

1/2024



ZPRAVODAJ

**Pomocí těchto sponzorů a dárců jsme mohli v roce 2023 pracovat v našem
INFO - Centru**

Instituce	Statutární město Přerov (dotace na provoz ve výši 400 000,- Kč + dotace na aktivizační pobyt seniorů se svými vnuky ve výši 47 000,- Kč) Obce ČR
Firmy	Teplo Přerov. a.s. Technické služby města Přerova PSP Engineering a.s. Precheza a.s. Formel, spol. s.r.o. PeMaP s.r.o. Tichopádek, s.r.o. Veolia Energie ČR, a.s. Emos, s.r.o. Lékárna U Zlatého hada Pivovar ZUBR, a.s. Nej Tv. a.s. MODIT spol. s.r.o. ARVISIMAX, s.r.o. IVED – Media s.r.o. Havel servis
Jednotlivci	Mgr. Zdeněk Boháč Mgr. Hana Šimanská Lubomír Vacula Sedláčková Oldřiška

VŠEM DÁRCŮM MOC DĚKUJEME

Ohlédnutí za akcemi loňského roku

Lázeňský pobyt na Slovensku – Trenčianské Teplice – 21. 8. – 27. 8.

V loňském roce jsme se po tříleté přestávce, kdy se opravoval hotel Slovakia, opět vrátili na Slovensko, do lázní Trenčianské Teplice. Do Trenčianských Teplic jsme se vrátili na přání našich členů. Na pobyt jelo celkem 75 účastníků. Jeli jsme v jednom větším autobusu a malém mikrobusu.

Ubytování jsme tentokrát byli ve velmi pěkném hotelu PAX. Všichni účastníci měli dvoulůžkové pokoje se sociálním zařízením a TV. Strava oproti hotelu Slovakia byla pestřejší. Snídaně, obědy i večeře byly bufetovou formou. Novinkou loňského pobytu bylo to, že jsme do lázní nepřišli na oběd, ale až na večeři. Po příjezdu se nás ihned ujali 2 recepční a velmi rychle nás ubytovali. Každý obdržel složku, ve které měl již naplánovanou vstupní prohlídku u lékaře a 12 léčených procedur. Pokud měli klienti zájem o další procedury, mohli si je zakoupit s 10 % slevou. Jako bonus všichni obdrželi 1x za pobyt volný vstup do hotelu Slovakia na Velký wellness okruh.

Během týdne si klienti sami chodili na předepsané procedury a užívali si krásného letního počasí. V místních cukrárnách a restauracích jsme si pochutnávali na míchaných nápojích, točeném pivu, výborných zákuskách a hlavně zmrzlině, která nás v horkém počasí osvěžila. K večeru, kdy bylo již příjemnější počasí, jsme vyrazili na procházky po kolonádě a místním okolí. Dívali jsme se, co se za tři roky v lázních změnilo. Na čtvrteční večer jsme pro všechny účastníky zajistili taneční večírek v hotelu PAX. Přivítali jsme se s naší známou paní servírkou, která si nás pamatovala a již se na nás těší i v letošním roce. Večírek se vydařil, všichni jsme si zatancovali a zazpívali jak české, tak i slovenské písničky.

Týden uběhl jako voda a přiblížila se neděle, den odjezdu. Někteří měli ještě dopoledne poslední procedury, jiní se ještě vydali na poslední procházku po kolonádě spojenou s ochutnávkou kávy a lázeňským oplátkem v místní pražírně kávy. Dopoledne jsme naložili

zavazadla do autobusů, dali si poslední oběd a ve 13. hodin jsme se s Trenčianskými Teplicemi rozloučili a vydali se směr domů, do Přerova. Protože se účastníkům v lázních líbilo, zavítáme sem i v letošním roce, v prvním říjnovém týdnu.

účastnice pobytu
– Ivana Vaculová



Ohlédnutí za akcemi loňského roku

Krkonoše – 31. 8. – 3. 9. 2023

Krkonoše - ostrov severské tundry ve střední Evropě.

Na přelomu srpna a září se uskutečnil čtyřdenní zájezd do nejvyššího českého pohoří, které se na vrcholu Sněžka pyšní výškou 1603 m. Ve čtvrtek autobus nabírá směr severozápad, kde v okrese Trutnov leží obec Kuks. Ta je známá unikátním lázeňským areálem s hospitálem, což je bývalý zaopatřovací ústav pro vojenské veterány, provozovaný v letech 1744-1938 řádem milosrdných bratří. Mimořádný kulturní význam dodává celému komplexu sochařská výzdoba z dílny Matyáše Bernarda Brauna. Po pěkné zastávce pokračujeme do Harrachova, města v okrese Jablonec nad Nisou, které leží v údolí říčky Mumlavy. Město je především proslulé mamutím skokanským můstkem, který je jedním ze šesti největších můstků na světě. Následuje ubytování v hotelu Skicentrum přímo pod trojicí menších můstků. V pátek jsme navštívili zdejší sklárnu a minipivovar Novosad a syn. Během komentované prohlídky jsme prošli výrobní prostory a shlédli pracující skláře a brusiče při postupu zpracování skla tradičními hutními



technologemi. Další krásnou atrakcí byla jízda vyhlídkovým vláčkem k nádhernému Mumlavskému vodopádu. Tento se nachází na okraji Harrachova a vody říčky Mumlavy padající z dvánáctimetrové výšky vytvářejí úžasnou podívanou. Voda se zrníčky písku zde za milióny let vytvořila tzv. erozní hrnce. Vláček nás odvezl zpět do Harrachova a následoval výjezd čtyřsedačkovou lanovou dráhou na Čertovu horu vysokou 1012 m. Ochotní pracovníci nám pomohli nastoupit i vy-

stoupit a my jsme si vychutnali jízdy podél mamutího můstku i krásné výhledy na Harrachov a okolní kopce. Lanovka je součástí místního skiareálu. V sobotu byl naplánovaný výlet do vrcholových partií našeho nejvyššího pohoří. Náš autobus nás odvezl do Dolních Míseček, odkud jsme trochu komplikovaněji, kdy jsme se museli poskládat do tří autobusů, vyjeli místní linkou na zastávku Zlaté návrší. Tato zastávka leží ve výšce 1392 m a je nejvyšší autobusovou zastávkou v České republice. Následovala procházka nádhernou krajinou Pančavské louky k prameni Labe a kolem mohyly Hanče a Vrbaty zpět. Užili jsme si nádherných výhledů do ohromujícího Labského dolu a taktéž na významné vrcholy hlavního Krkonošského hřebene, jemuž vévodil vrchol Vysoké kolo 1509 m, což je čtvrtá nejvyšší hora České republiky. Bylo to krásné, ale náročné, a někteří z nás si sáhli takřka na dno svých sil. Plni dojmů jsme zpět linkovým a poté naším autobusem přijeli



Ohlédnutí za akcemi loňského roku - pokračování

Krkonoše – 31. 8. – 3. 9. 2023

zpět do Harrachova na hotel. V neděli už s nabalenými věcmi sedáme do autobusu, který nás odveze do lázeňského městečka Janské lázně. Zde se nachází parádní skiareál Janské lázně - Černá hora, jehož součástí je kabinová lanová dráha zvaná Černohorský expres. Zážitkovou jízdou kabinkami vyjedeme až do výšky 1260 m. Na samotném vrcholu Černá hora 1299 m stojí 78 m vysoký televizní vysílač. Po zpáteční cestě kabinkou nás čeká už jen poslední zastávka v Zoologické zahradě ve Dvoře Králové. Zde nás speciální safari bus provedl po africkém safari Josefa Vágnera, pojmenovaném po zoologovi a dlouholetém řediteli tamní zahrady. Jak už název safari napovídá, k vidění jsou zde zvířata obývající rozlehlé stepní pláně afrického kontinentu. Všechno pěkně jednou končí, takže už nás čeká jen cesta domů do Přerova. Zájezd se náramně vydařil, včetně ubytování v hotelu Skicentrum Harrachov. Taktéž snídane a večere formou švédských stolů byly na špičkové úrovni. Kromě prvního dne, kdy trochu zapršelo, jsme měli fajn počasí.

Za účastníky zájezdu:

Vladislava Vimmerová, Jana Vysloužilová, Vladimíra Kašpárková a Milada Krejčířová.



Ohlédnutí za akcemi loňského roku

Chorvatsko – letovisko Igrane – 8. 9. – 17. 9. 2023

Je odpoledne 8. září a společně s manželem se u kina Hvězda. Počasí je nádherné a vzhledem k tomu, že za chvíli budeme vyrazet směr Chorvatsko, předpokládáme, že tak nádherně bude po celý náš pobyt. Po usazení v luxusním autobuse nás přivítala paní Oldřiška Sedláčková a paní Ivana Vaculová a mohli jsme vyrazit. Cesta rychle ubíhala a byla velmi příjemná, protože jsme cestovali autobusem, který byl klimatizovaný, s polohovacími sedadly a s možností připojení na WIFI. Rovněž řidiči byli sympatíci, na kterých bylo vidět, že svou profesi ovládají skvěle.



Ani jsme se nenadáli a již ráno jsme snídali na území Chorvatska. Když jsme se občerstvili, tak jsme vyrazili na poslední kilometry do cíle naší cesty a tím bylo městečko Igrane, které je ne příliš velké letovisko Dalmácie. Po dojetí do cíle jsme se ubytovali ve 2lůžkovém apartmánu, ze kterého jsme měli z jedné strany úžasný výhled na horský masiv Biokovo a z druhé strany jsme se mohli kochat pohledem na moře. Ovšem pouze výhledy z terasy nám nestačily, takže jsme hned vyrazili na obhlídku místa, kde budeme trávit naši dovolenou.

Byli jsme překvapeni, jaký je tu klid. Igrane je malé, ale o to malebnější městečko, v jehož okolí jsou velmi pěkné oblázkové pláže. Nadchla nás i pobřežní promenáda, kterou lemovaly restaurace, kavárny a stánky s občerstvením, jejichž nabídku jsme měli možnost ochutnávat po celou dobu našeho pobytu. Po prohlídce městečka jsme si již užívali pěkného počasí a koupání v moři.

Bylo to tak příjemné, že jsme si ani nevšimli, že už je čas večere. Tu jsme měli každý den zajištěnou v restauraci Turan, která se nachází přímo u moře. Na večeri byla vždy polévka, hlavní chod a dezert nebo salát. Vybrat jsme si mohli vždy ze 2



jídel, s ohledem na to, že ne všichni mají rádi dary moře. Než jsme se vzpamatovali, byl jeden den pobytu byl za námi. Na další den jsme měli naplánovaný celodenní výlet lodí na ostrov Korčula. I přes počáteční problémy při nastupování na loď, jsme si tento výlet náramně užili. Stejnomené město Korčula je nádherné. Nachází se v severovýchodním okraji ostrova a je významným letoviskem. Velmi krásné je především staré jádro města, které je ohraničené

Ohlédnutí za akcemi loňského roku – pokračování

Chorvatsko – letovisko Igrane – 8. 9. – 17. 9. 2023

hradbami. Ze zajímavých památek města lze vyjmenovat např. věž Revelin, katedrála sv. Marka, Biskupův palác a Dům Marca Pola. Mohli jsme si zakoupit i další fakultativní výlety. S manželem jsme využili možnosti navštívit noční Dubrovník, který je jedním z nejkrásnějších měst na Jadranu a který nabízí mnoho historických památek. Někteří se jeli podívat např. na Bačinská jezera, což je sladkovodní soustava krasových jezer atd. Kdo chtěl, tak měl určitě možnost se na některý výlet vydat. Ve dnech, kdy jsme nejeli na žádný výlet, jsme si užívali sluníčka a koupání v moři a večer jsme sedávali na pobřeží v místních kavárničkách u dobré kávy a skleničky vína. Vždy, když je někde krásně, tak to strašně rychle uteče a než jsme se nadáli, byl tu poslední den našeho pobytu. Ještě naposledy jsme se byli vykoupat a pak už nezbylo, než se sbalit a rozloučit s milým panem domácím. Plni dojmů jsme nasedli do autobusu, jehož řidiči nás bezpečně dovezli do místa, odkud jsme před pár dny vyjžděli.



Poděkování patří paní Ivaně Vaculové a Oldřišce Sedláčkové za to, že nám tento pěkný zájezd připravily a zorganizovaly a my jsme si ho mohli v pohodě a klidu užít.



manželé Dana a Dušan Dorazilovi

Ohlédnutí za akcemi loňského roku

Slovensko – Nitrava – 18. 10. 2023

V druhém pololetí loňského roku jsme pro naše členy naplánovali jednodenní relaxační zájezd, opět na Slovensko, tentokrát do nové lokality, a to do termálního parku Nitrava. Tyto termály leží 8 km od Nitavy, v obci Polný Kesov. K dispozici bylo celkem 10 venkovních či vnitřních bazénů s termální i čistou vodou. Tato voda je přírodní, minerální, vysoko mineralizovaná, hydrogenuhličitanová, sodná se zvýšeným obsahem sodíkového ionu, se zvýšeným obsahem hydrogenuhličitanového ionu, slabě alkalická, středně termální. Léčí pohybové ústrojí, revmu, centrální nervový systém, regeneraci kostí, poúrazové stavy, uvolnění svalů, regeneraci mozku a nervových zakončení. Po příjezdu kolem půl 10 jsme zakoupili všem účastníkům hromadné vstupné a rozdali hodinky k úložné skříňce. Účastníkům byla také nabídnuta možnost zakoupit si zlevněné menu v místní restauraci. Poté jsme se všichni „rozprchlí“ po termálním parku. Nejdříve jsme si prohlédli vnitřní prostory a poté jsme si šli prohlédnout, jaké jsou bazény ve venkovním prostoru. Tento den se nám, co se počasí týče, opravdu vydařil. Bylo krásné slunečné počasí, a na tento čas i docela teplo. Proto se většina z nás ohřívala a slunila ve venkovních bazénech. V poledne jsme se šli občerstvit. Někteří využili zlevněného menu, jiní si pochutnávali na langoších či klobáskách. Dobrý oběd jsme zapili točeným pivem a milovníci kávy si ještě dopřáli kávu s výborným zákuskem. Po jídle si někteří šli odpočinout na lehátka, jiní opět zasedli do bazénů. Den uběhl jako voda, před 17. hodinou jsme se všichni sešli před autobusem a vyrazili směr Přerov.



V termálním parku Nitrava se nám líbilo, rádi zde opět zavítáme.

účastnice zájezdu Ivana Vaculová

Ohlédnutí za akcemi loňského roku

SONNENTOR, zámek Valtice, zámecké vinné sklepy – 10. a 11. 10. 2023

Svaz tělesně postižených v Přerově nabídl členům jednodenní zájezd na jižní Moravu. Byl zaměřený na exkurzi ve firmě Sonnentor spojenou s ochutnávkou čajů a koření, rovněž na prohlídku zámku Valtice, jeho vinných sklepů spojených s ochutnávkou vín. Vzhledem k velkému zájmu členů byl zájezd pořádán dva dny za sebou, 10. a 11. října. Zúčastnila jsem se ve druhém termínu a nelitovala jsem. Odjezd autobusu byl v 7.30 hod. Zhruba za 2 hodiny již jsme všichni účastníci zájezdu vystupovali v Čejkovicích u firmy Sonnentor. Sonnentor s.r.o., je česká firma zaměřená na produkci bioproduktů. Jedná se o dceřinou společnost rakouského Sonnentor GesmbH. V překladu Sluneční brána. Tuto sluneční bránu v podobě starých selských vrat s vyobrazením paprsků slunce jsme viděly i při prohlídce provozu při výrobě čajů a koření. Firma vznikla v Rakousku. Příběh se začal psát v roce 1988 nápadem nezaměstnaného mladíka Johannese Gutmanna v chudé oblasti rakouského Waldviertlu. Tehdy p. Gutmann začal spolupracovat se třemi biofarmáři, kteří pěstovali léčivé byliny. Začali je zpracovávat na čaje. V roce 1992 se setkal p. Gutmann s Tomášem Mitáčkem a společně odstartovali jihomoravskou kapitolu, kterou je dnes pod vedením Josefa Dvořáčka. V současné době firma v Čejkovicích zpracovává byliny v biokvalitě nejen od mnoha českých a moravských bio farmářů, ale dováží okolo dvou set druhů bylin, koření a kávy v biokvalitě z celého světa. Nejvíce z Evropy, ale i jižní a střední Ameriky, Afriky. Byliny, čaj, káva putují i z Turecka, exotické Srí Lanky, či Nového Zélandu. Před začátkem prohlídky provozu firmy jsme se podívali na film, který nám ukázal pěstování, sběr a sušení bylin u bio farmářů. Od nich usušené byliny putují k pracovníkům Sonnentoru, kteří je pečlivě prohlédnou, aby byla splněna biokvalita. Pak se vše zpracovává již na italských automatických strojích. Viděli jsme celou výrobu čajů, koření od prosévání bylin na sítích až po plnění do nálevových sáčků, či ručního plnění do pytlíčků. I nálevové sáčky a šňůrky k nim jsou v biokvalitě, zpracované z cukrové řepy. Procházeli jsme koridorem nad provozem, koridor byl vyzdoben materiály, které se při výrobě používají, např. nálevovými sáčky na stropě. Skleněnými stěnami a okénky jsme viděli do celého provozu. Průvodkyně nás seznamovala s postupem výroby. Na závěr jsme všichni ochutnali vybrané 2 sirupy, tři čaje a dvě pomazánky ochucené kořením. Chutnalo mě vše. Mnoho z nás si na základě vlastní chuti v podnikové prodejně zakoupilo koření, bylinné čaje nebo kávu. U podnikové prodejny je i kavárnička, a tak někteří účastníci zájezdu se posilili dobrým čajem nebo kávou. Čaje, koření a káva firmy Sonnentor se prodává kromě e-schopu i v lékárnách, prodejnách zdravé výživy, drogeriích, specializovaných prodejnách léčivých bylin. Toto nahlédnutí do provozu zpracování bio produktů bylo nejen pro mne velmi zajímavé. Zjistila jsem, že bio čaje a koření nejsou jen marketingový slogan, ale jsou dodržována velmi přísná pravidla pěstování a zpracování rostlin. Po prohlídce Sonnentoru jsme se dopravili autobusem do restaurace Kuželna na dobrý oběd. Po obědě jsme přešli 30 km do Valtic, kde byl pro nás nachystán další program. Ten začal prohlídkou zámku. Zámek Valtice je barokní



Ohlédnutí za akcemi loňského roku – pokračování

SONNENTOR, zámek Valtice, zámecké vinné sklepy – 10. a 11. 10. 2023

zámek, od roku 1995 je chráněn jako národní kulturní památka a v roce 1996 byl zapsán v rámci Lednicko-valtického areálu na Seznamu světového kulturního dědictví Unesco. Na počátku 14. století byl zámek ve vlastnictví Rauhensteinů a Kuenringů, kteří záhy prodali svůj podíl Pottendorfům. Mezi roky 1387 až 1391 se podařilo rozdělené panství majetkově zcelit Liechtensteinům, v jejichž držení zámek zůstal až do konfiskace v roce 1945. Od tohoto roku je to státní zámek. V průběhu držení zámku Lichensteinové zámek různě přestavovali a rozšiřovali. Na zámku je velmi zajímavá tzv. slavná **zámecká** enfiláda. Je dlouhá několik desítek metrů a je to vlastně průchod všemi pokoji v rovné linii. Proto pokoje mají dvoje dveře proti sobě, a ještě dveře na chodbu, kterou se procházelo okolo pokojů. Z chodby se také přikládalo do výstavných kamen, aby se nerušilo panstvo a neprášilo se v pokojích. Krásné je i zámecké divadlo, ve kterém se dnes konají různé kulturní akce. Lednicko-**valtický** areál, jak se zachoval do dnešních dnů, vznikl za vlády knížete Jana I. Josefa (1760–1836), který se proslavil nejen jako **valtický** investor, ale také jako polní maršál a velitel jezdeckého za napoleonských válek. Z této doby pochází část výzdoby sálů, obložení stěn z umělého mramoru i brokátových tapet. Před koncem druhé světové války odvezli Lichensteinové téměř celý zámecký mobiliář (nábytek, nádobí atd.) Současně vybavení prohlídkových okruhů je státem nakoupeno na světových aukcích, některé kusy jsou původní Lichensteinské, které také jsou zakoupené na aukcích. Celý **zámek** na dohled od „železné opony“ byl v době komunistické totalitní moci trvale devastován a nepatřičně využíván jako prostor pro výrobu, dílny a dopravu. Řada skladů a provozů byla v hlavní budově, v jízdárně byla zřízena sušárna tabáku a v roce 1964 bylo zdemolováno divadlo a vzniklo v něm parkoviště traktorů. Postupná obnova **zámku** začala v průběhu 70. let minulého století a pokračuje dodnes. Řada prostor musí být ještě opravena a zpřístupněna veřejnosti. V roce 2014–2015 došlo k velkorysé obnově jízdárny a v původních historických obvodových zdech byla vystavěna prostorová replika pozdně barokního (klasicistního) divadla. Uskutečnila se rozsáhlá renovace střech a fasád hlavního průčelí **zámku** a východního **předzámčí**. Po prohlídce zámku naše kroky směřovaly kam jinam na jižní Moravě, než za vínem. Lichensteinové pěstovali a zpracovávali víno. Víno zráló ve vinném sklepe zámku. Unikátní Zámecký sklep má své kořeny již ve 12. století, kdy nad tímto sklepem stál ještě středověký hrad. Roku 1430 provedl rekonstrukci tohoto sklepa vládnoucí rod Lichtensteinů, který zde vybudoval hlavní prostory pro výrobu vín. Do roku 1953 se v tomto sklepe ještě lisovaly hrozny na dvou obrovských kládových lisech z roku 1803. Jeden z nich je zde doposud možné vidět. Zámecký sklep se svou dlouhou historií tedy právem patří mezi nejstarší a největší vinné sklepy v České republice. Vinařství CHÂTEAU VALTICE jako pokračovatel Lichtensteinských vinařských tradic užívá kapacitu tohoto sklepa k ležení a zrání svých nejlepších červených vín ve více než stovce dubových sudů. Milovníci vín CHÂTEAU VALTICE si v tomto ideálním sklepním prostředí mají možnost uložit svá vína k archivaci do privátních boxů. Naše prohlídka sklepa byla zakončena degustací bílých, růžových a červených vín značky CHÂTEAU VALTICE, vína a jejich charakteristiku nám přiblížil průvodce sklepem. Na závěr celého zájezdu jsme si prohlédli náměstí ve Valticích. Nalodili jsme se do autobusu a v 19.30 jsme byli v Přerově. Zájezd byl velmi zajímavý, plný poznání nejen po stránce vizuální, ale i chuťové, kdy jsme ochutnávali čaje, sirupy, pomazánky i vína. U zámku ve Valticích jsme se všichni i vyfotili.

účastnice zájezdu Eva Divinová

Ohlédnutí za akcemi loňského roku

Maďarsko – Harkány - 24 . 9. – 3. 10. 2023

Je neděle 24. září, 23. 00 hodin a všech 54 přihlášených členů je připraveno na noční cestu do Maďarska, Harkán. Městečko leží v jižní části Maďarska v údolí obklopeném vinicemi a patří mezi vyhlášené lázně. Je vyhledávaným a oblíbeným místem nejen pro stálost teplého a příjemného počasí, ale zejména pro složení místní termální vody. Cesta probíhá jako vždy poklidně. Někteří pospávají, jiní si potichu povídají. Již v sedm hodin nás před hotelem Forras vítá majitel CK, pan Vlček.



Hned se nás ujímá a sděluje nám všechny potřebné informace k týdennímu lázeňskému pobytu. Někteří nedočkavci se hned po ubytování vydávají na termální koupaliště, ostatní odpočívají, nebo se vydávají na procházku. Od druhého dne nám začíná náš pravidelný program. Snídaně, termální koupaliště, večere. Na koupališti si užíváme léčebné části, saunového světa i zážitkové části Harka. V 11. a 15 hodin jsme všichni „v pozoru“ připraveni na čtvrt hodinové cvičení ve vodě. Během dne si pochutnáváme na výborné kávě se zákuskem, točeném pivu, vínu, vitamínové šťávě a většina z nás i na známých langoších. Program pobytu máme zpestřený o naplánované wellness procedury, na které se všichni moc těšíme. Jako předcházející roky máme na hotelu zajištěný taneční večírek. Novým klientům byl nabídnut fakultativní výlet s panem Vlčkem do nedalekého města Pécs, starobylého univerzitního města s mnoha památkami. I v loňském roce většina z nás využila nabídku fakultativního výletu na tzv. „kachnu“. Tentokrát se výlet nekonal ve stylové csárdě, ale na hotelu Forras. Výbornou večeři nám připravil náš pan kuchař. Osm dní uběhlo jako voda a před námi bylo poslední koupání, poslední večere a pak již jen cesta domů do Přerova. Pobyt proběhl bez problémů, počasí nám také

vyšlo.

Na
přání
našich
členů
se bu-
deme
na Har-
kány
těšit i
v příš-
tím
roce.



účastnice pobytu Ivana Vaculová

Ohlédnutí za akcemi loňského roku

Polsko – Krakov – solné doly Wieliczka – 28. 11. 2023

28. listopadu jsme se dvěma autobusy od CK Rialto vydali směr Polsko – do solného dolu ve Wieliczce a do Krakova. Jako průvodci s námi jeli pánové Šiška (první autobus) a pan Večeřa (druhý autobus). Pan Večeřa provází zájezdy do Polska velmi často, hovoří polsky a má bohaté znalosti a zkušenosti. Krátce nás seznámil s organizací zájezdu, místopisem celého Polska, jeho historií a na naše přání nám doporučil, které suvenýry stojí zato si koupit, které speciality ochutnat (např. slivky v čokoládě, klobásy), jaký je rozdíl mezi borščem a barščem. Po jedné zdravotní zastávce za chladného počasí, provázeného sněhem jsme dojeli na parkoviště pod vstupem do solného dolu. Byli jsme rozděleni do tří skupinek, počkali jsme si na vstupenky a pak tzv. „Vzhůru dolů“. Na moji skupinku vyšla paní průvodkyně, která hovořila jen polsky. Tím, že jsme měli informace od pana Večeři a polština je s češtinou podobná, neměli jsme problém porozumět a také jsme se dost nasmáli. Něco z faktografie i pro ty co s námi nebyli: Solný důl Wieliczka se nachází pod městem Wieliczka poblíž Krakova v Malopolském vojvodství. Byl v provozu nepřetržitě od 13. století až do 30. června 1996. Patří k nejstarším světovým solným dolům vůbec. Kromě skutečného vysvětlení vzniku solných ložisek se traduje pověst o vzniku dolu spojená s uherskou princeznou, která se provdala za polského panovníka. Průmyslová těžba byla ukončena z ekonomických důvodů i protože v roce 1992 do dolu natekla v katastrofické míře sladká voda. Voda nasycená solí, tzv. solanka je z dolu nepřetržitě čerpána, na povrchu se v solivaru získá ročně 10 – 16 tisíc tun soli. Důl je 327 m hluboký, celková délka chodeb 300 km, z toho jsou zpřístupněna pro veřejnost pouze 2%. Chodby jsou v devíti úrovních, jsou propojeny velkými komorami, tunely a šachtami s výtahy. Turisté, tedy i naše výprava si mohla prohlédnout 3.5 km dlouhou trasu zdobenou sochami historických i mýtických postav z kamenné soli. Velké pozornosti se těší také klenuté síně, kaple, podzemní jezero. V roce 1978 byl solný důl Wieliczka zařazen na seznam světového kulturního dědictví UNESCO, v současné době si jej prohlédne více než milion návštěvníků ročně. Důl byl navštěvován v minulých stoletích, byli zde např. M. Koperník, J. W. Goete, A. Humboldt, K. Wojtyła, B. Clinton a další. My jsme si prošli turistickou trasu do hloubky 135 m. To znamená desítky schodů, kilometry chodeb, dómy se sochami, muzejními expozicemi (figuríny horníků, koní, náradí, vozíky, ...), velký chrám, koncertní sály, prodejny suvenýrů, restaurace. Na povrch země jsme se k naší velké radosti vyvezli namačkání v kleci hornického výtahu. Následoval přejezd do Krakova, kterým protéká řeka Visla. Krakov je druhé největší město Polska podle počtu obyvatel (asi 804 tisíc), je také zapsán na seznamu UNESCO. Krakov je historická rezidence polských králů s hradem Wawel a katedrálou, sídlo starobylé univerzity a arcibiskupství. Je také považován za hlavní město polské kultury, jsou zde divadla, muzea a velké množství památek, nejvíce je jich v tzv. starém městě – uprostřed je Krakovský rynek se spoustou kostelů a hlavně je zde tzv. Sukiennice -stará tržnice se spoustou krámků uvnitř i okolo. V Krakově jsme se zaměřili jen na ty nej pamětihodnosti – hrad a centrum starého města. Od autobusů k Wawelu, který leží na malém návrší nad Vislou jsme se zastavili u místní atrakce – kovového draka, kterému zrovna z tlamy šlehaly plameny. Plastika stojí před malými jeskyněmi – podle pověsti jej zde usmrtil rytíř Krak. Dále jsme pokračovali na hrad. Prošli jsme si celý hradní komplex, až na ústřední nádvoří. Odtud jsme se přemístili do historického centra města a po výkladu o dalších památkách a zajímavostech následovalo osobní volno, které si účastníci zájezdu užili každý po svém. Naší malé skupince vyšel čas na prohlídku krámků právě začínajících vánočních trhů s punčem, grogem, či svařeným vínem nebo barščem a jinými pochoutkami, staré tržnice, kamenných obchůdků, kostelů a posezení v cukrárně s kávičkou a zákuskem. Zde jsme zregenerovali své síly a ve stanovený čas jsme nastoupili zpáteční cestu plní zážitků a dojmů. Snad mohu za všechny říci, že zájezd byl velmi vydařený, vše proběhlo dle plánu a bez jediné chybičky. Také poděkovat organizátorkám paní Sedláčkové a paní Vaculové, které svou velkou ochotou a laskavostí výrazně přispěly ke spokojenosti nás všech.

účastnice zájezdu Ludmila Dosoudilová

Recepty našich členů

Kokosové řezy

Ingredience na piškot: 6 žloutků, 6 lžic cukru, 6 bílků, 5 lžic polohrubé mouky

Postup: 6 žloutků umícháme se 6 lžicemi cukru, ušleháme z 6 bílků sníh, který opatrně vmícháme spolu s 5 lžicemi polohrubé mouky ke žloutkům s cukrem. Dáme na plech a upečeme. Necháme dobře vychladnout a pak potřeme rybízovou marmeládou. Potom si připravíme drť ze 2 balíčků piškotů (menších), přidáme rum, trochu mléka a rybízovou marmeládu. Musí vzniknout vlhká hmota, kterou navršíme na upečený piškot. Pokud je suchá, přidáme rum a marmeládu. Mezitím si svaříme 2 dcl mléka, a ještě horké vylijeme do misky na ¼ kg strouhaného kokosu. Necháme vychladnout. Utřeme 25 dkg másla s 20 dkg cukru, potom přidáme vychladlý kokos. Natřeme na piškotovou drť, uhladíme a polejeme čokoládovou polevou. Nakrájíme na pásy.



Ořechový řez

Ingredience: 30 dkg moučkový cukr, 25 dkg másla nebo Hery, 10 žloutků, 10 dkg strouhané čokolády, 10 dkg vlašských ořechů mletých a 10 dkg vlašských ořechů nasekaných, kůra z 1 citronu, 1 vanilkový cukr, 10 dkg hl. mouky, ¾ sáčku prášku do pečiva, 10 bílků

Postup: moučkový cukr vyšleháme s máslem do pěny. Potom vmícháme strouhanou čokoládu, mleté i nasekané ořechy, kůru z 1 citronu, vanilkový cukr, hladkou mouku s práškem do pečiva. Nakonec vmícháme opatrně sníh z 10 bílků. Pečeme na velkém plechu na pečícím papíře asi 40 minut při 180 st. C. Po vychladnutí korpus otočíme a potřeme jemně rybízovou marmeládou. Nakonec polijeme čokoládovou polevou. Krájíme na menší pásy.



Jarní detox – připravte si 2 zeleninové nápoje

Nápoj na dobré trávení:

Ingredience: 5 mrkví, 2 jablka, 12 špenátových listů

Postup: vše rozmixujte

Špenát obsahuje řadu užitečných látek včetně fytohormonů, působících na vývoj svalstva člověka a obsah karotenoidů ve vysokých koncentracích, což z něho činí cenný antioxidant. Spolu s jablkem a mrkví tvoří chutný a povzbuzující nápoj.



Detox organismu:

Ingredience: ½ červené řepy, ½ okurky, 5 mrkví

Postup: vše rozmixujte

Řepa podporuje tvorbu červených krvinek a je fantastická pro vyplavování toxinů z těla. Měla by být ale používána šetrně společně s jinými druhy ovoce a zeleniny, které by měly tvořit většinu nápoje. Tato šťáva je lehká a osvěžující. Navíc její pravidelné popíjení může příznivě zapůsobit na růst vlasů.



Stránka humoru



Najela jsem na dělenou stravu. Řízek sním v kuchyni a salát v obývací.

Moje mzda je jako hybrid. Půlka na benzín, půlka na elektriku.

Vzkaz pro manžela: „Jsem uražená, a tak jsem se šla projít s tvojí kreditkou.... Skoro jsem Ti odpustila“.

„Mami, kolik let musím mít, abych mohl přijít domů kdy chci?“ „Poslyš synáčku, tolik let nemá ještě ani tvůj otec!“

Žena má choutky, svléká se a ptá se manžela: „Co tě víc vzrušuje – moje pěkná tvář nebo moje sexy tělo...? Manžel si ji prohlíží odshora dolů a pak říká: „Tvůj smysl pro humor!“

Šestiletý kluk se ptá: „Tatínku, tatínku, býk je manžel od krávy?“ „Ne, synku, manžel je vůl. Býk je milenec!“

„Pepíčku, co děláš tak dlouho na tom záchodě?“ „No, hledám dárky pro tatku....Říkal, že všechno, co si v životě přál, je v hajzlu!“

Manželství? To je nedostatek zkušeností. Rozvod? To je nedostatek trpělivosti. Druhé manželství? To je naprostá ztráta paměti.

Ve zprávách říkali, že by každý kdo vyrazí na cesty v tomhle počasí, měl mít s sebou řetězy, lopatu, deku, rozmrazovač, tažné lano, baterku, hever a náhradní kolo.....no, vypadal jsem ráno ve vlaku jak idiot.

Chytré telefony, chytré hodinky, chytré oblečení, chytrá auta, jen ty lidi jsou čím dál blbější.

Hesla dne:

Nejllepší je nic neřešit, protože ono se to posere samo.

Předstírejme, že pracujeme.....Protože firma předstírá, že platí.....

Je pravda, že práce ještě nikoho nezabila, ale proč riskovat?!

Ani zdravý pohyb na zdravém vzduchu, nenahradí zdravý pohyb na zdravém těle....

Kde se jí – tam je jez, kde se pije tam pij a kde se pracuje – tam nepřekážej!!!

Když se budeš cítit zle, pamatuj, že může být i hůř!

Co můžeš odložit na zítra, odlož na pozítří. Získáš dva dny volna.

Lepší břicho z piva nežli hrb z práce!

Idioty není třeba hledat. Ti se vždycky ozvou sami!!!

Muž v důchodu je pro ženu práce na plný úvazek!

S HUMOREM SE VŠE LÉPE ZVLÁDNEME



Přejeme k narozeninám



leden

Bednář Karel, Běhalová Dagmar, Bernátová Milada, Čepicová Jiřina, Daniel Jan, Dudová Zdenka, Fábik Alexander, Frieberová Anna, Fuksová Věra, Híreš Jana, Horáková Jarmila, Hrdinková Helena, Karlík Jiří, Kuchařová Alena, Kupková Jana, Martinčíková Růžena, Mazáková Libuše, Mitáčková Marie, Mošťková Božena, Navrátilová Božena, Olšovská Pavla ml, Olšovský Nikolaj, Pavlíková Milada, Petrášová Marie, Přecechtěl David, Roušarová Jarmila, Skácelíková Stanislava, Stavinohová Alena, Stoklásk Dušan, Sulanská Eleonora, Ševčíková Hana, Školoudíková Hana, Šmahlíková Jana, Šťastný Karel, Štěpančík Rudolf, Štěpánová Marie, Talácková Marcela, Tomčíková Hana, Valčuhová Zdeňka, Vimmerová Vladislava, Vyňuchalová Vlasta, Zelenková Irena, Zlámalová Hana

Únor

Baranová Emílie, Dobrovolný Petr, Dosoudilová Ludmila, Doupalová Jiřina, Geršlová Jana, Grygar Zdeněk, Grygarová Ivona, Habáňová Ludmila, Hanáková Dagmar, Chytilová Anna, Karlík Jaroslav, Klváčková Zdeňka, Kršková Žofie, Kunderová Eva, Macík Josef, Macková Danuše, Mádrová Milada, Melková Vlasta, Morkusová Blanka, Navrátilová Jarmila, Netopilová Drahomíra, Pavelková Milena, Pumprlová Drahoslava, Rybková Ludmila, Sedláková Alena, Sekerová Věra, Sládečková Ludmila, Slančíková Anna, Spáčilová Libuše, Školoud Vilém, Šromotová Oldřiška, Toboláková Sylva, Tománková Jana, Tomčalová Marta, Uhlířová Olga, Ulica Jiří, Uvíra Jiří, Uvírová Danuše, Vitásková Ludmila, Vysloužilová Jana, Zamazal Antonín, Zelinková Ludmila, Zobaníková Stanislava

Březen

Boháč Zdeněk, Březovská Pavla, Cahlíková Helena, Čermáková Marie, Černá Drahomíra, Dokládalová Vlasta, Dorazilová Zuzana, Dorazilová Dana, Duda Josef, Duvačová Eva, Dvořáková Jitka, Endlingerová Marie, Fürbacherová Zlatuše, Goláňová Jaroslava, Gruberová Magda, Gybasová Marie, Haflantová Marie, Heger Jiří, Hradilová Helena, Chodúrová Dagmar, Jaremejková Františka, Jemelková Hana, Jurčíková Helena, Kašpárková Vladimíra, Knejzlíková Vlasta, Knichalová Anna, Kornelová Ivana, Krapl Ivan, Kropáčová Hana, Mitáček Antonín, Moravčík Josef, Moravčíková Marta, Nakládalová Věra, Odložilová Soňa, Pavlíková Marie, Pokorná Zdena, Pořádková Věra, Pumprla Zdeněk, Rákosová Libuše, Richterová Alena, Rotreklová Marie, Růžičková Hana, Sedláčková Oldřiška, Sekaninová Mária, Skácelík Martin, Skácelíková Věra, Šenovská Jarmila, Šimanská Hana, Šimarová Marie, Šomanová Alice, Štěpánková Kateřina, Ulmová Olga, Vacková Milada, Vyhňák Václav, Zavadilová Zdenka, Zedková Jana, Zemánková Jarmila, Zoubková Drahomíra

Příběhy ze života našich členů

Předurčená povolání

Většina rodičů je ráda, když mohou své řemeslo předat svým dětem a všemu je naučit.

Známý český herec se v jednom dámském časopise na uvedené téma vyznal takto:

„Maminka mě chtěla dát na obchodní akademii, ale táta řekl ne. Roztrhal přihlášku, řekl, že když on byl strojař, tak já jím budu taky a přes to nejel vlak. Šel jsem proto tenkrát do Škodovky na maturitní obor mechanik strojů a zařízení a ten jsem úspěšně absolvoval. Život mě ovšem nasměroval jinou cestou, kterou mám rád.“

Moji rodiče mi při volbě povolání dali úplnou volnost. Po složení maturity jsem se rozhodla pro studium na VŠE, kde byla jedním ze stěžejních předmětů účetní evidence. Na první přednášce přibližoval vyučující výklad tohoto předmětu celou vyučovací hodinu (90 minut) malováním „šibenice“ na tabuli, což představovalo čtyřleté učivo střední ekonomické školy. Ti, kteří absolvovali jen „jedenáctiletku“, měli sice smůlu, ale k zápočtům a zkouškám jsme se museli dostavit všichni.

Po úspěšném ukončení zkoušek z účetní evidence jsem si řekla, že své budoucí povolání budu vybírat tak, abych se tomuto oboru vyhnula. Náhoda v mém životě tomu však nebyla nakloněna. Stala jsem se učitelkou ekonomických předmětů a v této pozici jsem musela vyučovat i účetní evidenci, takže znovu „šibenice“, „MD“, „D“, hospodářský výsledek atd. Mým cílem bylo všechno se doučit. Měla jsem hodně kolegy a také známí pomohli. Musela jsem na sobě hodně zapracovat. Myslím, že se mi to povedlo, protože jsem připravila z tohoto předmětu i několik žáků k maturitní zkoušce.

Ne nadarmo se říká: „Odříkaného chleba největší krajíc.“

členka KAKU

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