

2-3/2024



ZPRAVODAJ

Fotodokumentace z akcí letošního roku

lednová zimní kavárna – Jaroslava Goláňová



únorová zimní kavárna – Ing. Rudolf Štěpančík



březnová zimní kavárna – Mgr. Irina Kaplijová



Fotodokumentace z akcí letošního roku

bowling



ergoterapie



bilanční členská schůze – 24. 4. 2024



Jednodenní kulturní zájezd

Slezské divadlo Opava – 17. 3. 2024

Na nedělní březnové odpoledne jsme pro 100 členů naplánovali výlet za kulturou. I v tomto roce jsme vyrazili do krásného divadla v Opavě. Protože víme, že členové mají nejraději operetky, vybrali jsme operetu od Oskara Nedbala „Polská krev“. Do Opavy jsme přijeli s časovým předstihem, proto většina z nás si ještě zašla do kavárny na dobrou kávu se zákuskem, nebo něco teplejšího na zahřátí. Před 17. hodinou jsme všichni již seděli na svých místech. Poslechli jsme si beze sporu nejznámější a nejlepší českou operetu s překrásnými melodiemi. Na námět Puškinovy povídky „Slečna selka“ napsal Leo Stein libreto, na které Oskar Nedbal zkomponoval hudbu. Ve večerních hodinách jsme se vrátili domů příjemně naladěni a s pěknými vzpomínkami.

Ivana Vaculová

Páteční odpoledne při hudbě, tanci i zpěvu

Restaurace Bečva - 12.4.2024

Opět po roce, a to v polovině měsíce dubna se naši členové, příznivci hudby, tance a zpěvu, setkali v Restauraci Bečva, a to za hudebního podání naší skoro stálé kapely



Harmony. Akce byla zahájena ve 14 hodin, dostavili se Ti, co mají rádi hudbu, tanec i zpěv. Ve čtrnáct hodin byla akce zahájena a všichni přítomní byli pozváni na parket. Tancovali a zpívali jsme na známé písničky českých i zahraničních

interpretů, nechyběla ani polka, valčík či tango. Kdo netancoval, využil setkání na posezení s přáteli, při dobré kávě, sklence vína či piva. Každý si tak přišel na své. Již se těšíme na další podobnou akce v měsíci listopadu a prosinci.

Oldřiška Sedláčková

Šestidenní relaxačně-poznávací zájezd

Sezimovo Ústí - 16. – 21.4.2024

Ráda se podělím o zážitky z prvního výletu, který pořádal spolek tělesně postižených a důchodců pod vedením paní Ivanky a paní Oldřišky. Jednalo se o pětidenní výlet do Sezimova Ústí s možností relaxace a poznávání. První společný výlet bylo město Tábor s průvodcem, malá skupinka se domluvila, že navštíví muzeum čokolády. To byla nádhera. Různé věci z čokolády. Nejvíce mne ohromila úzkokolejka s lokomotivou a vagónky. Druhý den jsme navštívili obnovovaný zámek Líšno, který se nachází poblíž Benešova, ve středních Čechách. Mohli jsme sledovat obnovování skrytých původních výmalb. Část zámku byla v původním stavu, další část zámeckého křídla částečně obnovena i tapetami na stěnách a lustry, třetí část byla v plné kráse. Krásná zahrada se skalkou a venkovní část zámku. Poté nás pohostili ko-



lákem a kávou. Další zámek se nacházel na Vysočině, světoznámá Telč. Procházka po městě i návštěva cukrárny a prohlídka zámku byla prima. Odjeli jsme společně autobusem do Jindřichova Hradce do obchodu s likéry a navštívili jsme zpívající fontánu, to byl bonus. Před osmi lety jsem zavítala s rodinou do Jindřichova Hradce, ale zámek v plánu nebyl, jen výlety na kole po okolí a návštěvy ji-

ných památek. Na zámek jsem se těšila a nezklamal. Byl rozlehlý a plný překvapení. Prima byly i procedury které jsem navštívila, strava i můj osobní výlet na Kozí Hrádek s blouděním zpět.



Velký dík patří paní Ivance a paní Oldřišce za naplánování těchto výletů. Budu se těšit na další poznávání.

účastnice pobytu Tošovská Jana

Týdenní lázeňský pobyt

Maďarsko - Harkány 3.5. – 12.5.2024

Je pátek 3. 5. večer a přihlášení členové nastupují do autobusu na noční cestu do Maďarska, Harkány. Harkány jsou známé a oblíbené lázeňské městečko jižního Maďarska. Tyto proslulé lázně se pyšní jedinečnou termální vodou, která tiší bolest a navrácí ztracené zdraví. Je prokázáno, že voda je vhodná pro léčení potíží pohybového ústrojí, kloubů, léčení lupénky, gynekologických potíží a neplodnosti. Pitná kúra je účinná pro léčení zažívacího ústrojí a nemoci žlučníku a jater.

V 7 hodin jsme na místě před hotelem Forras a vítá nás delegátka CK Cesta s.r.o., paní Gabriela. Dostáváme informace k týdennímu pobytu. Ubytujeme se a většina z nás se vydává na termální koupaliště. Ostatní se vydávají prozkoumat lázeňský areál, který má rozlohu 13,5 ha a je charakteristický klidnou a příjemnou atmosférou. Další dny pobytu mají pevný řád – snídaně, termální koupaliště, večere. Kdo chce, může si v 11. a 15. hodin zacvičit 15 minut ve vodě. Občerstvení v lázních je dostatek, každý si může dát, co je mu libo, kávu, zákusek, ovocné šťávy, pivo nebo výborné víno, vynikající langoše, rybí polévku Halászle a jiné. Ti, kteří ještě nebyli, můžou jet na fakultativní výlet do města Pécz, páté největší město Maďarska – město umění a od roku 2010 evropské město kultury. V ceně zájezdu je wellness – masáž a zábal, která byla balzámem na bolavá záda a ruce. V předcházejících letech byly 2 taneční večery, a tak i letos jsme si zazpívali, zatančili a bylo to krásné odreagování od všedních dnů a moc jsme si to užili. Další výlet byl do vinného sklepa na tzv. „kačenu“. Seděli jsme venku a kolem nás vinice a levandule. Vynikající večere a k tomu hudba, tanec, skvělé víno a zpěv mě přesvědčilo o tom, že když se sejde dobrá parta lidí, tak je hned lépe. Pobyt uběhl jako voda a nám nezbývá než se sbalit a vyrazit domů do Přerova. Ještě jsme se šli před hotelem Forras všichni vyfotit.



Počasí bylo nádherné, suvenýry koupené, odpočínutí a spokojení jsme dojeli brzy do Přerova. Těším se na Harkány příští rok, tak AHOJ..... 😊

účastnice zájezdu Jana Híreš

Jednodenní poznávací zájezd

Muzeum řemesel Letohrad, muzeum krajky Vamberk, zámek Doudleby 15.5.2024 a 16.5.2024

Ráda se podělím o zážitky z mimořádně pěkného zájezdu do oblasti poorlicka. Počasí nám opravdu přálo, teplíčko tak akorát. Jako první jsme navštívili muzeum řemesel Letohrad. Jsou zde vystaveny ukázky spousty řemesel, dnes již zaniklých, jako kolář, bednář, kartáčník, šindelář, kovotlačitel, kolář a řada dalších včetně užívaných nástrojů s popisem, bez kterého bychom nevěděli, na co byly. Také řemesel které již úplně změnily podobu a “zprůmyslověly,, – pekaři, švadleny, řezníci apod. Bylo to moc zajímavé. Neméně zajímavá byla překrásná expozice různých krajek v muzeu Vamberk. Paličkované krajky se v této oblasti vyráběly již od 18. století, přes zimu skoro v každé domácnosti a pomáhaly lidem přežít bídné časy. O historii kraje a krajkářství zde, vypovídal zajímavý film. Jsou zde vystaveny všemožné krajkářské výrobky paličkované, háčkované, vyšíváné – límečky, krejzle, čepice, stolní dečky a ubrusy a různé další ozdoby. Velmi zajímavé až neuvěřitelné jsou krajkářské výrobky za poslední století, až po výtvarné práce a dekorativní realizace i překrásné šaty, halenky i klobouky. Ke spokojenosti přispěl jistě i výborný oběd – superpolévka plná játrové zavářky a čerstvý křupavý řízek. Posledním navštíveným místem byl jen kousek vzdálený zámek Doudleby nad Orlicí, rodové sídlo šlechticů Bubnů z Litic. Hned venku nás upoutaly exteriéry a podloubí plné překrásných zrestaurovaných sgrafitových fasád, včetně 6 komínů, což je unikát. Interiéry jsou pozoruhodné množstvím nástěnných a stropních maleb, opět nově zrestaurovaných a také skříně, komody i židle plné zajímavých a překrásných dřevořezb. Unikátní jsou i kachlová kamna s různými výjevy. Nezbývá, než se s úctou sklonit před úsilím a prací rodiny, která po restituci za 30 let změnila ruinu, určenou k demolici na tento skvost. Průvodce dělá i současný majitel pan Petr Dujka, příslušník rodiny Bubnů s dcerou. Můžeme jen doufat, že se navštívené krásy kultury podaří udržet i pro příští generace. Nepochybuji, že i další stejný zájezd (pro velký zájem) se bude stejně líbit i druhý den. účastnice zájezdu Slávka Golášová

společná fotografie s majitelem zámku Petrem Dujkem a jeho dcerou



Jednodenní relaxační zájezd

Thermal park Dunajská Streda - 22. 5. 2024

V brzkých ranních hodinách (5:30 hod.) vyrazila asi padesátka koupání chtivých členů MO STP vstříc „dobrodružství“ – koupání a relaxaci v Termálních lázních do Dunajské Stredy. Do cíle jsme dorazili okolo půl desáté. S Ivankou jsme obstaraly vstupenky do lázní a rozdaly účastníkům „hodinky“ s čipem, které pak sloužily pro vstup do celého areálu a k přístupu do úložného boxu. Jakmile jsme byli všichni v plavkách – hurá na prozkoumání areálu a „ulovení“ místečka k odpočinku. K relaxaci se nabízí vnitřní ba-



zény: relaxační s vířivkou, rekreační a rotunda – klidový bazén s teplotou vody 36-39 stupňů, venkovní bazény: také relaxační s vířivkou, rekreační, rotunda, a navíc zážitkový a dětský. V zadní části areálu byly tobogány, ale ty zatím nebyly připraveny k využití. V areálu je restaurace a řada bufetů k občerstvení, spousta zelených ploch, alej z krásně rozkvetlých růží, které navíc nádherně voněly. Počasí nám přálo. Odjízďeli jsme od areálu v 17:00 hodin. Věřím, že byli všichni spokojeni.

Oldřiška Sedláčková

Krajské sportovní hry seniorů Olomouc

29.5.2024

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje opět pořádala sportovní hry seniorů s mezinárodní účastí. Utkání se odehrávala, jako v předchozích letech, na stadionu TJ Lokomotiva Olomouc. Za naši organizaci byla vybrána tentokrát dvě 5členná družstva. – Troufalci a Zubři. Po zaregistrování se již naši „borci“ 😊 soustředili na jednotlivé disciplíny, kterých bylo i v letošním roce celkem 10. Soutěžilo se v těchto disciplínách: kroužky, tenisová zručnost, bolloball, golfová zručnost, hokej, šipky, koloběžky, košíková, petangue, cornhole. Naši zástupci se opravdu snažili ze všech sil. Před polednem bylo dobojováno. Poté následoval zasloužený odpočinek a malé pohoštění. Kolem 14.



hodiny jsme všichni již netrpělivě očekávali výsledky. Na žádnou z prvních tří medailí v letošním roce jsme sice nedosáhli, ale jak se říká, není důležité zvítězit, ale zúčastnit se. A za to jim velký dík.

Závěrem všichni děkujeme našim soutěžícím za velkou bojovnost a věříme, že nás budou dobře reprezentovat i v dalších letech.

Oldřiška Sedláčková

Vícedenní zahraniční poznávací zájezd

Itálie – Toskánsko, jak jsme ho zažili, cítili a jak si ho pamatujeme 3. 6. – 11. 6. 2024

Letošní vícedenní poznávací zájezd do Toskánska, uspořádaný ve spolupráci s CK ABC Tour jsme odstartovali v pondělí 3. 6. v 17,00 hod z parkoviště od kina Hvězda. Ve Vyškově jsme náš kolektiv rozšířili o průvodkyni Janu Zaviačičovou, která se bezodkladně ujala slova a organizace. Seznámila nás s přepokládaným průběhem zájezdu a její informace byly od prvního okamžiku naprosto vyčerpávající a úplné. V úterý ráno jsme se probudili ve Sesto Fiorentino a do centra Florencie jsme odjeli vlakem. Florencie byla ve středověku centrem evropského obchodu a financí, hlavně v období vlády mocné rodiny Medicejských. Všichni účastníci zájezdu obdrželi za mírný poplatek sluchátka a stali se tak součástí audiosystému, kdy jsme všichni slyšeli výklad průvodkyně a věděli, že dokud dobře slyšíme průvodkyni, jsme v jejím dosahu a nemůžeme se ztratit. Tento systém byl vynikající, všichni slyšeli, byli v obraze a žádná informace nám nemohla uniknout. Spleť ulic a uliček jsme prošli až k Mercato centrale, největšímu tržišti, oči nám přecházely z množství a barev všech pochutin, masa, ryb, ani čichové buňky nebyly ochuzeny, vůně ovoce, zeleniny, uzených výrobků a sýrů nás provázely po celou dobu, venku pak vůně kožených výrobků-kabelek, pásků, oděvů. Z tržnice jsme přešli na náměstí Náměstí Signorie - Piazza della Signoria pojmenované je podle Palazzo della Signoria (dnešní Palazzo Vecchio), v němž ve středověku sídlila městská správa - signoria. Toto místo bylo osídleno už v době bronzové. V centru náměstí stojí jezdecká socha Cosima I. Na podstavci jsou zobrazeny důležité momenty z Cosimova života. Za zmínku stojí také Neptunova fontána. Před Palazzo Vecchio byly umístěny kopie soch Herakles a Cacus Bandinelliho; Michelangelův David (originál je v galerii florentské Accademie, další kopie stojí na Piazzale Michelangelo); Judita a Holofernes (originál stojí v Bargellu), Marzocco (lev) (originál umístěn v Palazzo Vecchio) Donatella. Zázitek z tohoto náměstí nám zkazila nečekaná krádež peněženky jedné naší kolegyni. V autobuse pak odpoledne bylo jednomyslně dohodnuto, že dobrovolnou sbírkou škodu a nepříjemný zážitek zmírníme. Cestou na Piazza del Duomo jsme viděli spoustu dalších pozoruhodností architektury, které nebylo možno si zapamatovat. Samotné náměstí je pověstné katedrálou Santa Maria del Fiore s Brunelleschiho kopulí, Baptisteriem sv. Jana, Giottovou zvonící, sochou Davida a dalšími skvosty. Kolem galerie Uffizy, na prohlídku, které už nezbyl čas, jsme prošli ke slavnému a obdivovanému mostu přes řeku Arno - Ponte Vecchio. Proudí lidí houstly. Přesto jsme zde stačili ochutnat místní specialitu Lampredotto - vařené hovězí dršťky v bulce a výborné místní chlazené víno. Naprosto unavení a plní dojmů jsme navečer dorazili do hotelu v Montecatini, kde byla také zajištěna večeře a snídaně na tři noci. Třetí den jsme se vypravili do Sieny, krásného středověkého města, od roku 1995 zapsaného v seznamu památek UNESCO. Procházíme středověkými uličkami s nádhernými paláci, zaujala nás impozantní katedrála s pruhovaným designem z černého a bílého mramoru, pak se před námi otevře monumentální náměstí Piazza del Campo zářící oranžovými stavbami a katedrálou, radnicí s vyhlídkovou věží a netypickou čtvercovou fontánou. Kocháme se krásnou



Vícedenní zahraniční poznávací zájezd – pokračování

Itálie – Toskánsko, jak jsme ho zažili, cítili a jak si ho pamatujeme 3. 6. – 11. 6. 2024

vyhlídkou se stejně zbarveným Aperolem a měly jsme štěstí - byla právě "šťastná hodinka" a jako bonus jsme dostaly pizzu zdarma. Poté se přesouváme do San Gimignano, Manhattanu středověku, města, které nás zdálky vítá vysokými kamennými věžemi, které byly výrazem bohatství místních obchodníků. Procházíme uličkami s obchůdky nabízejícími místní speciality - lanýže, salámy z divočáků, všude na nás shlí-



žejí kančí hlavy z průčelí obchůdků, na náměstí v podloubí posedávali místní senioři a sledovali pohyb turistů. V jednom z krámků se nestačili divit, jaký apetit mají některé naše seniorky, salám a sýr na ochutnávku zmizel v mžiku před jejich očima. Někteří z nás vyšli až na nejvyšší bod tohoto místa s vyhlídkou do kraje. Po procházce nám vyhládlo a těšíme se na občerstvení na toskánské farmě Fattoria San Donato, ochutnáváme místní víno, pršut, sýry a výborný domácí chléb. Na farmu jsme ovšem dojížděli s poruchou klimatizace a byli jsme



zvědaví, zda a jak rychle bude opravena. Čtvrtý den nás čekala Lucca, další středověké městečko s kostely a domy. Kvůli poruše klimatizace v autobuse jsme opět jeli vlakem, což nebylo na překážku. Spíše zajímavá zkušenost. Zajímavostí je, že toto město od roku 1331 - 1335 patřilo Janu Lucemburskému, do roku 1369 město spravoval také Karel IV., který roku 1369 obnovil samostatnost města a Lucca byla až do roku

1805, kdy ji dobyl Napoleon, samostatným vévodstvím. Napoleon Luccu pak věnoval své sestře Elise. U její sochy jsme vyslechli historku o jejím vztahu s houslistou Paganinim. Lucca je také rodným městem Giacomo Puciniho, který si v bronzu hověl a pokuřoval uprostřed jednoho náměstíčka. Odpoledne jsme se přesunuli vlakem do Pisy, prohlédli jsme si šikmou věž, někteří na ni vystoupali a kochali se výhledy, jiní navštívili Baptisterium a také Dóm a Campo Santo. Ve stinných uličkách jsme pak ochutnávali placky z cizrny nazývané cecina a samozřejmě Aperol za 3 eura a Sangrii. Na závěr jsme si v podzemí u řeky Arno prohlédli historické veřejné lázně. Opravený autobus nás odvezl do hotelu v Montecatini, kde jsme strávili poslední noc. Pátý den po snídani jsme se přemístili do Padovy, kde jsme navštívili Baziliku sv. Antonína, která na nás svou majestátností udělala velký dojem. Po občerstvení v jedné z místních kavárniček jsme vyrazili směr moře. Příjezd na pobřeží Lido di Jesolo až k hotelu Oasi Verde byl nečekaně dramatický, ale řidiči se projevili jako profesionálové zcela na svém místě a dopravili nás bezpečně až k recepci hotelu.

Vícedenní zahraniční poznávací zájezd - pokračování

Itálie – Toskánsko, jak jsme ho zažili, cítili a jak si ho pamatujeme 3. 6. – 11. 6. 2024



Průvodkyně Jana už cestou domluvila přesné rozdělení pokojů a večere na místě za skvělou cenu 10 EUR. Každý si už jen vyzvedl své klíče k pokojům a mohl se ubytovat. Na nic se zbytečně nečekalo. Personál byl milý a vlídný, jídlo bohaté a pestré. Všechny pět uplynulých dní se neslo ve znamení slunce, nebe bez mráčku a rozpálených ulic a uliček mezi perlami Toskánska. U moře nás čekal odpočinek a mírné ochlazení i občasné mraky. Voda v moři změřená

hned první odpoledne měla 22 st C. Byl to opravdu příjemně strávený čas u bazénu nebo u moře na hotelové pláži s lehkými a slunečníky, prokládaný nákupy oblečení a dekami přímo na pláži. Občerstvení v plážovém baru nabízelo pro každého něco od ovoce a zeleniny přes drinky až k pizze a hamburgerům. Když se nedalo plavat, sbírali jsme škeble. Vydrželi bychom lenořit



ještě několik dalších dnů i týdnů, ale bylo třeba sbalit a vyrazit za dalšími zážitky. Čekaly nás ostrovy Burano, Murano a Benátky. Z ostrova Punta Sabione jsme soukromou lodí vypluli nejdříve na ostrov Burano, pověstný výrobou kraje a krajových deštníků. Všechny domky měly výrazně barevné fasády, jako tradice z dob, kdy je takto malovaly ženy, aby jejich muži připlouvající z moře bezpečně trefili domů. Pozoruhodné byly také balkony na všech domech, na kterých si v minulosti ženy odbarvovaly vlasy na sluníčku, aby je měly blond. Na ostrově Murano, kam jsme opět odpluli lodí jsme ve sklárně mohli sledovat výrobu předmětů z barevného skla a prohlédnout si exponáty Benátských zrcadel v muzeu Vetraio. K náměstí sv. Marka nás opět odvezla loď, plavbu lodí z ostrova na ostrov a pak do Benátek jsme si užívali prakticky celé dopoledne. V Benátkách nastalo pravé turistické peklo, davy turistů obléhaly každou uličku, náměstí i baziliku sv. Marka, Dóžecí palác,



Vícedenní zahraniční poznávací zájezd - pokračování

Itálie – Toskánsko, jak jsme ho zažili, cítili a jak si ho pamatujeme 3. 6. – 11. 6. 2024

kanál Grande i most Rialto. Podívaná to byla velkolepá. Poslední posezení v italské kavárně s drinkem a zákuskem a už na nás zase čekala loď a autobus. V okamžiku, kdy jsme nasedli do autobusu se spustil silný liják, který nás doprovázel ještě kus cesty. Na závěr nám naše milá průvodkyně Jana ještě pouštěla a doporučovala filmy jako např. Nebezpečná krása, které nás nadchly. Do Přerova jsme přijeli časně a v pořádku.



Děkujeme řidičům, ochotní, milí, pomáhali se zavazadly, zvládali nečekané dopravní situace. Dále průvodkyni, která měla hluboké znalosti z historie i současnosti Itálie, dokázala vyhovět všem našim požadavkům a přáním. V neposlední řadě velký dík Ivance, která v době zájezdu oslavila své kulaté narozeniny a samozřejmě Oldřišce, která bravurně zvládla organizaci tak náročného zájezdu.

společná fotografie všech 63 účastníků



účastnice zájezdu – Karla Kulíšková, Hana Chmelařová, Jana Tománková, Jiřina Horáková, Alena Paseková

Jednodenní poznávací zájezd

Podzemí Znojmo, hrad Bítov, plavba lodí po Vranovské přehradě 19.6.2024

Ve středu 19.6.2024 v 6.00 hodin ráno jsme vyrazili na další výlet. Tentokrát jednodenní, s vidinou prohlídky krásných míst - podzemí Znojmo, hrad Bítov, plavba lodí po Vranovské přehradě. Počasí nám slibovalo krásný slunný den, a tak to i bylo, sluníčko svítlo a hrálo až do večera. Až jsme se z toho chvílemi pořádně zapotili. Prvním místem našeho výletu bylo Znojmo, kde jsme si prohlédli znojemské podzemí. Je to největší systém podzemních chodeb a sklepů v České republice, které je dlouhé téměř 27 km a má až čtyři patra. Rozdělili jsme se na dvě skupiny a procházeli jsme celou hodinku tajemnými chodbami, absolvovali cca 130 schodů. Podzemní síť dodnes udivuje důmyslně budovanými šachtami, kouřovody a studnami. V neklidných časech se obyvatelé Znojma zde ukrývali před nepřáteli, dokonce zde mohli vařit a topit, jelikož zbudovali speciální kouřovody do komínů svých domů. Tak vznikla také přezdívka „město duchů“, neboť vojáci nikoho ve městě nenašli, ale z komínů se přesto kouřilo. Než jsme se vydali na další místo našeho zájezdu, měli jsme ještě chvíli dopřát si i kafičko, zákusek, zmrzlinku. Pak jsme to měli jen pár kilometrů autobusem směrem ke hradu Bítov, do restaurace Rumburak. Tam na nás čekal výborný oběd-slepičí vývar s nudlemi a vepřový řízek s brambory pivečko, limonáda, kafičko. Po obědě jsme se společně vydali pěšky k nedalekému hradu Bítov. Bítov je jeden z nejstarších a nejromantičtějších hradů na českém území, od roku 1973 je chráněn jako kulturní památka a v roce 2001 byl zapsán na seznam národních kulturních památek. Hrad se nám moc líbil krásně vyzdobenými interiéry. Další zajímavost hradu: posledním majitelem byl baron Jiří Haas z Hasenfelsu (1912-1945), který byl zakladatelem jedné z prvních soukromých ZOO u nás a obohatil hradní sbírku o 49 kusů vycpaných psů, největší sbírku svého druhu na světě. Pejsci byli jako živí. Po prohlídce hradu už nás čekala jen odpočinková plavba lodí po Vranovské přehradě. Strmou pěšinkou jsme se vydali od hradu k přístavišti. Jen co jsme došli, připlula pěkná výletní loď, která byla jen pro nás a plavba začala. Sluníčko pálilo, ale nám to nevadilo a s radostí jsme si užívali krásné hodinové plavby. Obdivovali jsme krásnou přírodu, krásné chaty a chatičky na březích. A ve se se zdravili pozdravem „Ahoj“ s lodičkami na březích nebo i ve vodě. Sborové „Ahoj“ se neslo přehradou po celou naši plavbu, až na konečnou „Na hrázi“. A odtud zbývalo jen dojít po hrázi k parkovišti, kde na nás čekal náš autobus a jelo se domů. I přes velké horko jsme si zájezd užili a domů jsme si odváželi krásné zážitky.



Děkujeme Oldřišce a Ivance za skvěle a zajímavě připravený zájezd.

účastnice zájezdu Bohumila Šimarová

Jednodenní poznávací zájezd

Podzemí Znojmo, hrad Bítov, plavba lodí po Vranovské přehradě 26.6.2024

Dne 26.6.2024 jsme se zúčastnili výletu se seniory z Přerova. V 6:00 ráno jsme vyrazili za krásného počasí do 150 km vzdáleného Znojma. Zde jsme navštívili „Znojenské podzemí“. Prošli jsme zajímavé prostory, sklepy, zákoutí s čerty a permoníky. Prohlídka byla poučná, jak lidé dříve uchovávali potraviny. Poté jsme jeli na výborný oběd. Hovězí polévka a řízek s bramborem byly chutné a prostředí příjemné. U Rumburaka jsme si odpočinuli a nabrali sílu na další krásné zážitky. Poté jsme se vydali na 1 km dlouhou procházku na státní hrad „Bítov“. V horkém letním dnu jsme prostředí chladných hradních komnat uvítali. Na hradě jsme viděli nádherné výmalby a zajímavé interiéry, rodové obrazy a zajímavosti ze života našich předků. Z hradu jsme pokračovali do přístaviště lodí, kde jsme unavení, ale plní zážitků nastoupili na loď a celou hodinu brázdili „Vranovskou přehradu“. Po odpočinkové plavbě jsme se vrátili do autobusu a pelášili k domovu.



Byl to moc hezky strávený den, za který moc děkujeme paní Oldřišce a Ivance z klubu seniorů.

manželé Žatečtí



Aktivizační pobyt seniorů se svými vnuky

Beskydy - Velké Karlovice - Kyčerka 13. – 19.7.2024

Kola autobusu se točí dál a my opět jedeme vstříc krásným dobrodružstvím. Cestou do V. Karlovic jsme se zastavili ve Velkém Meziříčí v dětské herně Vrtule. Tu na děti čekala spousta důmyslných her, které prověřily jejich zdatnost a šikovnost. A senioři v oddělení hlavolamu namáhali své mozkové závity. Do hotelu Kyčerka jsme přijeli v předstihu, takže jsme se stihli ubytovat a pak se sešli k prvnímu společnému obědu. Oldřiška s Ivankou nás seznámily s předběžným programem, se kterým jim v letošním roce pomáhal animátor Radek Pavliša. Každý den jsme zahajovali rozcvičkou na čerstvém vzduchu na hřišti vedle hotelu. A po snídani děti tvořily. Napřed si barvily a malovaly trička, jindy zhotovovaly ptáčky, nebo barvily sádrové odlitky, z nichž vznikly zdařilé magnetky. Radek připravil v blízkém lese hru „Kimovku“ kde děti hledaly obrázky. Po ukončení hry ještě s velkou fantazií stavěly v lese domečky pro skřítky. Jindy Radek učil děti, jak správně rozdělávat oheň v přírodě. Proběhla soutěž 3 skupin, komu dříve plamenem propálí proutěný tatar. V další soutěži děti běhaly kolem kuželů a čas jim vyměřovala hořící prskavka. Večer jsme společně strávili u krásného táboráku. Zpívali jsme a hráli společenské hry, u kterých jsme se všichni velmi nasmáli. Nechyběly ani sportovní hry, kde si zasoutěžili i senioři. A pokud zůstala ještě po večeři nějaká energie, byla tu k dispozici diskotéka. Počasí nám přálo a teplá odpoledne jsme většinou trávili v nedalekém areálu vodní svět, kde jsme mohli plavat, odpočívat ve vířivkách, slunit se na terase nebo jezdit na tobogánu. Pro děti to byla hlavní atrakce, ani dva senioři (dědeček Karel a Petr 😊) se nedali dětmi zahanbit. Bylo hezké, jak se děti během her a soutěží sprátelily, starší pomáhaly a radily mladším. Zkušenější se ujali nováčků. A tak při všech aktivitách vzniklo mezi dětmi velké přátelství. Přiblížil se poslední den. Děti hledaly v lese poklad a po večeři nás čekal závěrečný společenský večer. Zhodnotil se pobyt, předaly se diplomy a medaile. V pátek po snídani jsme naložili kufry, společně jsme se vyfotili a k domovu jsme vyjeli plni zážitků, nových přátelství, šťastní a spokojeni.

Účastnice pobyt Stanislava Skácelíková s vnučkami Barunkou a Klárkou a Magda Dašková s vnukem Filipem



Cuketa, dýně Hokaido

Cuketová polévka se slaninou



Ingredience: 1 ks cibule, 2 stroužky česneku, 4 plátky anglické slaniny, 2 PL olivového oleje, 1 ČL tymiánu, 4 ks malé cukety, 750 ml kuřecího vývaru, sůl, pepř, toustový chléb opečený

Postup: Pokrájejte nadrobno 1 cibuli, 2 stroužky česneku, 4 plátky anglické slaniny a v hrnci na 2 lžících olivového oleje je opékejte 3-4 minuty. Přidejte lžičky čerstvých tymiánových lístků (nebo špetku sušeného), 4 malé cukety na nudličky, 750 ml drůbežího vývaru, osolte, opepřete a přiveďte k varu. Ztlumte a vařte asi 4 minuty. Podávejte s opečeným toustem.



Koláč hokkaido

Ingredience na těsto: 225 g hladké mouky, 135 g změkklého másla, 1 špetka soli, 1,5 lžičky prášku do pečiva, 1 vejce, 2 lžíce cukru

Náplň: 400 g uvařené rozmixované dýně Hokkaidó, 250 g husté kysané smetany, cukru (nebo med) podle chuti, šťáva a kůra z 1 citronu, 1 vanilkový pudink, asi 100 ml smetany

Na posyp: rozinky namočené v rumu, nasekané kešu oříšky

Postup: Ze všech uvedených surovin v míse vypracujeme těsto a necháme ho 30 minut odpočinout. Odpočínuté těsto rozválíme na plát, dáme do koláčové formy o průměru asi 28 cm a propícháme vidličkou. Připravíme náplň – do mísy dáme uvařenou rozmixovanou dýni, přidáme ostatní přísady a promícháme. Nalejeme na koláč, posypeme rozinkami a kešu oříšky. Vložíme do předem vyhřáté trouby a pečeme na 200 st. C asi 30 minut.

Pomazánka z pečené dýně a papriky

Ingredience: dýně, paprika, česnek, žervé a strouhaný eidam

Postup: Nejprve upečeme dýni, papriku a česnek v troubě. Vychladlé ingredience rozmixujeme a přidáme k nim žervé a strouhaný eidam. Dle potřeby ochutíme citronovou šťávou, pepřem a solí. Podáváme s pečivem.



Dietní pizza z cukety a bez mouky

Ingredience: 5 menších cuket, 1 vejce, 2 stroužky česneku, sůl, pepř, lžička oregana, hrnek strouhaného parmezánu (nebo sýru Gran Moravia či Grana Padano)

Na obložení: rajčatovou omáčku, mozzarellu, čerstvou bazalku

Postup: Cukety nastrouhejte najemno, posypejte lžičkou soli a nechte 10 minut odležet. Poté je přendejte do čistě utěrky a vymačkejte z nich většinu tekutiny (tu si nechte stranou, kdyby byla potřeba těsto zředit). Cuketu smíchejte s vajíčkem, prolisovaných česnekem, čerstvým mletým pepřem, oreganem a sýrem. Ze směsi pak na plech vyložený pečicím papírem (můžete ho i potřít trochou tuku) vytvořte 4 menší nebo 2 velké placky, vše rukami pořádně utlačte a pečte při 200 st. C asi 20 minut, až povrch zpevní a zezlátne. Korpusy potřete rajčatovou omáčkou nebo protlakem ochuceným solí, oreganem a prolisovaným česnekem, obložte plátky sýra a už jen pár minut zapečte, než se sýr rozteče. Přidejte čerstvou bazalku a pochutnejte si na pizze bez výčitek! Pizzu můžete také ozdobit špenátem, proužky červené cibule, čerstvá rajčata, olivy nebo plátky šunky.

Stránka humoru

Tentokrát léto a dovolená



„Žádnej Pelješac,” rozčiluje se při výběru dovolené v Chorvatsku manželka, „nikde mi pelešit nebudeš!”

„Ondro, koupil jsi během dovolené nějaké suvenýry?”

„No, nakoupil jsem jich hodně, ale na zpáteční cestě jsme to všechno vypili.”

„Tak jsem se vrátil z Itálie. Tam ti bylo, člověče, čtyřicet stupňů ve stínu!”

„No a proč jsi teda lez zrovna do stínu?”

„Tak co, paní, dovolená vám už vypršela?”

„Kdyby jen to. Sem tam nám padaly i kroupy.”

Tip na adrenalinovou dovolenou v Egyptě: Náš hotel nabízí volné pokoje i nepokoje.

„Tak co, jaká byla dovolená?”

„Skvělá. Nejdřív napadl sníh a naučil jsem se lyžovat. Pak přišla obleva a naučil jsem se plavat.”

„Jak jste se měli na dovolené?” ptá se pan Mrkvička souseda. „Báječně, denně jsem surfoval...”

„A kde?” nevěří sused. „Na internetu.”

Byl jsem na dovolené v Itálii a chytil jsem tam zlatou rybku.”

„A splnila ti tři přání?”

„Nesplnila. Já neumím ani slovo italsky.”

„Tak jak bylo na Kanárech?”

„Ale byla tam taková zima, že i nudisti chodili v plavkách.”

Ideální dovolená pro muže... sám jet do lesa a ženu poslat do háje.

Svou dovolenou si rozdělil chytře: když bylo chladno, pobýval v Teplicích, když přišla vedra, odjel do Lednice.

Vrátí se pan Novák z Tater a manželka se ho ptá: „Tak, jaké máš zážitky?”

„Hezké, ale lhali nám. Říkali, že jsme tisíc metrů nad mořem, ale žádné moře jsem neviděl!”

„Proč pořád jezdíte na dovolenou do stejného hotelu?”

„Chceme, aby naše dcera měla, až se bude vdávat, kompletní karlovarský servis.”

Nejlepší období pro dovolenou není ani v červnu, ani v červenci - ale tehdy, když manželka nemůže jet s vámi.



Přejeme k narozeninám



duben

Badurová Marcela, Bláhová Šárka, Blažková Jaroslava, Božková Věra, Brezinová Jaroslava, Dorazil Dušan, Doušková Marie, Dupalová Eva, Faitová Stanislava, Geierová Miroslava, Grondol Jaroslav, Hanák Pavel, Horáková Pavla, Hostašová Božena, Churá Dagmar, Jurčák Ladislav, Kolář Milan, Kopecká Naděžda, Král Rostislav, Krejčířová Milada, Kunová Jindřiška, Lacko Milan, Malíková Jaroslava, Mlčochová Libuše, Mücková Anna, Nadymáček Petr, Navrátilová Irena, Neradilová Libuše, Nevřivová Radmila, Novotný Jiří, Odložilík Antonín, Odstrčilová Kateřina, Orosová Jarmila, Pastuchová Marie, Pleskačová Danuše, Pochylá Helena, Pokoráková Jana, Poláková Jitka, Pospíšil Ivan, Pungeová Jiřina, Radošová Dáša, Rozsypalová Jitka, Sedláková Jitka, Smrček Karel, Staňková Jarmila, Stejskalová Jiřina, Svoboda Václav, Švejnohová Marta, Tillerová Zdenka, Váňová Vladimíra, Vargová Renáta, Voclonová Jana, Zmeškalová Ludmila, Žatecký Vladimír

květen

Bernátová Jiřina, Celbová Jindřiška, Červená Anežka, Dosedělová Miluše, Dosoudil Jaroslav, Gardašová Marie, Grondolová Hana, Hanák Vojtěch, Hermanová Jitka, Horká Olga, Hovězácová Alena, Hradilová Miloslava, Hrbáčková Zora, Chajdová Milada, Ižová Jarmila, Jílková Dobroslava, Kaplijová Irina, Klimentová Dagmar, Kociánová Anna, Kolaříková Marie, Kolíbalová Hana, Kopecká Pavla, Kozáková Eva, Kralert Alois, Krauzeová Alena, Kristová Zdeňka, Kroupová Miroslava, Kubíková Jaroslava, Kulíšková Karla, Lovečková Marie, Malátková Dagmar, Malinová Milena, Mórocz Darina, Novotná Libuše, Novotný Miloš, Osičková Jaroslava, Pluhař Jiří, Pospíšilová Libuše, Přikrylová Eva, Skácelová Alena, Smejkalová Milada, Srnová Irena, Staňková Jaroslava, Szostáková Marie, Šimoníková Marta, Škodová Marie, Šmída Radomír, Šmídová Helena, Šocová Jarmila, Šrámková Anna, Valenta Ludvík, Vašutová Jana, Zehnalová Eva, Žákovská Eva

červen

Bendová Emílie, Císařová Helena, Čepica Pavel, Dohnalová Dagmar, Dokoupil Radek, Dudičová Jaroslava, Hanák Zdeněk, Herbrík František, Holíčková Jiřina, Horáková Jiřina, Hrabalová Vlasta, Hrdinová Marta, Hrubá Taťána, Hruška Petr, Chmelařová Hana, Chválková Ivana, Jemelíková Milada, Jurčíková Jarmila, Kohoutová Libuše, Králová Taťána, Krátká Věra, Kropáčová Jana, Kuča Karel, Kučová Anna, Kučerková Eva, Kupka Miroslav, Laitochová Stanislava, Lišková Věra, Lutonská Hana, Maříková Eva, Matějů Marie, Mátychová Zuzana, Milatová Pavlína, Nadymáčková Jana, Novák Zdeněk, Palová Marta, Polová Jana, Poučová Marta, Randová Anna, Rejhon Jaroslav, Rozsivalová Miluška, Rybka Jaroslav, Skácelíková Anna, Skalická Libuše, Smrčková Jaroslava, Symerská Olga, Šimáková Iva, Šimara Věroslav, Štiborová Ludmila, Tomčíková Drahomíra, Třetinová Lada, Tvrdý Jan, Urbanová Věra, Vaculová Ivana, Valachová Naděžda, Vítámvás Josef, Vojtovičová Lenka, Záhorská Věra, Zapletalová Božena, Zdařil Pavel, Zimmerová Zdeňka

Přejeme k narozeninám



červenec

Adámková Anna, Bajerová Jana, Bednaříková Miroslava, Berečková Nad'a, Cahová Miroslava, Čermák Alois, Dofková Marie, Dostálová Olga, Fábiková Jana, Fryčková Jaroslava, Grygarová Růžena, Habáňová Hana, Haflantová Vladislava, Hatlánková Hana, Havlíčková Eva, Havlová Marcela, Holá Magda, Hrubá Eva, Hrušková Květuše, Hudečková Ivana, Chajda Martin, Kábelová Ivanka, Karlíková Helena, Kleinová Eliška, Klementová Alena, Kočí Dagmar, Kolomazníková Ivana, Koplíková Marta, Kozel František, Kubová Eliška, Kunčíková Jaroslava, Mádrová Dáša, Mareček Ladislav, Mlíčková Hana, Olehlová Naděžda, Pěčková Anna, Perlová Miroslava, Polášková Hana, Půrová Dana, Rabina Ladislav, Rozsypalová Františka, Říhošková Miloslava, Skácelík Ladislav, Skřečková Marie, Skýpalová Jaroslava, Slavíková Marie, Stejskalová Libuše, Stoklásková Hana, Ševčíková Eva, Šimanský Jan, Šínová Jitka, Špunda Josef, Šulcová Eva, Tomeček Milan, Uhlířová Pavlína, Vaculíková Helena, Vlachová Miroslava, Vyličilová Hana, Zamazalová Anna, Zelingerová Blanka, Žilinská Ivana

Srpen

Badurová Dagmar, Bartošek Jan, Blaťáková Ludmila, Brázdová Hana, Císař Václav, Derychová Anna, Gromanová Božena, Hájková Hana, Halamová Květoslava, Havrlantová Olga, Herbríková Marcela, Horáček Květoslav, Hynčicová Ilona, Hynková Libuše, Chmelařová Iva, Janeček Zdeněk, Koláčková Hana, Kolářová Miroslava, Kotoučková Ivana, Lacková Zdislava, Matyášová Věra, Mičková Lubica, Němcová Věra, Nováková Vlasta, Obrtelová Jiřina, Olšanská Pavla, Pavličíková Irena, Pavlík Zdeněk, Pospíšilová Alena, Rybková Marie, Řezáčová Eva, Schneiderová Božena, Skácelová Ludmila, Soukupová Eva, Stiskálová Marie, Suchánková Ladislava, Ševčíková Květoslava, Šimarová Bohuslava, Šimoník Karel, Šmídová Dana, Švédová Olga, Trávníčková Josefa, Vévodová Dana, Vyhnáková Hana, Zahradníková Věra, Zatloukal Vladimír, Zdráhalová Alena, Žatecká Jana

září

Bartoníková Alena, Bednaříková Marie, Běhalová Blanka, Bernátová Jarmila, Bořilová Dagmar, Bystrzonovská Jarmila, Černá Jarmila, Čočková Alena, Dašková Magda, Divinová Eva, Drštičková Helena, Gdovin Peter, Geiersbergová Zdenka, Gregovský Václav, Hala František, Hanáková Eva, Horníčková Dagmar, Hrazdírová Drahomíra, Ivoňáková Marie, Jurčík Jaroslav, Karabina Václav, Karlíková Anna, Koplíková Marie, Králová Marie, Kubíková Jarmila, Kučová Marie, Loydlová Marie, Malátková Marcela, Malinová Jaroslava, Morys Alan, Mrvová Marta, Nadymáčková Bedřiška, Nováková Miluše, Nováková Vlad'ka, Pavelková Anna, Pavelková Lenka, Pavelková Jarmila, Podušelová Jana, Rohlederová Hana, Skopal Mojmir, Smetanová Ludmila, Sovadina-Bürglová Renáta, Stoklásková 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 2024 nabízíme členům ještě tyto akce:

Bečva **1. 11. 2024**

Počet osob: 100

V pátek 1. 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: průběžně 100,- Kč

Silvestr 2024 **13. prosince**

Počet osob: 100

Na závěr letošního roku jsme pro naše členy naplánovali společnou oslavu konce roku 2024, a to 13. prosince v restauraci Bečva. Připijeme si bílým nebo červeným vínem. Na oběd si pochutnáme na kuřecím i vepřovém řízku 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: průběžně 350,- Kč

Vánoční členská schůze – MD Přerov **11. prosince**

Zpravodaj MO STP v Přerově. Redakční rada: Oldřiška Sedláčková, Ivana Vaculová.
Vyšel v říjnu 2024.

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	