryzneme jí hlavu a dolejeme až po okraj rumem. Neskladujeme a hned konzumujeme!“

•
24. prosince večer....Dnes se mění období z „Nežerte to cukroví!“ na „Vy to nežerete!“

•
„Pane šéf, můžete mi dát zítra volno?“ ptá se v práci pan Urbánek. „Manželka chce, abych jí pomohl s vánočním úklidem.“ „Z tohoto důvodu vám přece nebudu dávat volno!“ rezolutně to odmítne ředitel. „Děkuji, oddechne si zaměstnanec. „Věděl jsem, že je na vás spolehnouti.“

•
Víte, proč blondýna chodí před Vánocemi domů oknem? Protože Vánoce jsou za dveřmi.



Přejeme k narozeninám

říjen

Benešová Božena, Doleželová Ludmila, Dosoudilová Marta, Geier Oskar, Gregovská Jana, Halterová Jarmila, Haluzíková Věra, Hilovská Eva, Hradová Irena, Hrubíčková Oldřiška, Janáčková Marie, Janečková Helena, Kliková Hana, Klvaňová Zdeňka, Koutná Anna, Kretková Božena, Kryšková Helena, Kubanová Věra, Macháčková Marta, Marečková Ludmila, Müllerová Libuše, Nečesaná Jana, Novák Miroslav, Petříková Jana, Pospíšil Jan, Rabinová Ludmila, Skopalíková Vlasta, Skřeček Karel, Skřipcová Ludmila, Terbanová Vladimíra, Tomčík František, Tošovská Jana, Válečková Jana, Vitoulová Hana, Vypušťáková Marie, Zajacová Ludmila, Zdráhalová Eliška



listopad

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

prosinec

Baranová Libuše, Barglová Eva, Baselová Božena, Bednářová Františka, Brožková Vlastimila, Bryja František, Čubanová Naděžda, Daňková Marie, Havelková Věra, Honová Marie, Chudobová Hana, Jízdná Věnceslava, Kocáková Oldřiška, Komanová Mária, Komínková Eliška, Kopčilová Vlasta, Kraváková Jana, Kuchař Ladislav, Kvapilová Marcela, Lochmanová Jana, Lukášová Libuše, Macháčová Ludmila, Maršálková Marie, Mazurová Eva, Michálek Josef, Nakládalová Marie, Neradil Bohumil, Nováková Jarmila, Novosádová Ladislava, Paseková Alena, Pavlíčková Dagmar, Pojslová Jiřina, Pospíšilová Marie, Rossaková Soňa, Symerská Marie, Šenkeříková Věra, Šenovský Jaroslav, Špundová Jarmila, Šťastná Eva, Šustrová Stanislava, Tomčík Josef, Válková Jarmila, Vymazal Vratislav, Vyňuchal Ladislav, Zdráhal Pavel



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