

1/2025



ZPRAVODAJ

Fotodokumentace z akcí loňského roku

říjen zimní kavárna – Lukáš Zubíček



listopadová zimní kavárna – Ing. Jana Syryčanská



Páteční odpoledne při hudbě, tanci a zpěvu – restaurace Bečva



Fotodokumentace z akcí loňského roku

bowling



ergoterapie



vánoční členská schůze – 11. 12. 2024



Ohlédnutí za akcemi loňského roku

SILVESTR 2024

Na pátek, 13. prosince, jsme pro naše členy naplánovali poslední akci. Chtěli jsme společně oslavit konec roku 2024, tedy Silvestr. Akci jsme chtěli pojet veseleji a humorněji, proto byl doporučený dress code. Dámy i pánové mohli přijít ve stylu 20. a 30. let minulého století. Členové se tohoto doporučení ujali velmi zodpovědně. Dámy měly ve vlasech ozdobné čelenky, na rukách krajkované rukavičky, přes šaty boa a na nohách síťované punčochy. Pánové měli svůj dress code ozdobený barevnými šly a někteří i dokonce tzv. „bílé psí dečky“. Každému, kdo vešel do sálu, se hned na tváři vykouznil široký úsměv. Po přivítání bylo účastníkům sděleno, že se právě nacházejí v posledním dni roku 1930. Dále byla přivítána skupina Harmony, která celé odpoledne hrála k dobré náladě a pohodě. Silvestr byl zahájen přípitkem a obědem. Pochutnali jsme si na řízku s výborným bramborovým salátem a tečkou byl sladký zákusek. Po obědě byli všichni účastníci pozváni na parket. Celé odpoledne se všichni velmi dobře bavili a tancovali. Taneční parket byl stále plný. Před koncem akce bylo opět účastníkům sděleno, že se opět posouváme v čase, a tentokrát je 31. 12. 2024. Všichni byli pozváni na parket na poslední sérii písniček a společně jsme za zvuků frkaček přivítali nový rok 2025 😊. V 18. hodin byla akce ukončena, bylo poděkováno hudební skupině Harmony za hudební doprovod a všem členům za velkou účast. Navzájem jsme si popřáli hezké svátky vánoční, hodně zdraví a štěstí do nového roku a do třetice veselého Silvestra 2024 😊.



Ivana Vaculová

Maďarsko – Győr – 6. 12. 2024

Na II. pololetí byl opět naplánován jednodenní relaxační zájezd. Tentokrát jsme opět po několika letech zavítali do maďarských lázní v Györu. Tento zájezd byl naplánován v prosincovém termínu, protože v tomto období již byl Advent. Zájezdu se zúčastnili členové, kteří rádi relaxují a odpočívají v termální vodě a i ti, kteří rádi nasávají vánoční atmosféru.



Ivana Vaculová

Ohlédnutí za akcemi loňského roku - pokračování

Karlovy Vary 12. 8. – 18. 8. 2024

V loňském roce byla členům nabídnuta nová lokalita lázeňského pobytu – Karlovy Vary, v termínu 12.-18.8.2024. Plni očekávání jsme se v časných ranních hodinách vydali na dlouhou cestu. Po krátké přestávce na motorestu Pávov jsme dojeli do Zruče nad Sázavou, kde proběhla prohlídka tajemstvím opředeného zámku a oběd v nedaleké restauraci. V odpoledních hodinách nás již přivítaly Karlovy Vary. Autobusům není povolen vjezd do centra lázní, proto nás pan řidič vyložil asi 800 m od lázeňského domu a majitel LD zajistil přepravu kufrů



i méně pohyblivých klientů až k LD Morava, který se nachází přímo v centru lázní nad kolonádou a pod symbolem lázní – sochou kamzíka. Na recepci nás přivítal příjemný personál, byly nám přiděleny klíče od pokojů s výhledem na kolonádu a také plán procedur. Lázeňský



dům jako takový vznikl propojením 3 budov. Zpočátku nám dělalo potíže zorientovat se v systému výtahů a propojení budov, ale personál nám vždy ochotně poradil. Tak nám již nic nebránilo v tom, abychom si pobyt náležitě užili – a opravdu jsme si užívali!!! A to každý podle svého. Možností bylo mnoho: procházky po kolonádách, ochutnávání pramenů, včetně třináctého, posezení u kávy a zákusků, výlet lanovkou k rozhledně Diana, návštěva Motýlího domu, pohled na lázně z okolních vyhlídek, např. z vyhlídky Karla IV., zakladatele lázní, koncerty na kolonádě, bylo možno obdivovat lázeňskou architekturu – Císařské lázně, Grand hotel Pupp, Imperiál, budovu divadla, kostel sv.

Maří Magdaleny, pravoslavný kostel Petra a Pavla, Zámeckou věž s výtahem a mnoho dalších. Zpestřením byl společný odpolední výlet do nedalekého Vánočního domu a Muzea medvídků, který je prvním a jediným svého druhu v ČR. A tak jsme měli Vánoce uprostřed léta.

Celý pobyt probíhal v domácké atmosféře, bylo o nás postaráno po všech stránkách. Strava byla domácí, pestrá a chutná. Na zpáteční cestě jsme se zastavili na prohlídku soukromého renezančního zámku Častolovice a po občerstvení v McDonaldu jsme zamířili domů. Pobyt se nám velmi líbil, přejeme účastníkům pobytu letošního, aby byli spokojeni stejně jako my a týden v lázních si náležitě užili.



Velký dík patří Olince a Ivance za skvělou organizaci celého pobytu.

manželé Janečkovi

Ohlédnutí za akcemi loňského roku - pokračování

Vysoké Tatry 29. 8. – 1. 9. 2024

Z mého příspěvku se nedozvíte žádný podrobný rozpis plnění programu, ten už jednou vyšel v tištěné podobě. Nejsem lenoch, ale mám jistá omezení, vynechám podrobnosti, někteří byste se v tom poznali sami. Nejela jsem lámat rekordy, ale nasát atmosféru, potěšit se krásou hor a strávit čas v milé, věkem rovné společnosti. Co bylo na vrcholcích hor, na to se zeptejte mé příbuzné – kamzíka Vlasty. Můj největší sportovní výkon byl výstup z hotelové vany. Dramatický byl pro mne už začátek - systém ubytování, vyřizování průkazky na slevu jízdného (vítězství po 1 hodině čekání v nádražním kamrlíku, vedro jako v sauně). Protože blbě slyším, unikly mi zásadní informace. Tím pádem jsem se dobývala do pokoje se správným číslem, ale v jiném baráku (hotel má 3 domy). Otevřela mi vyděšená paní a prý „čo si prajetě?“ Omluvila jsem se. Připouštím, že když začnu doutnat, tak mi hrozí panika. Už jsem si chtěla stěžovat, že mi někdo leží v posteli, nakonec jsem tu svou našla. Pak jsem šla na večeři do špatné jídelny, personál si toho všiml a vědom si názvu našeho svazu mne s úsměvem vypoklonkoval jinam. To byl můj první den, pak už se žádné drama nekonalo. Asistence personálu při vyprošťování ze záludného turniketu je u mne norma. Jídlo v hotelu: potřebují vyměnit kuchaře a provozního. Taky špatně zásobený bar. Vynahradili jsme si to v závěru zájezdu v restauraci po plavbě na pltích. Halušky, strapačky, kapustnica, konečně lahoda! Pltě – závěrečné pohlazení!!! Vrtalo mi hlavou, proč mají všichni pltníci klobouky zdobené mořskými mušlemi. Kde by se vzaly na Dunajci mušle? Prý se kdysi dávno plavili až do moře, cesta trvala 2 měsíce. Za každou plavbu si pltník mohl připevnit na klobouk 1 mušli. Krásný rituál. Vysoké Tatry jsou pastvou pro oči, pořád je na co se dívat. Před 40-ti lety jsem na lyžích sjezdila celé Slovensko. Tenkrát vypadalo jinak. Dnes všude krásné komunikace, domky, upravené roubenky, záplava květin, bídu bys pohledal. Kochala jsem se pohledem na tu krásu, hýčkala se dobrou kávou, u Štrbského plesa mají zmrzlinu, které bych se ulízala k smrti, tak je lahodná. Interiér Bilikovy chaty – pohádka. Všechno jako nové. Největší překvapení – všude davy lidí. Chudáci hory! Na stezce si nemůžete ani ulevit, hned 2 m za vámi jde nějaký Maďar, za ním další! Ráda chodím mezi lidmi, ráda se směji. Samota a smutek jsou ztráta času. Moje maminka po smrti mého otce se oddala smutnění na plný úvazek. A důsledek? Jednou jsme se spolu vydaly na hřbitov. Čekalo na mě překvapení – lehkootletické tepláky, klobouk po dědovi, boty s ušitými špicí, hadrovou tašku se třema ušima! Tehdy jsem zařvala: „A dost!“ Taky nosila papuče obráceně, levý na pravé noze, prý jinak by se zabila. Vážení, tohle je důsledek samoty. Proto neseďte doma, ještě stále můžete zažít něco poprvé. Jako já na pltích nebo jízdou na bryčce. Mladý je ten, kdo má v 70-ti plány, starý je ten, kdo má ve 30-ti splněno. Nejsem si jistá, jestli jsem něco nepřehnala, užívám totiž lék, který v příbalovém letáčku varuje: „pokud se u vás dostaví nepřiměřený pocit štěstí, obraťte se na svého lékaře!“

Perlička: koupila jsem si suvenýr – kravský zvonec (do sbírky) a na

štítku se píše: pamiatka na Slovensko, distributor Polsko, země původu India. ☺

účastnice zájezdu Miroslava Kroupová



Ohlédnutí za akcemi loňského roku - pokračování

Chorvatsko – Igrane – 6. 9. – 15. 9. 2024

Je pátek, 6. září, 17. hodin, a na parkoviště u kina Hvězda přichází 40 milovníků sluníčka a mořské vody. U autobusu nás přivítali naši známí páni řidiči. Po naložení zavazadel a krátkém přivítání jsme vyrazili směr Chorvatsko. Během cesty jsme byli informováni o plánovaných zastávkách, občerstvení a technickém ovládní sedadel a techniky. Cesta byla delší, ale rychle ubíhala. Kolem 7 hodiny ranní jsme měli poslední zastávku před našim letoviskem. Řidiči nám uvařili ranní kávu či čaj a dostali jsme malou snídani v podobě croissantu a sušenek. Po ranní očištění jsem se vydali na posledních pár km do cíle, do kouzelné, klidné vesničky Igrane. Na parkovišti nás již očekávala na známá delegátka, paní Jana. Během krátké doby jsme byli všichni ubytováni. Na 11 hodinu jsme měli schůzku. Na přivítanou jsme každý ochutnali místní likér a pak už nám paní Jana povídala technické informace k našemu týdennímu pobytu. Na neděli jsme měli naplánovaný noční výlet lodí do Makarské. Odpoledne jsme již všichni přicházeli k moři a užívali jsme si teplé mořské vody, která je velmi léčivá a letního sluníčka. Igrane je ideálním letoviskem pro seniory. Klidné místo s pozvolným stupem do moře a oblázkovou pláží. Vše má turista, jak se říká „po ruce“. Během dne jsme si chodili do



kaváren a cukráren na místní pivo, kávu, osvěžující vinný střík a neodolatelné množství vynikající zmrzliny. Ze stravy jsme měli zajištěné pouze večeře, které byly dostačující. Vždy byla polévka a výběr ze dvou jídel a na závěr nějaká sladká tečka, salát nebo ovoce. Po večeři jsme se ještě procházeli po kolonádě, nebo si někteří vyšlápli ke zdejšímu krásnému kostelíku. Večery jsme opět zakončovali společ-

ným posezením u něčeho dobrého. Na neděli po večeři byl naplánovaný výlet lodí do Makarské. V předcházející roky jsme vždy pluli dopoledne. Plavba podél břehů Makarské riviéry při západu slunce měla své kouzlo. Týden uběhl jako voda a poslední den jsme ráno naložili zavazadla do autobusu a do večerního odjezdu jsme si ještě užívali posledního sluníčka a moře. S Igranem



jste si všichni rozloučili, protože na příští rok pro naše členy plánujeme opět moře, ale poprvé v Bulharsku, a také poprvé letecky 😊.

Domů jsme dojeli všichni v pořádku, ale s velkými obavami, co bude u nás v ČR, protože v tomto období na Moravě začaly povodně.

účastník pobytu Ivana Vaculová

Ohlédnutí za akcemi loňského roku - pokračování

Archeoskanzen Modrá, Živá voda Modrá, vinný sklep u Žurka 3. 10. 2024

Dne 3.10.2024 Svaz tělesně postižených pořádal jednodenní poznávací zájezd do mimořádné lokality, do Archeoskanzenu v Modré. Pokračovali jsme do sladkovodní a botanické expozice Živá voda Modrá. Odpoledne jsme si užívali ve vinném sklípku ve vinařství pana Žurka. Jako obvykle jsme odjízďeli autobusem od kina Hvězda. Cesta do Modré netrvala dlouho a kolem 9.30 hodin jsme vystoupili z autobusu a ponořili se do doby 9. století našeho letopočtu v Archeoskanzenu v Modré. Ocitli jsme se ve slovanském opevněném sídlišti-hradisku s funkcí mocenského centra z dob Velké Moravy. Stavby mají předlohy ve skutečných archeologických objektech. K jeho otevření došlo v roce 2004.

Archeoskanzen tvoří sídliště s palisádovým opevněním, bránou a strážními věžemi. Uvnitř se nachází repliky soudobých staveb včetně polozemnicových chat, řemeslnického okresku a domu představujícího sídlo místního velmože, tzv. paláce. Na návrší v těsné blízkosti areálu se nacházejí základy velkomoravského kostelíka. Všechny stavby byly vybudovány na základě archeologických nálezů z oblasti středního CHKO Litovelské Pomoraví. Vedle samotných staveb se zde nachází také sakrální areál se slovanskými modlami, políčka a ohrady pro chov tehdejších zvířat. Současná podoba archeoskanzenu není definitivní – autoři projektu připravují jeho další rozšíření o další areály a propojení s církevním okrskem kolem kostelíka sv. Jana.

O zahloubených zemnicích a polozemnicích jsem jen četla a viděla je na fotografiích. V Modré jsem viděla historické obytné stavby (domy) částečně zahloubené do země. Tato obydlí sloužila k přespání nebo jako úkryt v nepřízní počasí, jinak lidé žili a pracovali venku. Obydlí sloužila pro „chudé zemědělce a řemeslníky.“ V Modré byl i nadzemní dům se sрубovou konstrukcí a s pecí s maltovými podlahami, který mohl být postaven i na kamenné podezdívce. Sloužil rodinám velmožů. Zaujala mne škola a knížecí palác. Škola byla dřevěná halová stavba, kde bydlel zřejmě i vysoce postavený církevní činitel, možná arcibiskup. Další obyvatelé stavby bydleli v menších celách, vybavených jen jednoduchým lůžkem a malým stolem. Součástí byl halový prostor s ohništěm a krbem a sloužil pravděpodobně jako místo výuky. Tento areál je považován za pravděpodobné místo působení byzantské mise a za centrum Metodějova moravského arcibiskupství v letech 873 – 885. Knížecí palác je obydlí významného velmože, možná samotného vládnoucího knížete Velké Moravy. V paláci se konaly sněmy starých Moravanů v přízemí ve velké hale. Palác je kamenná stavba se střechou z ručně vyráběné pálené střešní krytiny, okna jsou zasklená.

Po prohlídce skanzenu jsme krátce přešli do sladkovodní a botanické expozice Živá voda Modrá. Seznámili jsme se se životem ve vodě a kolem vody, s vodními živočichy a rostlinami řeky Moravy. V hlavní budově je instalována výstava fotografií a expozice vodních ptáků na Moravě. V podzemních patrech budovy jsme nahlédli do života ryb a obojživelníků a rostlin pod vodní hladinou rybníka. Viděli jsme proplouvat malé ryby, ale i skutečné obry. Procházeli jsme tunelem 3,5 metru pod vodní hladinou o délce 8 metrů a šířce 2 metry. Viděli jsem pstruhy, parmy, jelce, ale i kapry, štiky a sumce, či jesetery úctyhodných rozměrů. To, co jsme viděli pod hladinou bylo vidět z jiného úhlu na hladině, když jsme vyšli z hlavní budovy. Zde jsme viděli hřbety velkých i malých ryb, jak se prohánějí po jezeru a velkém rybníku. Součástí areálu je i přírodní koupaliště s brouzdalištěm, koupání jsme ale neokusili vzhledem k podzimní době.

(pokračování na poslední stránce)

Ohlédnutí za akcemi loňského roku – pokračování

Ostrava – ČT Ostrava, Důl Michal, Záchranná služba Moravskoslezského kraje – 16. 10. 2024

Je středa 16.10.2024, 7:00 hodin a zájemci o výlet do Ostravy se „nalodují“ do autobusu, aby vyrazili na výlet směr Severní Morava, konkrétně Ostrava a její místní části. Cestou nás místy provázela mlha, ale když jsme dorazili do Ostravy, byla mlha pryč. První zastávkou bylo Televizní studio ČT Ostrava-Moravská Ostrava. Dorazili jsme dříve, než byla domluvena exkurze, a tak jsme čekání využili k prohlídce vestibulu studia a měli jsme štěstí. Viděli jsme odcházet pány Aleše Cibulku a Michala Jagelku, kteří byli hosty ranního vysílání „Dobrého rána“. Po chvíli čekání si nás vyzvedla pracovnice ČT, aby nás provedla vysílacími studii, zázemím režie a střizny. Seznámila nás s historií i současnou prací ostravského studia ČT. Pracovnice byla velmi příjemná, její výklad byl poutavý a my se dozvěděli spoustu zajímavostí. Po absolvování prohlídky „ostravské televize“ jsme se přesunuli do o 6 km vzdálených Michálkovic (Ostrava-Michálkovice), kde jsme měli domluvenou prohlídku dnes už nefunkčního černouhelného dolu Michal. Za své existence byl přejmenován na důl Petr Cingr. Po ukončení těžby uhlí (v roce 1994) areál převzalo Ministerstvo kultury, které zde zřídilo Průmyslové muzeum. Důl dnes nese původní název – Michal, je národní kulturní památkou a je přístupný veřejnosti. Nejprve jsme však poobědvali ve stylové hornické hospůdce „U Cingra“. Interiér restaurace byl



opravdu originální a oběd výtečný. Pak jsme se rozdělili na dvě skupiny, ujali se nás dva průvodci, bývalí pracovníci v hornictví, a tak byl jejich výklad velmi autentický. Prohlídkovou trasou nás provedli cestou horníka od příchodu do šatny až k vlastnímu sfárání do těžební jámy. Prohlédli jsme si expozici důlního měřičství, kancelář geologa, expozici první pomoci a dispečink. Absolvování zhruba 90minutové exkurze v nás zane-

chalo hluboký zážitek a my si uvědomili, jak nesmírně těžká a nebezpečná práce horníka byla a vlastně stále je. Nasedli jsme do autobusu, který nás přepravil do Ostravy-Zábřehu, kde nás čekal poslední bod programu – exkurze Integrovaného výjezdového centra Zdravotnické záchranné služby Moravskoslezského kraje (ZZS), která je druhou největší záchrankou v republice. Dozvěděli jsme se, že hlavním úkolem ZZS je poskytování neodkladné péče pacientům, kteří jsou ohroženi na životě či zdraví (závažná onemocnění, úrazy, dopravní nehody), péče je pacientům poskytována záchranáři přímo v terénu na místě vzniku události či v průběhu jejich transportu k dalšímu ošetření. Posádky jsou nepřetržitě dvacet čtyři hodin každý den připraveny v případě potřeby okamžitě zasáhnout kdekoliv na území Moravskoslezského kraje. Výklad zkušeného zdravotníka byl velmi poutavý, prohlédli jsme si figuríny k nácviku první pomoci a vozový park, který je zde na špičkové úrovni. Trochu unaveni, ale plni dojmů z načerpaných informací a vjemů, jsme nasedli do autobusu a vydali se na cestu domů. Zájezd byl úžasný a perfektně zorganizován, za což patří dík Ivance a Oldřišce, které pro nás tento výlet připravily.

účastnice zájezdu Kateřina Štěpánková

Ohlédnutí za akcemi loňského roku – pokračování

Trenčianské Teplice – 7. 10. – 13. 10. 2024

Jak už z názvu vyplývá, naše skupina se zúčastnila týdenního pobytu v malebném městečku Trenčianské Teplice, které se nachází asi 150 km od Přerova a 15 km východně od města Trenčín v údolí říčky Teplička. Jeden z pramenů říčky Teplička zde pramení přímo ve městě a na povrch se dostává v ideální teplotě do 39⁰ C. Podle staré pověsti léčivé prameny objevil chromý pastýř při hledání zatoulané ovečky. Narazil na malé jezírko s horkou vodou, ze kterého se šířil sirný zápach a již po několika koupelích v něm, se uzdravil. Což neuniklo pozornosti místních obyvatel a využívali této říčky k lázeňským účelům už od začátku našeho letopočtu. Dnes se zde léčí poruchy pohybového ústrojí a některé kožní nemoci. S městem Trenčín byly lázně spojeny nejenom silnicí, ale i úzkokolejnou železnici, která je dnes mimo provoz a zašlou slávu připomínají koleje a zubem času nahlované nádraží, které je v provozu jen při některých výročí. Náš výlet začal 7. 10. 2024 v poledních hodinách na parkovišti u kina Hvězda, kde jsme nastoupili do přistavného autobusu. Cesta nám trvala kvůli dopravní situaci na našich silnicích přes dvě hodiny. Po tomto čase jsme se dostali do zalesněného údolí Strážovských kopců, kde se nacházejí Trenčianské Teplice, místo našeho týdenního pobytu. Po výstupu z autobusu a procházce asi sto metrů jsme se ocitli před sedmipatrovým hotelem PAX, místem našeho ubytování. Je to čtyřhvězdičkový nově zařízený hotel s kavárnou a vyhlídkou do okolí v sedmém patře. Navíc náš hotel byl spojen v prvním patře prosklenými spojovacími chodbami s místy léčebných procedur. Což jsme ocenili při nepříznivém počasí. Po ubytování jsme si šli prohlédnout městečko Trenčianské Teplice v reálu. Musím říct, že je to městečko různých stavebních slohů od gotiky až po moderní architekturu, nejvýznamnější, dodnes zachovalou historickou památkou, jsou turecké lázně Hamman v orientálním maurském stylu. Jednou v týdnu jsou přístupné veřejnosti ke zhlédnutí ukázky orientálních břišních tanců. Skoro všechny lázeňské léčebny jsou postaveny kolem Kúpeľného námestia. Na procházce městem jsme trávili čas až do večere. Stravování v rámci celého pobytu bylo formou švédských stolů s plnou penzí, takže každý si vybral, na co měl chuť. V úterý ráno po snídani jsme se zúčastnili lékařského pohovoru, kde jsme se dověděli čas a počet léčebných procedur. Každý z účastníků měl asi 12 procedur od perličkové koupele, oxygenoterapii, rašelinový zábal až po masáže. V případě potřeby jsme si mohli procedury dokoupit se slevou. V době mimo účasti na procedurách jsme trávili procházkou od našeho hotelu přes Kúpeľný park až k Labutiemu jazierku, nebo na koupaliště Zelená žába, které je nad městem a je vyhloubeno přímo ve skále. Ze zdi kavárny našeho hotelu jsme se dověděli, že v letech 1911 až 1923 v Trenčianských Teplicích pracoval jako lékař Antonín Čapek, otec bratrů Čapkových. Syn Karel Čapek jej zde často navštěvoval a také zde tvořil. Jednou jsme měli i společenský taneční večírek s živou hudbou v baru hotelu Krym. Ale i na Kúpeľnom náměstí bylo co k vidění. Jednou to byl živý koncert populární hudby, nebo prodejní výstava vín a včelařských výrobků. V případě nepříznivého počasí jsme se mohli posadit do různých restaurací a ochutnat něco z nabídky místní gastroonomie, nebo cukrářských výrobků. Domů jsme si vezli mléčné výrobky v podobě parenice, oštiepků a brynzy. A tak jsme se ani nenadáli a týden pobytu v lázních Trenčianské Teplice byl u konce. Po snídani jsme se sbalili a nastoupili do připraveného autobusu a vydali se cestou k domovu. Jen co se za námi zavřeli dveře autobusu začalo poprchat. Poprchání se změnilo v déšť a ten nám vydržel takřka až do Hulína. Pak déšť ustal a my jsme vystupovali v Přerově do pěkného odpoledne. Poděkování patří panu řidiči za bezpečnou jízdu a oběma vedoucím, paní Sedláčkové a paní Vaculové za skvělou organizaci lázeňského pobytu.

účastník zájezdu A. Šomanová

Jednodenní kulturní zájezd

Moravské divadlo Olomouc – 31. 1. 2025

Na poslední lednový pátek jsme pro našich 54 členů naplánovali výlet za kulturou. Tentokrát jsme z nabídek divadel vybrali muzikál Sugar. Příběh jedná o dvou muzikantech na útěku, gangsterech a milionářích. Světoznámý muzikál vznikl podle scénáře k filmu Někdo to rád horké, který měl premiéru v roce 1972. Moravské divadlo Olomouc připravilo tuto nesmrtelnou komedii plnou humoru v režii Marka Davida. Do Olomouce jsme přijeli s časovým předstihem, abychom si ještě před představením dali v místní restauraci či cukrárně něco dobrého. Většina z nás v tomto večerním čase zhřešila dobrou kávou, vínem a sladkým zákuskem. V 19. hodin jsme již všichni seděli na svém místě a těšili se na představení. Myslím, že mohu psát za všechny, že nás v žádném případě vybrané představení nezklamalo, naopak, velmi potěšilo. Více jak 2 hodiny jsme se všichni velmi bavili. Hlavní představitelé svou roli zahráli i zazpívali na výbornou. Myslím, že jsme všichni prožili pěkný páteční večer a budeme na co vzpomínat.

Ivana Vaculová

ergoterapie – velikonoční výrobky našich členek



Páteční odpoledne při hudbě, tanci a zpěvu – Bečva – 28. 3. 2025



Fotodokumentace z akcí letošního roku

lednová kavárnička – vizážistka Marcela Bučková



únorová kavárnička – Městská policie Přerov



březnová kavárnička - Ing. Pavla Šlesingera + Obrany spotřebitelů Moravy a Slezska – Mgr. Ing. Renata Horáková



Jarní očista těla i duše



Proč právě na jaře?

Jaro je obdobím regenerace v přírodě i našem těle. Během zimy se v těle hromadí toxiny a jarní očista pomáhá:

- Nastartovat metabolismus
- Podpořit imunitu
- Zlepšit kvalitu pleti
- Dodat energii
- Harmonizovat trávení

Důležité tipy pro očistu:

- Začínajte postupně
- Pijte dostatek vody
- Kombinujte s lehkým pohybem
- Dopřejte si dostatek spánku
- Vyhněte se stresu

Pampeliškový detox

Ingredience: 2 hrsti čerstvých pampeliškových listů, 1 jablko, 1 citron, kousek zázvoru, 500 ml vody

Postup: vše rozmixujte a pijte nalačno po dobu 7 dní. Pampeliška obsahuje hořčiny, které stimulují tvorbu žluči a podporují trávení.

Kopřivová kúra

Ingredience: 2 hrsti mladých kopřiv, 1 lžička medu, 1 litr vroucí vody

Postup: Připravujte jako čaj 3 x denně po dobu 14. dní. Kopřiva je bohatá na železo a chlorofyly, čistí krev a podporuje vylučování škodlivin.

Medvědí česnek

Ingredience: 2 hrsti medvědího česneku, 100 ml olivového oleje, špetka soli, 50 g vlašských ořechů

Postup: Rozmixujte a užívejte 1 lžičku denně. Medvědí česnek má silné antibakteriální účinky, čistí střeva

Jarní polévka

Ingredience: mladé kopřivy, medvědí česnek, mrkev, celer, petržel, zázvor, kurkuma

Postup: Vařte jako vývar, jezte denně. Lehké jídlo bohaté na živiny.

Sedmikrásková očista

Ingredience: 2 hrsti sedmikrásek, 1 jablko, 1 mrkev, 500 ml vody

Postup: Smoothie připravujte čerstvé každé ráno. Podporuje lymfatický systém.

Řeřichová kúra

Ingredience: čerstvá řeřicha, klíčky, citronová šťáva, olivový olej

Postup: Připravte jako salát, jezte denně. Salát je bohatý na vitamín C a antioxidanty.

Stránka humoru



Můj manžel je hrozný bordelář! Zase nemůžu najít jeho peněženku.

„Pane doktore, měla jsem strašné bolesti!“ „A kde vás to nejvíc bolelo?“ „Na nádraží.“ „Chci vědět, na kterém místě?“ „Na třetím nástupišti!“

Žena se mnou nemluví, že prý jsem ji zkazil narozeniny!! Ale nechápu jak!? Vždyť jsem ani netušil, že nějaké měla....

„Zlato, chci, abys řekla dětem, že jsem žil důstojně a vždy jsem vás opravdu miloval“ „Pepo, přestaň!“ „Je to jen 37,2 st.“

„Jsem tak stará, že si pamatuji dobu, kdy jsem se v restauraci najedla za peníze, které dnes nechávám za dýško!“

„Tati, strašně jsem se zamilovala a budeme se brát. Poznali jsme se s Karlíkem na eDarling, sprátelili jsme se na Facebooku, často jsme si dlouze dopisovali přes WatsApp a teď mě přes Skype požádal o ruku.“ „Okey dcerunko, klidně se můžete vzít na Twitteru, děti se pořídte přes eBay a až tě Karlík omrzí, střelíš na přes Aukro...“

Ta úplně nejhorší věta po návratu z hub. „Tak jsme se aspoň hezky prošli táto.“

Jak ten čas rychle utíká. Ještě nedávno se můj tělový krém jmenoval Nivea a teď se jmenuje Voltaren.

Říká se, kdo orá pole mé, šetří pluh můj. Jenže pak ti doma běhají úplně cizí brambory.

Chlapovi musíš konkrétně říct, co od něho chceš! Protože koule sice má, ale ani jedna není křišťálová.

Pořádila jsem si navigaci pro seniory. Nejen, že mi ukáže trasu a cíl, ale dokonce mi řekne, proč tam vlastně jedu.

My ženy jsme velmi skromné... Většina z nás by se spokojila s poloviční váhou a polovičním věkem....

„Pepo, ten kluk naší dcery ji dnes přijde požádat o ruku.“ „Nemusíš mu v slzách líbat ruce a říkat náš spasiteli.“

„Pamatujete, jak nám v dětství píchali B12, ať přibereme?“ „Tak mi to konečně zabralo!“

Podle vládního nařízení: Kdo bude mít v koleně vodu, platí vodné. Když si ji necháte vytáhnout, tak i stočné!



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, Jančíková Jarmila, Kuchařová Alena, Kupková Jana, Mazáková Libuše, Míka Svatopluk, Mitáčková Marie, Mošťková Božena, Navrátil František, Navrátilová Božena, Olšovská Pavla ml., Olšovský Nikolaj, Pavlíková Milada, Petrášová Marie, Plisková Helena, Roušarová Jarmila, Skácelíková Stanislava, Stavínohová Alena, Stoklásk Dušan, Sulanská Eleonora, Ševčíková Hana, Školoudíková Hana, Šmahlíková Jana, Šťastný Karel, Štěpančík Rudolf, Štěpánová Marie, Tomčíková Hana, Valčuhová Zdeňka, Vimmerová Vladislava, Vyňuchalová Vlasta, Zelenková Irena, Zlámalová Hana, Železná Magda

únor

Baranová Emílie, Beneš Jiří, Caletková Marie, Dosoudilová Ludmila, Doupalová Jiřina, Fučíková Eva, Geršlová Jana, Grygar Zdeněk, Grygarová Ivona, Habáňová Ludmila, Hanáková Dagmar, Chytilová Anna, Karlík Jaroslav, Klváčková Zdeňka, Kostýlková Eva, Kršková Žofie, Kunderová Eva, Macík Josef, Macková Danuše, Mádrová Milada, Melková Vlasta, Musilová Jana, Netopilová Drahomíra, Olejníková Stanislava, Pavelková Milena, Pumprlová Drahoslava, Rybková Ludmila, Sedláková Alena, Sekerová Věra, Sládečková Ludmila, Slančíková Anna, Složilová 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, Zbořilová Hana, Zelinková Ludmila, Zobaníková Stanislava

březen

Boháč Zdeněk, Březovská Pavla, Cahlíková Helena, Čermáková Marie, Černá Drahomíra, Dokládálová Vlasta, Dorazilová Dana, Duda Josef, Duvačová Eva, Dvořáková Jitka, Endlingerová Marie, Fürbacherová Zlata, Goláňová Jaroslava, Gruberová Magda, Gybasová Marie, Haflantová Marie, Heger Jiří, Hradilová Helena, Chodúrová Dagmar, Jačková Dagmar, Jaremejková Františka, Jemelková Hana, Kalabusová Ludmila, Kašík Jaroslav, Kašpárková Vladimíra, Kneislová Helena, Knejzlíková Vlasta, Kornelová Ivana, Kropáčová Hana, Michalcová Svatava, Mitáček Antonín, Nakládalová Věra, Odložilová Soňa, Ondrušková Hana, Otáhalová Marie,

Ohlédnutí za akcemi loňského roku - pokračování

Archeoskanzen Modrá, Živá voda Modrá, vinný sklep u Žůrka 3. 10. 2024

Po prohlídce jsme se všichni posilnili dobrým obědem a po obědě jsme se odebrali do sklípku pana Žůrka v Žeravicích. Obec se nachází ve Slovácké oblasti nedaleko Kyjova. Ochutnávali jsme vína červená, růžová i bílá. Ke každé ochutnávce nám poskytl mladý muž výklad o vínu, také jsme se dozvěděli, že vinařství se účastní různých vinařských soutěží. Každým rokem rozšiřují paletu vín. Mezi ochutnávkou vín nám pan Žůrek poskytl malé občerstvení. Mohli jsme si tam



zakoupit vína, která nám chutnala. K tanci a poslechu nám hrála na harmoniku Eliška s Libuškou. I na malém prostoru sklípku se dobře tančilo a zpívalo. Domů se nám ani nechtělo, ale i všechno hezké končí.

Jednodenní výlet byl velmi pěkně organizován, bylo to poučné i zábavné. Domů jsme přijeli ve velmi dobré náladě. Zájem o návštěvu skanzenu i sklípku by tak veliký, že v následujících dnech byl vypraven i druhý autobus (23. 10. 2024).

účastnice zájezdu Eva Divinová

Zpravodaj MO STP v Přerově. Redakční rada: Oldřiška Sedláčková, Ivana Vaculová.
Vyšel v dubnu 2025.

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	