

4/2025



ZPRAVODAJ

Vážení,



podzim života nemusí být klidný ani jednotvárný – může být plný barev, radosti a nových zážitků. A právě k tomu bychom chtěli našimi zpravodaji přispět. Nacházíte v nich nejen užitečné informace, tipy pro zdraví a bezpečnost, recepty, vtipy, inspirativní příběhy a nápady na volný čas, ale také v posledním našem zpravodaji vždy přehled akcí a aktivit, které pro Vás chystáme pro nadcházející rok.

Věříme, že si z bohaté nabídky každý vybere to své – ať už půjde o kulturní setkání, vzdělávací programy, společenské události nebo aktivní odpočinek.

Některé vícedenní zájezdy či pobyty pro velký zájem opakujeme a jak jsme slíbili, dodržíme slib těm, kteří se na zájezd nedostali, že budou přednostně zařazeni do pořadníku. Jako i v minulých letech, mnohdy nám zámky či muzea nejsou schopny sdělit přesné ceny, proto budeme muset v některých případech přistoupit k dodatečnému výběru v autobuse, a to až po sdělení konečné ceny.

Děkujeme Vám všem, kteří svými zkušenostmi, moudrostí a nadhledem obohacují nás všechny. Dále Vám děkujeme, že jste s námi, že čtete, sdílíte své názory a mnohdy se i aktivně zapojujete do života našeho spolku. Vaše přítomnost a energie jsou pro nás velkou inspirací.

Přejeme Vám klidné a radostné Vánoce plné pohody, lásky a úsměvů. Ať Vás v těchto svátečních dnech obklopuje teplo domova, milí lidé a vzpomínky, které hřejí u srdce. Do nového roku přejeme hlavně zdraví, sílu a mnoho drobných radosti každý den.

Za předsednictvo a výbor

Oldřiška Sedláčková

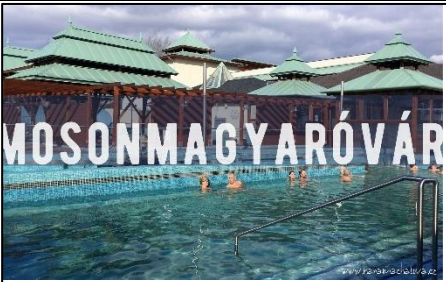


Co jsme pro cca 630 členů naplánovali v roce 2025

Členské schůze:	18. 3. – výroční, 9. 12. – vánoční
Schůze výboru a rozšířeného výboru	– první a druhý čtvrtek v měsíci
Terapeutická činnost:	třetí čtvrtek v měsíci + další domluvené dny
Městský dům Přerov:	zajištění vstupenek pro členy na představení v MD Přerov
Divadla:	31. 1. – Moravské divadlo Olomouc – muzikál „Sugar“ 3. 12. - Moravské divadlo Olomouc – muzikál „Noc na Karlštejně“
Zájezdy jednodenní: poznávací	14.5. a 27. 5. – Bratislava, Vídeň 25. 6. a 26.6. – Baťův kanál, zámek Milotice, skanzen Strážnice 20. 8. - zámek Čechy pod Kosířem – Olomoucký kraj 3. 9., 17. 9., 18. 9. – zámek Konopiště, Čapí hnízdo 1. a 15. 10. - likérka R. Jelínka, Čokoládové království, Zlín
Zájezdy relaxační:	21. 5. Slovensko - Dunajská Streda 24. 9. Velké Losiny – Olomoucký kraj 23. 10. Slovensko – Nitra
Zájezdy vícedenní: poznávací	30. 3. – 4. 4. Benelux 26. 8. – 29. 8. Tatry 10. 6. – 13. 6. Praha a okolí
Ozdravný pobyt:	6. 9. – 13. 9. Bulharsko
Lázeňské pobyty:	2. 5. – 11. 5. Maďarsko - Harkány 31.5. – 6.6. Karlovy Vary
Kavárničky:	29. 1. Marcela Bučková – vizážistka 19. 2. Sdružení obrany spotřebitelů Moravy a Slezska 26. 2. Městská policie Přerov – prevence seniorů 27. 3. Ing. Pavel Slesinger – cestopisná přednáška 22. 10. Jindřich Hradílek – hudební přednáška 30. 10. Ing. Rudolf Štěpančík – cestopisná přednáška 26. 11. ARVISIMAX – zdravotní přednáška
Bowling:	2 x v měsíci (jaro, zima)
Páteční odpoledne:	28. 3. a 7. 11. – páteční odpoledne při hudbě, tanci a zpěvu v Bečvě
Silvestr:	10. 12. – rozloučení s rokem 2025 v restauraci Bečva
Sportovní olympiáda:	20. 5. – sportovní hry seniorů Želatovice 20. 5. – sportovní hry seniorů Přerov 30. 5. – Olomoucké seniorské hry
Oblast zdraví:	masáže, pedikúra, permanentky na bazén, půjčovna kom. pomůcek

Co pro Vás chystáme na rok 2026

Jednodenní relaxační zájezdy

Thermal park Dunajská Streda 20. 5. 2026 Počet osob: 54 Jedná se o rozsáhlý lázeňský areál vhodný pro relaxaci i rodinnou zábavu. Areál disponuje 10 bazény (4 vnitřní a 6 venkovních) s termální vodou o teplotě 26-39 st. C. Termální voda vyvěrá z hloubky 1600 m a léčí pohybové ústrojí, páteř a kloubní onemocnění. V ceně: doprava, vstupné, pojištění Účastnický poplatek: 23. 2. 2026	 600,- Kč + 11 Euro
Termal park Mosonmagyaróvár 7. 10. 2026 Počet osob: 54 Termály zvané Flexum Thermal Spa jsou velmi oblíbeným cílem i českých turistů. Místní termální voda je vysoce ceněna pro své léčivé účinky na pohybový aparát a dýchací cesty. Je jedna z pěti nejúčinnějších léčivých vod v Evropě. Složení zahrnuje minerály jako chlorid, jodid, amoniak, draslík, sodík a vápník. Lázně nabízejí 7 bazénů s léčivou vodou. V ceně: doprava, vstupné, pojištění Účastnický poplatek: 9. 3. 2026	 990,- Kč

Jednodenní poznávací zájezdy

TON Bystřice pod Hostýnem, muzeum gobelínů Valašské Meziříčí, exkurze v Muzeu řeznictví Valašské Meziříčí 15. 4. 2026 Počet osob: 54 Během dvouhodinové komentované exkurze do výrobní haly se seznámíte s tradiční technologií ohýbání dřeva. V Moravské gobelínové manufaktuře v rámci takzvaného Živého muzea gobelínů uvidíte tkalce při práci na historických i moderních stavech. V muzeu řeznictví se zúčastníte dvouhodinové komentované exkurze. Během ní se seznámíte s historií řemesla, uvidíte staré řeznické stroje a zhlédnete film o valašské zabíjačce. Součástí prohlídky je i ochutnávka uzenin a řeznického piva. V ceně: doprava, vstupy, oběd Účastnický poplatek: 4. 2. 2026	  990,- Kč
---	--

Co pro Vás chystáme na rok 2026

Rakousko - zámek Schloss Hof 23. a 24. 4. 2026 Počet osob: 96 Zámek Schloss Hof je největší venkovský zámek v Dolním Rakousku, nedaleko Slovenských hranic. Prohlédnete si apartmány Evžena Savojského, majestátné komnaty Marie Terezie, velkolepý slavnostní sál a projdete se barokní zahradou se 7 terasami a květinovou výsadbou. Zámek si nechal postavit na počátku 18. st., jako své reprezentativní lovecké sídlo, princ E. Savojský, slavný vojevůdce. Po smrti zámek převzala císařovna Marie Terezie. Po prohlídce se můžete občerstvit v zámecké restauraci. V ceně: doprava, průvodce, vstup, pojištění Účastnický poplatek: 11. 2. 2026	  1 710,- Kč
Zámek Štáblovice, vánočních ozdoby Opava, arboretum Nový Dvůr 12. 5. 2026 Počet osob: 54 Zámek Štáblovice je renesanční zámek s pětisetletou historií, který se po nákladné rekonstrukci znovu otevřel veřejnosti v roce 2021. Během komentované prohlídky si prohlédnete reprezentativní zámecké interiéry. V Opavě se nachází Slezská tvorba, kde si během exkurze seznámíte s ruční výrobou vánočních ozdob. V arboretu Nový Dvůr můžete obdivovat sbírku s více než 7 000 druhy rostlin a dřevin z celého světa včetně himálajských rostlin, sibiřské flóry i druhů z Číny a Ameriky. V ceně: doprava, vstupy, oběd Účastnický poplatek: 18. 2. 2026	  900,- Kč
Zámek Laxenburg, Baden 18. a 19. 6. 2026 Počet osob: 96 Laxenburg je historické městečko ležící asi 15 km od Vídně, proslulé svým rozsáhlým zámeckým parkem a komplexem zámků. Prohlédneme si hrad Franzensburg, který leží na umělém ostrově uprostřed 25 hektarového jezera, je napodobeninou středověkého hradu. Dalším program tohoto zájezdu je prohlídka města Baden, proslulého jako „Město růží“. Je známé svým nádherným a největším rakouským rozáriem, které se nachází v Doblhoffparku. V ceně: doprava, vláček, přívoz, vstup, průvodce, pojištění Účastnický poplatek: 4. 3. 2026	  1 300,- Kč

Co pro Vás chystáme na rok 2026

Zámek Buchlovice, vinný sklep Žůrek – Žeravice u Kyjova Počet osob: 54 14. 10. 2026 Zámek Buchlovice je barokní klenot v okrese Uherské Hradiště s bohatou historií, který je známý pro svou italskou vilovou architekturu a rozsáhlý zámecký park. Prohlédneme si luxusní interiéry, které odrážejí život vysoké šlechty na počátku 20. století, zejména za doby hraběte Leopolda Bechtolda. Ve vinném sklípku u pana Žůrka budeme ochutnávat vynikající místní vyráběná vína. K dobré náladě, tanci i zpěvu nám bude hrát pan Jindřich Hradílek s Libuškou. V ceně: doprava, vstup, oběd, hudba, ochutnávka 6 vín (3x bílé a 3x červené), káva, voda, klobáska s chlebem. Účastnický poplatek: 18. 3. 2026	  1 050,- Kč
--	---

Zámek Moszna, prohlídka Opole, návštěva adventních trhů v Opole Počet osob: 96 1. a 2. 12. 2026 Zámek Moszna je pohádková rezidence s 99 věžemi a 365 pokoji, která se nachází v obci Moszna, nedaleko hranice s Českou republikou. Zámek obklopuje rozlehlý park o rozloze 200 hektarů s rybníkem a fontánou. Individuálně si prohlédneme historické sály a interiéry zámku. Dále si projdeme s průvodcem historické centrum Opole a navštívíme adventní trhy. Nacházejí se zde stánky s ručně vyráběnými výrobky, ozdobami, dekoracemi, dárky, ale také s regionálními specialitami a občerstvením. V ceně: doprava, vstup, průvodce, pojištění Účastnický poplatek: 30. 3. 2026	  900,- Kč
--	---

Divadelní představení

Moravské divadlo Olomouc, Slezské divadlo Opava Počet osob: 54 Na příští rok plánujeme představení pořádané Slezským divadlem Opava. Pojedeme si poslechnout např. muzikál Divotvorný hrnec na melodii Jiřího Voskovce a Jana Wericha. Upřesnění začátkem roku. Zájemci se mohou hlásit již od začátku ledna telefonicky, mailem či osobně. V ceně: doprava, vstupenka II. pololetí – představení dle nabídek divadel	 SLEZSKÉ DIVADLO OPAVA
--	--

Co pro Vás chystáme na rok 2026

Vícedenní poznávací zájezd – zahraniční

Norsko, Švédsko, Dánsko

1. 7. – 6. 7. 2026

Počet osob: až 74

Program šestidenního zájezdu

Nezapomenutelný poznávací zájezd do zemí fjordů, jezer a královských měst. Čeká nás dechberoucí příroda Norska, šarm města Oslo i pohádková atmosféra Kodaně.

První den - jízda Berlínem, kolem berlínské zdi, prohlídka okolí Braniborské brány, budovy Říšského sněmu a dalších pamětihodností, večer naložení na trajekt a plavba do Švédska. Jedna noc v kabině na trajektu – tichý šum vln a romantika, jakou Vám ani Titanic nenabídne 😊. Další noci již ubytování v hotelích.

Druhý den - dopolední zastávka na vyhlídce u mostu v blízkosti úžiny Öresund, zastávka u fjordů, cesta do královského města Oslo.

Třetí den – prohlídka Oslo, včetně návštěvy muzeí polárních výprav, park Vigeland, následovat bude i výjezd do dějiště jedné z olympiád na skokanské můstky.

Čtvrtý den - návštěva Švédska, zastávka v malebné rybářské vesničce Smögen, poté procházka historickým městem Göteborg a návštěva jeho pamětihodností.

Pátý den - po snídani se vydáme do Dánska, do kterého se přepravíme trajektem a navštívíme hrad Kronborg, známý z dramatu Hamlet a následuje prohlídka Kodaně včetně královského paláce. Při projíždce lodí se zastavíme u Malé mořské víly, večer bude možné navštívit slavný zábavný park Tivoli.

Šestý den v nočních hodinách přejedeme autobusem a trajektem do Německa a zpět do ČR.

V ceně: doprava klimatizovaným autobusem, trajekty a průjezdy tunely, 2 x ubytování ve čtyřlůžkových pokojích, 1 x dvoulůžkový pokoj, 1 x ubytování na trajektu (čtyřlůžková kajuta), profesionální průvodce, 1 x ranní občerstvení v autobusu, 3 x snídaně v hotelu, pojištění CK proti úpadku, pobytová taxa, rozšířené pojištění – storno ze zdravotních důvodů, léčebné výlohy, úrazové pojištění.

Účastnický poplatek:

9. 2. 2026



do 80 let –	16 150,- Kč
nad 80 let –	16 990,- Kč

Co pro Vás chystáme na rok 2026

Vícedenní poznávací zájezd – zahraniční

Slovensko - Roháče

3. 6. – 9. 6. 2026

Počet osob: 44

Připravili jsme pro Vás novinku, a to Retro pobyt v Roháčích. Co nás čeká: návrat do časů, kdy se zpívalo, smálo a tančilo až do rána. Užijte si retro souťeže, výlety po okolí a večery s hudbou. Nechte se unést vzpomínkami – protože dobrá nálada nestárne. Pobyt se uskuteční v Retro chatě v Oravici, navštívíme Oravský hrad, Oravské muzeum v přírodě, historické polské Zakopane, poplujeme na Oravské přehradě, nebude chybět relax v termální vodě a spoustu dalšího. O tyto pobyty je poslední dobou velký zájem. Lidé chtějí zase zažít opravdovou pohodu, smích a lidský přístup. Už mají dost „hogo fogo“ hotelů a anonymních rezortů – tady jde o vzpomínky, zážitky a přátelství.

V ceně – doprava, ubytování ve vícelůžkových pokojích (možnost na pokoji ve dvojicích), sociální zařízení na každém patře, plná penze, celodenní program, zdravotník, pojištění, pobytová taxa, vstupy (Oravský hrad, muzeum, loď, lanovka, kostel, plť). Termální park si hradí každý sám.

Účastnický poplatek:

19. 1. 2026

RETRO POBYT



9 600,- Kč + 68 Euro

Týdenní relaxační pobyt - zahraničí

Bulharsko

2. 9. – 9. 9. 2026

Počet osob: 50

První týden v září již podruhé poletí z letiště Brna 50 našich členů k moři do Bulharska. Budeme trávit týdenní pobyt v příjemném hotelu Kamenec Kiten 4 hvězdičkový hotel, který leží 30 m od písčité pláže s pozvolným vstupem do moře. Moře bylo letos krásně průzračné a mělo v tuto dobu 25 st. C. **Lehátka a slunečníky u moře jsou za poplatek (Eura).** Hotel je vzdálen 50 km od letiště. V blízkosti hotelu se nachází řada kaváren, restaurací a obchodů. Hotel je svou polohou ideální pro poznávání přírodních krás a historických památek v okolí. Součástí hotelu je vstupní hala s 24-hodinovou recepcí, restaurace s posezením, venkovní bazén, **lehátka a slunečníky u bazénu jsou zdarma.** Jsou zajištěny dvoulůžkové pokoje se soc. zařízením, klimatizací, WIFI zdarma, fénem a balkonem. Na příští rok jsou objednány všechny pokoje s balkonem.



Co pro Vás chystáme na rok 2026

Strava je formou all inclusive - snídaně, obědy, večeře formou bufetu, lehké občerstvení během dne (pizza, sendviče, zmrzlina, sladkosti, zákusky a neomezenou konzumaci nealkoholických a místních i zahraničních nápojů - víno, pivo, vodka, gin, whisky a další). Strava byla vynikající. Na místě možnost dokoupení za Eura fakultativní výlety. Účastníci měli velký zájem o návštěvu nádherného historického Neessebaru, o bahenní lázně v Burgasu – Solnice a další. Od roku 2026 se v Bulharsku platí Eurem.

V ceně – doprava na letiště, ubytování, strava all inclusive, komplexní cestovní pojištění vč. storna

Účastnický poplatek :

2. 3. 2026



20 620,- Kč

Pobyty LÁZEŇSKÉ

Lázně Karlovy Vary

23. 5. – 29. 5. 2026

Počet osob: 50

I na příští rok je zajištěno ubytování přímo v centru města, v lázeňském domě Morava. Výtahem v Zámecké věži se přímo ocitnete na kolonádě. Jsou zajištěny dvoulůžkové pokoje s výhledem na město, se sociálním zařízením. Strava – plná penze. Každý účastník bude mít celkem 13 procedur – z toho 7 lékařských (bude vybráno z těchto procedur – perličková koupel, hydroxer, vířivá koupel horních či dolních končetin, klasická masáž, masáž Aquai - suchá masážní koupel, oxygenoterapie, inhalace, termoterapie, rašelinový zábal, nebo parafinový zábal rukou, 3 x bazén s parní lázní a Kneipovým chodníkem a 3 x solná jeskyně).

První sobotní zastávkou bude motorest Melikana, kde se protáhnete a můžete se občerstvit svou první ranní kávou. Poté již popojedeme za Prahu, do Veltrus, kde se nachází státní zámek Veltrusy. Je objednaná prohlídka s názvem „Zlaté časy ve službách císařovny“. Zde se také naobědváme a poté již vyrazíme směr Karlovy Vary. Na nedělní dopoledne jsme pro Vás opět zajistili hodinovou projížďku vyhlídkovým vláčkem. Naši cestu ukončíme u Císařských lázní. Prohlédneme si a poslechneme si zajímavosti o perle Císařských lázní, o císařské koupelně. Na odpoledne je zajištěn půldenní výlet do Františkových lázní s průvodcem.



Co pro Vás chystáme na rok 2026

Během celého týdne se můžete procházet po kolonádě a ochutnávat z lázeňského pohárku všechny léčivé prameny. Určitě najdete i ten nejléčivější pramen K. Varů – becherovku 😊. Během týdne můžete navštívit známý hotel Pupp, kde si dáte kávu s výborným zákuskem, nebo pojedete lanovkou na rozhledu Diana. Zde také můžete navštívit motýlí dům. Kdo bude mít zájem, může se jít podívat do podzemí vřidelní kolonády, navštívit Vánoční dům nebo si zajet vlakem na nedaleký zámek Bečov. V Karlových Varech je opravdu kam jít. Kulturní program v Karlových Varech je celoročně velmi bohatý a pestrý. Poslední den, cestou domů, jsme pro vás ještě zajistili 60minutovou exkurzi v muzeu Becherovky se 4 ochutnávkami. Po exkurzi přejedeme do nedalekého Bechnerova statku, kde jsme pro vás objednali oběd. A pak už nás jen čeká cesta domů.

V ceně: doprava, vstupy, ubytování, plná penze, procedury, obědy cestou tam i zpět, městský poplatek,
Účastnický poplatek: 8. 4. 2026



13 050,- Kč

Lázně Poděbrady

10. 8. – 16. 8. 2026

Počet osob: 56

Na přání našich členů opět zařazujeme v příštím roce lázně Poděbrady. Ubytování je zajištěno v centru lázní, v hotelu Libuše ve dvoulůžkových pokojích se soc. zařízením a plnou penzí. Během pobytu jsou naplánovány 4 léčivé procedury – uhličitá koupel, klasická částečná masáž, parafín na ruce a solná jeskyně. V úterý dopoledne půjdeme na exkurzi do Bohemia Crystal. Seznámíme se se sklářským řemeslem. Na odpoledne je naplánována dvouhodinová plavba s rautem a k dobré náladě, tanci i poslechu nám bude hrát známá skupina Poděbradské duo. Tancem i zpěvem budeme pokračovat ve čtvrtek po večeri v hotelu Libuše. Opět nám bude hrát Poděbradské duo. Na sobotní odpoledne je naplánován půldenní výlet. Pojedeme se podívat na Resort Dětenice. Prohlédneme si barokní zámek a historický pivovar. Během celého týdne se můžete procházet po promenádě, parku, navštívit lázeňské cukrárny, podívat se na květinové hodiny a fontánu. Možnost kulturního vyžití je v Poděbradech velké. V neděli po snídani, cestou domů, se ještě zastavíme



Co pro Vás chystáme na rok 2026

v hřebčíně Slatiňany. Během hodinové komentované prohlídky se můžete těšit na prohlídku stájí starokladrubských koní, plemenných hřebců a stáj klisen. Součástí exkurze je i prohlídka kočárovny a historické sedlovny rodu Auerspergů. Ve Slatiňanech pobědváme a v odpoledních hodinách plánujeme příjezd do Přerova.

V ceně: doprava, vstupy, ubytování, plná penze, procedury, oběd cestou zpět, městský poplatek,

Účastnický poplatek: 13. 4. 2026



15 100,- Kč

Pobyty - OZDRAVNÉ

Lázně Harkány

1.5. - 10.5.2026

Počet osob: 56

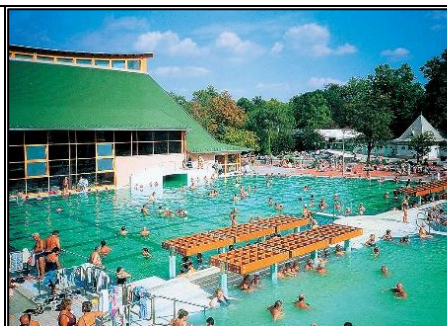
Pro velkou oblibu zařazujeme i v příštím roce tento léčebný pobyt v jarním měsíci květnu. Místní termální voda je bohatá na siričné sloučeniny a je prospěšná pro léčbu revmatismu, onemocnění pohybového aparátu, gynekologického ústrojí a také kožních chorob. Areál se skládá z léčebné části, zážitkové a Harka Aquaparku. Denně probíhají 2 cvičební lekce ve vodě pod vedením fyzioterapeuta.

Ubytování a polopenze je zajištěna v hotelu Forrás a ve vile Lilla - dvoulůžkové pokoje se soc. zařízením (s balkonem či bez balkonu), lednicí, TV, WIFI. Hotel se nachází cca 200 m od lázní. Během pobytu je plánován hudební i taneční večírek na hotelu a v průběhu týdne fakultativní odpolední výlet na tzv. „Kačenu“. V ceně je přípitek, nabídka ze 3 druhů jídel, palačinka, neomezené množství bílého, růžového či červeného vína. K dobré náladě nám bude opět hrát náš známý Karel. Další výlet je hromadnou dopravou s delegátem do historického města Pécs.

V ceně pobytu je zahrnuta doprava, cest. pojištění včetně storna, 7 x ubytování, 7x polopenze, 7 x nápoj k večeři – víno, pivo, nealko, snídaně navíc v den příjezdu, župan, pobytová taxa, delegátský servis, 1 x večerní program s živou hudbou na hotelu, 7 x káva s dezertem. Vstupné do lázní (není zahrnuto v ceně zájezdu), platí se přímo na místě delegátovi v Kč. V ceně jsou také zážitkové lázně Harka.

Wellness balíček – 1 x klasická masáž zad, chodidel, 1 x parafinový zábal.

Účastnický poplatek: 16. 2. 2026



11 500,- Kč

bez balkonu

11 900,- Kč

s balkonem

Co pro Vás chystáme na rok 2026

NOVINKA

Lázně Slovinsko	13. 9. - 18. 9. 2026	
Počet osob: 48		
Další novinkou pro Vás je i moderní lázeňský a vodní komplex ve východním Slovinsku, v Moravských Toplicích. Komplex má více než 22 vnitřních a venkovních bazénů s celkovou vodní plochou 5 000 m². Jedinečná „černá“ termální voda – slaná, minerální, pomáhá při revmatismu, kožních a pohybových obtížích. V ceně účastnického poplatku je zahrnuto ubytování v hotelu Thermal ve dvoulůžkových pokojích s příslušenstvím a polopenzí, doprava, neomezený vstup do bazénů a sauny hotel Thermal, neomezený vstup do bazénů aquaparku Terme, vstup do bazénů v den příjezdu a odjezdu, župan, turistická taxa, registrační poplatek, dopolední výlet včetně vstupného do Dobrovniku (Ocean Orchids) se zastávkou ve vesnici Bogojina a prodejně LUST, farmě Passero s ochutnávkami, cestovní pojištění včetně storna, pojištění proti úpadku CK, delegát.		
Účastnický poplatek:	16. 3. 2026	12 690,- Kč

Další plánované aktivity

Bowling

Bowling hrajeme v Trumf Centru (u Zubra) vždy druhé a třetí úterý v měsíci (mimo letní prázdniny). Účastnický poplatek za úhradu bowlingové dráhy vybíráme od účastníků na místě. Při bowlingu nejde o vítězství, ale o protažení těla, poznání nebo setkávání přátel a kamarádů, ale hlavně o příjemnou zábavu a smích, který také léčí a v současné době je velmi potřebný. Zájemci se musí hlásit v kanceláři nebo na telefonním čísle 581 217 082, či na emailové adrese – info@centrumstp.cz

Ergoterapie

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

Zimní kavárna

- | | |
|---------------------|---|
| 28. ledna | hudební kavárnička se zpěvem s Jindřichem Hradílkem a Libuškou |
| 25. února | přednáška Policie Přerov na téma: „Kyberkriminalita – informace, rady a doporučení“ |
| 25. března | přednáška Mgr. I. Kaplijové na zdravotní téma |
| 29. října (čtvrtek) | přednáška Ing. Rudolfa Štěpančíka na cestopisné téma |
| 25. listopadu | hudební kavárnička se zpěvem s Jindřichem Hradílkem a Libuškou |

Co pro Vás chystáme na rok 2026

Páteční odpoledne při hudbě, tanci a zpěvu v restauraci Bečva – na oba termíny se mohou zájemci hlásit již od **měsíce ledna**. **Vstupné činí 140,- Kč**. K tanci i zpěvu nám bude hrát skupina Harmony.

27. března 14:00 – 18:00

6. listopadu 14:00 – 18:00

Silvestr 2025

Opět společně oslavíme závěr roku, a to **11. prosince v restauraci Bečva**. Jak jinak než hudbou, přípitkem, obědem a sladkou tečkou v podobě výborného zákusku. Cena bude upřesněna v průběhu příštího roku. Zájemci se mohou hlásit ve II. pololetí 2026.

Seniorské sportovní olympiády

V letních měsících připravujeme pro naše členy sportovní olympiády, a to v Želatovicích (jednotlivci – 19. 5. 2026), Přerově a v Olomouci. Soutěžit se bude v jednoduchých sportovních disciplínách, jako jsou např. šipky, střelba na florbalovou branku, srážení plechovek, hod tenisákem na cíl, chytání rybiček atd. Hlavním cílem olympiád je setkávání vrstevníků, kamarádů a přátel, protažení těla, pobavení se, a hlavně humor a smích. Jak se říká: „není třeba zvítězit, ale zúčastnit se a pobavit se“. Zájemci se mohou hlásit již od měsíce ledna. V letošním roce za naší organizaci soutěžila 2 družstva – „Troufalci a Zubři“. Obě družstva si vedla výborně.

Oblast Zdraví

Masáženka 200,- Kč

Plavenka na bazén (ZTP) 43,- Kč

Pedikúra 300,- Kč

Městský dům Přerov

Na kulturní představení, pořádané MD Přerov, mají naši členové 50% slevu (zadnější řady). Postup je takový, že si zájemci zaplatí představení v kanceláři STP Přerov a zde si také vstupenky vyzvednou. Nákup vstupenek probíhá pouze přes pracovníci STP Přerov. Účastník akce se při předkládání vstupenky prokazuje průkazkou naší organizace (zelená průkazka).

Členské schůze v roce 2026

1. dubna – bilanční a přednášková

9. prosince - vánoční

Členský příspěvek na rok 2026 nám zůstává ve stejné výši jako v roce 2025 – 300,- Kč

Přihlašování na vybrané akce

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

Hymna STP Přerov

Slovo autora – Sedláčková Oldřiška

Hymna našeho spolku vznikla jako srdečná připomínka společných chvil, které nás dlouhodobě spojují. Její text vyjadřuje to, co je pro nás typické – optimismus, chuť do života a odhodlání neztrácet radost z každodenních maličkostí. Náš spolek stál vždy na myšlence, že je místem, kde každý najde podporu, přátelství a aktivní život. Motivy cestování a společných zájezdů připomínají jednu z nejdůležitějších aktivit, a to společné cestování a sdílení zážitků. Nejde jen o cesty samotné, ale o ochotu si přivstat, vyrazit, smát se a užívat si dne. Druhá část hymny zase atmosféru tanečních akcí, že i přes zdravotní omezení každý člen nosí kus energie, humoru a chuti žít naplno. Text je rytmicky upraven na známou melodii „Pec nám spadla“, aby byla snadno zpívatelná.

Hymna by měla sloužit jako památka pro všechny současné i budoucí členy.

Senioři, seniorky,
postižení jakbysmet,
díváme se s optimismem
do budoucích krásných let.

Na zájezdy chceme jezdit,
a rádi si přivstanem,
nečekáme žádné trable,
my se všude dostanem.

Ať jsou lázně nebo túry,
radost nám to udělá,
když se dobelháme k cíli,
vždy jsme parta veselá.

Berle rádi zahodíme,
při tanci se ukáže,
když si v Bečvě zatančíme,
co senior dokáže.



Vánoční cukroví



Mini Sacher dortíčky

Ingredience na těsto: 210 g hl. mouky, 140 g změkklého másla, 70 g cukru moučka, 2 žloutky, 1 lžice kakaa, strouhaná citronová kůra, vanilkový extrakt, na dokončení meruňková marmeláda, čokoládová poleva

Postup: Všechny sypané ingredience a strouhanou citronovou kůru v míse promíchejte, přidejte máslo, žloutky, vanilkový extrakt a vypracujte hladké těsto. Těsto zabalte do fresh folie a nechte je do druhého dne odpočinout v lednici. Těsto na lehce pomoučeném vále vyválejte na placku silnou cca 3 mm, vykrajujte vykrajovátkem kolečka, do poloviny koleček nezapomeňte uprostřed vykrojit díрку, srdíčko nebo hvězdičku. Vykrojené tvary pokládejte na plech vyložený pečicím papírem. Pečte v předem nahřáté troubě na 180 st. C. Hotová upečená vychladlá kolečka se středovým otvorem namáčejte v tmavé čokoládové polevě a nechte zaschnout. Kolečka (vždy jedno plné a jedno s dírkou) pak slepujte k sobě meruňkovou marmeládou.



Nepečené fíkové tyčinky

Ingredience na těsto: 150 g sušených fíků, 100 g dětských piškotů, 80 g cukru moučka, 5 lžic rumu, půl lžičky mleté skořice, 1 lžice citronové šťávy

Postup: Fíky pomelte, dětské piškoty nastrouhejte nebo rozdrťte, přidejte suroviny a vypracujte těsto. Tvořte válečky, celé je namáčejte v tmavé čokoládové polevě. Bílou čokoládou můžete válečky dozdobit cikcak čárkami.

Tmavou čokoládu na vaření rozpustíte v misce nad vodní lázní, přidejte plátek ztuženého tuku, jen tak přiměřeně, ať není poleva příliš řídká.



Medovníkové kuličky

Ingredience na těsto: 250 g hladké mouky, 100 g moučkového cukru, 1 lžička jedlé sody, 1 vejce, 2 lžice medu, 30 g rozpuštěného másla

Ingredience na krém: 125 g másla, kondenzované mléko sladké/nebo karamelové

Postup: K výrobě medovníkových kuliček můžete použít kondenzované karamelové mléko nebo mléko slazené a to uvařit. Plechovku kondenzovaného slazeného mléka se vaří cca 2 hodiny v hrnci ve vodě. Během vaření dolévejte vodu, aby byla plechovka ponořená, uvařené mléko nechte vychladnout, také si je můžete uvařit den dopředu. Ze surovin vypracujte těsto a vyválejte z něj placku silnou 4-5 mm. Válejte ji rovnou na pečicím papíře pro jednodušší přenesení na plech. Upečte v předem nahřáté troubě na 180 st. C do zlatova a. Placka nemusí mít žádný luxusní tvar, po upečení a zchladnutí ji stejně bude potřeba nadrtit na drobečky. Než upečené těsto vychladne, připravte si krém – máslo vyšlehejte do pěny a po částech do něj zašlehavejte karamelové mléko (asi polovina plechovky). Rozdrcené drobečky (část si odložte stranou na obalování kuliček) promíchejte s máslovým krémem a nechte odležet v lednici asi 2 hodiny. Z máslovomedové hmoty tvarujte kuličky, obalujte v drobečkách a ukládejte do papírových košíčků.



Stránka humoru – silvestrovské vtipy



Manželé právě vesele zapíjejí příchod nového roku, když náhle manželka zesmutní. „Co je?“ ptá se manžel.

„Ale,“ povídá manželka, „právě jsem si uvědomila, že mám všechny šaty od loňska.“

•
Člověče, moje stará má po Silvestru něco s očima,“ stěžuje si pan Hromádka známému. „No copak se jí stalo, kamaráde?“ „To nevím, ale když jsem přišel na Nový rok ráno domů, říkala, že mě nemůže ani vidět!“

•
Tchýně byla na Silvestra sama doma a na poslední chvíli se vydala za mladými. Dorazila k nim před půlnocí a zabouchala na dveře. Ale nikdo jí neotevřel. Strávila tedy začátek nového roku cestou zpátky domů. Druhý den to mladým vyčítá. A zeťák na to: „To mě mrzí, mami. Já myslel, že to bouchá na dveře nový rok!“

•
Povídá paní na silvestrovské zábavě manželovi: "Pepo, zpívej nepřetržitě až do rána!" "To mi dovolíš?" - "Ano, protože když zpíváš, nemůžeš pít!"

•
Rozhovor dcery s matkou: „Kdy přijdeš na Silvestra domů?“ „Až budu chtít.“ „Ale ani o minutu později!“

•
René k Zuzaně: „Můj otec byl na Silvestra s'tatý jako sníh.“ „Jako sníh?“ „Skutečně, do půlnoci poletoval a po půlnoci začal padat.“

•
Ráno po Novém roce se muž budí a při pohledu do zrcadla si povídá: „Je vidět, že začal rok Králíka - červené uši, napuchlé velké oči, zarostlá chlupatá tvář!“

•
Chlapík se po probuzení po oslavě Nového roku dívá do zrcadla: „No, slyšel jsem, že je krize, ale že je tak hrozná?“

•
Na taneční zábavě přijde chlapík za kapelníkem a říká, aby mu zahráli státní hymnu. „Teď na Silvestra?“ „Víte, já už bych chtěl jít domů, ale jedna ženská mně sedí na klobouku!“

•
Ve škole: „Děti, je zemská přitažlivost stále stejná?“ „Ne, pane učiteli, na Silvestra je největší.“



Přejeme k narozeninám

říjen

Balcárková Zdenka, Benešová Božena, Caletková Vlasta, Doleželová Ludmila, Dosoudilová Marta, Geier Oskar, Gregovská Jana, Halterová Jarmila, Haluzíková Věra, Hilovská Eva, Hradová Irena, Hrubíčková Oldřiška, Janečková Helena, Javorková Zdeňka, Jurčková Lenka, Kliková Hana, Klvaňová Zdeňka, Komárková Jindřiška, Kretková Božena, Kubanová Věra, Macháčková Zdeňka, Marečková Ludmila, Müllerová Libuše, Nečesaná Jana, Novák Miroslav, Nováková Eliška, Petříková Jana, Pospíšil Jan, Silná Ludmila, Skopalíková Vlasta, Skřeček Karel, Skřipcová Ludmila, Skýva Jiří, Ševčík Karel, Štěpánová Jaroslava, Tošovská Jana, Válečková Jana, Vypušťáková Marie



listopad

Badurová Marie, Bartošková Vlasta, Bařinová Emílie, Bednarková Eva, Danišová Vlasta, Daňková Naděžda, Dašková Marta, Formánková Oldřiška, Gruntová Marie, Hrutkaiová Eva, Ilková Dagmar, Jaroměřská Helena, Jarošová Marie, Kelnarová Marie, Krejčí Taťána, Křístková Alena, Kučerová Katarína, Láhnerová Anna, Leciánová Marie, Ludvíková Eva, Maliňáková Miloslava, Markovičová Bohumíra, Mařík Marcel, Matýsková Helena, Mikešová Marie, Mikulášková Jarmila, Muchová Dagmar, Navrátilová Petra, Němečková Alena, Nesvadbová Kamila, Nováková Alena, Onderková Blažena, Pastucha Jindřich, Pulchertová Karína, Rollinková Eliška, Slaná Anežka, Smejkalová Jarmila, Suchánková Dana, Svozilová Stanislava, Šenková Olga, Šikulová Ladislava, Švancárová Libuše, Trnčáková Dagmar, Vaculíková Alena, Vaňatková Ludmila, Vyhňáková Danuše, Vyňuchal Jan, Zacpalová Marcela, Zemánková Pavla, Zlámalová Marie, Zouhar Radmil

prosinec

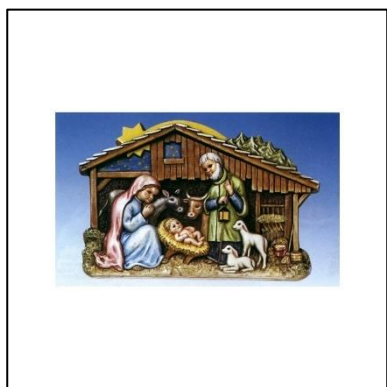
Badurová Dana, Baranová Libuše, Baselová Božena, Bednářová Františka, Bradová Pavla, Čubanová Naděžda, Ehl Tomáš, Hanzlíková Věra, Hlaviznová Eva, Chrástková Marie, Jízdna Věnceslava, Komanová Mária, Komínková Eliška, Konečná Zdenka, Kopčilová Vlasta, Kraváková Jana, Kuchař Ladislav, Kvapilová Marcela, Lochmanová Jana, Lukášová Libuše, Macháčová Ludmila, Maršálková Marie, Mazurová Eva, Nakládalová Marie, Neradil Bohumil, Nováková Jarmila, Novosádová Ladislava, Opavská Zdenka, Paseková Alena, Pospíšilová Marie, Puskelyová Eva, Říhošková Jitka, Stradelová Olga, Symerská Marie, Šenkeříková Věra, Šenovský Jaroslav, Špundová Jarmila, Šťastná Eva, Šustrová Stanislava, Tomčík Josef, Válková Jarmila, Vrtěl Karel, Vymazal Vratislav, Vyňuchal Ladislav

Vánoční povídky

Vánoční sen

Na Štědrý den si budu přát jedině. Sníh. Stejně jako vloni, kdy se do našeho panelového bytu nemilosrdně dralo jarní slunce. „Zase do mě nevstoupí vánoční pohoda,“ brumlala jsem si a stahovala žaluzie v okně. Přivřela jsem na chvíli oči a snila o bílých vánocích. Mám je navždy spojené s obrázkem Josefa Lady.

Je na něm podvečerní krajina, pár chalup utopených v bělostné peřině. Z komínů stoupá dým. K zemi se snáší sníh. Měsíc právě vykoukl nad mraky. Ten pokoj a to ticho ... Slyším jen vločky, jak tiše ševlí. A pak jsou tu okna. Rozzářená okna. Je v nich teplo, světlo, láska, očekávání. Přála bych si na ně dýchnout a podívat se do místnosti.



Proč ne?

Vidím vánoční stromek. Vysoký, chundelatý smrček, ozdobený červenými jablíčky, ořechy, cukrovím a plamínky svíček. Papírové jesličky s právě narozeným Ježíškem. Jablíčka připravená k rozkrojení, ořechy k rozlousknutí, olovo k ulutí. Pec, ke které se choulí čtyřnohý kožíšek. Chtěla bych tam být ...

„Maminko, pojď, uděláme si prskačku a pusť mi Ježíšku, panáčku, prosím,“ slyším hlásek své tříleté dcery. „A kdy už přijde Ježíšek?“

Rázem bdím. Zapálily jsme si prskačku, čili prskavku, společně zapěly dudlajda, dudlajda. A zatímco byli s tátou na procházce, ozdobila jsem stromek, připravila dárky a pokoj pečlivě zamkla, aby mohl přijít ten nejočekávanější. A bylo mi nejednou tak nějak jinak. Ta vůně! Jehličí, františek, smažený kapr, cukroví, bramborový salát. Vše dohromady. Nejkrásnější vůně jakou znám.

Stmívalo se. Podívala jsem se ven. Vidím celé město. Ta pohoda a to ticho. A jsou tu okna. Rozzářená okna. Je v nich teplo, světlo, láska, očekávání. A za nimi? No přeci, Štědrý večer.



Na Štědrý den si budu přát jedině ...

Santa Claus



Kdysi dávno Santa Claus se připravoval ke svému každoročnímu úkolu,
ale tentokrát se proti němu všechno spiklo.
Tři sobi byli březí, dva přeskočili plot a zmizeli neznámo kam.
Elfové mající pomáhat s dárky, najednou onemocněli
a tak se dárky nedaly vůbec do Vánoc zvládnout.
Začal tedy nakládat sám, když tu se zlomila sanice,
sáně se naklonily a dárky začaly padat na zem.
To už Claus pěnil a do toho mu paní Clausová oznámila,
že na Vánoce přijede a zůstane delší dobu její matka.
Šel si tedy dát panáka, ale Elfové bar totálně
vypili a tak si chtěl udělat alespoň kafe.
Když se jej chystal zalít, znenadání zazvonil zvonek
u dveří, Santa se lekl, upustil hrneček na zem
a do střepů se vysypalo veškeré kafe.
Vzteklý otevřel dveře, za nimiž stál krásný andílek
a ten mu se slovy: "Vidím, že letos ti šla práce od ruky"
podal stromeček a nevinně se jej zeptal: "A kam ho dáš?"

A na památku toho, co potom následovalo,
dodnes napichujeme na vršek stromku andílka.



PF 2026



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