

náš konzum

informační občasník pro členy, zaměstnance a přátele KONZUMu Ústí nad Orlicí

konzum

listopad 2021

VISA Czech Top Shop 2021 - ocenění pro prodejnu v Žamberku

Společně s partnery projektu Jsme tu doma jsme podpořili 17 neziskovek

KONZUM zdravě na téma Vánoce jsou tady

Dárková karta KONZUM

Vánoční dárek pro čtenáře občasníku Náš KONZUM



coop

SKUPINA COOP

ČLENSKÁ
KARTA

konzum

NÁŠ ČLEN čerpá výhody

KONZUM vstoupil svojí prodejnou v Žamberku do první ligy maloobchodu v ČR



Miloslav Hlavsa,
ředitel družstva

Vážení členové, spolupracovníci a přátelé KONZUMu, právě končí již druhý rok s přívlastkem „covidový“. Až jednou budeme popisovat tuto dobu v knize historie našeho družstva, bude určitě pandemií COVID-19 věnována samostatná kapitola. Pro většinu z nás to byl zážitek na celý život, který určitě nechceme opakovat.

Nyní je však důležité myslet do budoucna. Věřím, že nás čeká zajímavé a úspěšné období. Události předchozích měsíců nám potvrdily, že naše dlouhodobé ukotvení v regionu je správná cesta. Naší výhodou je, že stojíme na povtavých lokálních potravinách, které zákazníci čím dál víc upřednostňují. To se projevuje na jejich loajalitě a také k dynamickému růstu členské základny. V letošním

roce jsme přivítali v našich řadách 349 nových členů a překročili jsme tak hranici 6 000 rodin, které spoluvlastní KONZUM.

Také se prokázalo, že mít prodejnu tzv. po ruce v docházkové vzdálenosti není vůbec špatná věc. Samozřejmě musí lákat svým prostředím i nabídkou zboží a také vstřícnou obsluhou. Jsme si vědomi, že je vždy co zlepšovat. V následujících letech bychom se právě proto chtěli více soustředit na vylepšování a rekonstrukce prodejen a tam, kde je to možné, chceme vedle role nákupního místa posilovat i roli místa setkávání a zábavy. Všichni jsme si totiž uvědomili, jak nám to chybí.

Tam, kde jsme to již uskutečnili to funguje náramně. A nemusí jít vždy jen o vyšší tržby, ale hlavně o to, aby se z každého nákupu stal malý zážitek. Příkladem takových rekonstrukcí je např. KONZUM v Žamberku nebo v Písečné, které jsme provedli v letošním roce. Naše prodejna v Žamberku se dokonce v září 2021 stala vítězem prestižní soutěže VISA CZECH TOP SHOP. To je skvělý úspěch jak celého kolektivu prodejny, tak všech spolupracovníků, kteří se podíleli na novém konceptu tohoto malého nákupního centra. Je to poprvé, kdy ocenění VISA CZECH TOP SHOP získala některá prodejna COOP.

Musíme však počítat i s překážkami. Vysoká inflace na potravinách, prudký růst cen energií a trvalý nedostatek zaměstnanců, to jsou výzvy dneška, které nám mohou namíchat celkem hořký koktejl. A my se s tím budeme muset vypořádat. Nebude to lehké, ale věřím, že to zvládneme.

Přeji vám krásné Vánoce a lepší nový rok.
Miloslav Hlavsa, ředitel družstva

Záříjovým vítězem soutěže “VISA Czech Top Shop 2021” je KONZUM Žamberk

Soutěž VISA CZECH TOP SHOP 2021 je analogií Michelinových hvězd udělovaných restauracím. Inspektoři inkognito navštěvují a hodnotí každý měsíc nominované prodejny. Z 12 vítězů jednotlivých měsíců určí finálová porota závěrečné pořadí nejlepších prodejen roku. Titulárním partnerem soutěže je společnost VISA, partnerem je i SAMSUNG - divize průmyslových displejů. Mediálním partnerem je odborný časopis Brands & Stories. Více informací naleznete na: www.czechtopshop.cz.



Soutěž hodnotí zákaznický zážitek podle 8 kritérií:

1. Exteriér provozovny - upravenost a zajímavost
2. Koncept/design provozovny
3. Navigace/orientace v provozovně, případně v oddělení či regálu
4. Vystavení/prezentace zboží/služeb
5. POP komunikace včetně probíhajících akcí
6. Cashless Friendly - podpora moderních způsobů placení
7. Digital Signage - využití digitálních nosičů
8. Personál - vhodný počet, ochota, aktivita a odbornost

VISA VÝSLEDKY - ZÁŘÍ 2021 VISA

CZECH TOP SHOP 2021 CZECH TOP SHOP 2021

2 VASKY 1 coop 3 LUXOR

partneři projektu: SAMSUNG DAGO posmedia MORIS ušsko Showdown xerox Brands & Stories

VISA Czech Top Shop 2021

soutěž kamenných provozoven pořádaná instore portálem mistoprodeje.cz

© 2021 www.mistoprodeje.cz

Burza filantropie 2021: KONZUM a partneři projektu Jsme tu doma podpořili sedmnáct neziskovek na Orlickoústecku částkou 153 000 Kč



V Ústí nad Orlicí se v letošním roce opět sešli donátoři zastupující veřejný i soukromý sektor, aby společně podpořili neziskové organizace v regionu. Donátoři z řad podnikatelů, firem a zástupců veřejné správy tedy měli možnost ohodnotit vybrané projekty a přispět na jejich realizaci finančním či věcným darem nebo službou. Burza filantropie, kterou zde tradičně

pořádá Koalice nevládek Pardubicka z. s. se konala 6. 10. 2021 za účasti 11 donátorů, mezi kterými nechybělo obchodní družstvo KONZUM Ústí nad Orlicí a partneři projektu Jsme tu doma.

Podpora tak směřovala například do Oblastní charity Ústí nad Orlicí a jejich projektu s názvem Předcházení syndromu vyhoření a udržení kvality a vzdělávání pracovníků Domácího hospice Alfa-Omega. Domácí hospic umožňuje těžce nemocnému člověku strávit poslední dny života doma, v kruhu svých blízkých. Nabízí umírajícímu a pečující osobě odbornou zdravotní, sociální, psychologickou pomoc a duchovní podporu. Darované finance pomohou předcházet syndrom vyhoření při práci s cílovou skupinou. Ale také k aplikování získaných dovedností při práci s klientem. Další podpořenou neziskovkou je Oblastní spolek Českého červeného kříže Ústí nad Orlicí s projektem Chceme se potkávat. Jedním z jejich cílů je změnit dosavadní stereotypní pohled na stáří, překonat předsudky o životě, postavení a významu seniorů ve společnosti. V rámci tohoto projektu je tedy cíleno na rozšíření prostor o venkovní část - zastřešenou terasu, tak aby bylo možné pořádat aktivity i v rámci různých opatření např. COVID-19. Společně jsme například přispěli i na projekt organizace Cesta pro rodinu ze Žamberka, jehož cílem je uspořádat tábor pro děti ze sociálně slabých rodin ze Žamberka, okolních obcí a také z Azylového domu. Prezentovalo se zde celkem 11 neziskovek.

Přihlášené projekty, které do finále nepostoupily, obdržely od KONZUMU a partnerů projektu Jsme tu doma divokou kartu, tedy finanční podporu. Jednalo se o organizaci Škola jinak Lanškrounsko (Lanškroun),

Amalthea (Ústí nad Orlicí/Chrudim), CEDR (Pardubice), Rytmus Východní Čechy (Česká Třebová/Chrudim), Základní škola a Praktická škola Svítání (Pardubice/Vysoké Mýto), Sdružení Neratov (Bartošovice v Orł. h.), Bacrie (Česká Třebová). Naši podporu tedy získalo celkem 17 neziskových organizací v regionu!

Tuto podporu vnímáme jako projev společenské odpovědnosti. Sociálním projektům v regionu jsme tedy s partnery projektu Jsme tu doma přispěli částkou 153 000 Kč. Na realizaci neziskových projektů v okrese Ústí nad Orlicí prostřednictvím letošní Burzy filantropie bylo díky propojení veřejné správy a firem darováno celkem 573 000 Kč.

„Velice mě potěšilo, že se na letošní Burze filantropie pro okres Ústí nad Orlicí podařilo získat dary v celkové hodnotě 573 000 korun,“ oplývá nadšením Jana Machová, ředitelka pořádající Koalice nevládek Pardubicka a dodává: „Je to druhý nejvyšší rekord v tomto okrese. V roce 2019 jsme získali 650 tisíc korun.“

„Burza v Ústí nad Orlicí se každý rok posouvá dále a vždy přinese něco nového. Donátoři podpořili všech sedmnáct přihlášených projektů, což považuji za velký úspěch neziskových organizací. Svědčí o tom i celková vybraná částka, skoro 600 000 korun. Když se sejdou správní lidé, mohou se dít velké věci,“ shrnul filantropické setkání radní Pardubického kraje zodpovědný za sociální péči a neziskový sektor Pavel Šotola.



Podpořené organizace - včetně těch, které do finále Burzy filantropie nepostoupily a svůj projekt neprezentovaly	Projekt	Dar KONZUMU a partnerů projektu Jsme tu doma
Rodinné Integroční Centrum, z. s. - Lanškroun/Pardubice	KompAS v mojí emoci, kompAS v mojí profesi	5000
Centrum J. J. Pestalozziho - Chrudim	Naši se rozešli, co teď?!	5000
Péče o duševní zdraví, z. s. - Pardubice/Chrudim/Hradec Králové	Sestra v akci	5000
Oblastní charita Ústí nad Orlicí - Letohrad/Ústí nad Orlicí	Předcházení syndromu vyhoření a udržení kvality a vzdělávání pracovníků hospice Alfa-Omega	15000
Oblastní spolek Českého červeného kříže Ústí nad Orlicí	Chceme se potkávat	15000
ROSA rodinné centrum, z. s. - Česká Třebová	Hravý čas rodin offline	15000
Kontakt Ústí nad Orlicí, o. p. s. - Linka důvěry - Ústí nad Orlicí	Linka důvěry - PC vybavení pro podporu práce krizových pracovníků	5000
Škola pro mě, z. s. - Ústí nad Orlicí	Popularizace inovací ve výchově a vzdělávání v Ústí nad Orlicí	15000
Cesta pro rodinu, z. ú. - Žamberk	Příměstský tábor pro děti	15000
Rodinné centrum Dětský svět, z. s. - Lanškroun	Když jsme spolu	5000
Škola jinak Lanškrounsko, z. s. - Lanškroun	A co ty, máš co říct?	5000
Amalthea, z. s. - Ústí nad Orlicí/Chrudim	Když se rodiče rozcházejí - Mediace se zapojením dětí a dětská podpůrná skupina	13000
CEDR Pardubice, o. p. s. - Pardubice/Ústí nad Orlicí	V práci s klidnou myslí	5000
Rytmus Východní Čechy, o. p. s. - Česká Třebová/Chrudim	Tabule pro Rytmus	5000
Základní škola a Praktická škola SVÍTÁNÍ, o. p. s. - Pardubice/Vysoké Mýto	Tvoření pomáhá dětem	5000
Sdružení Neratov, z. s. - Bartošovice v Orł. h.	Kompletační k integraci	15000
Bacrie, z. s. - Česká Třebová	Cesta do pravěku	5000
		Celkem 153 000 Kč

Vánoce jsou tady...

Vánoce. Zatímco mnoho lidí si pod tímto slovem představí dárky, období klidu či naopak stresu, stromeček atd., existuje skupina lidí, které možná Vánoce spíše děsí. Kila cukroví, bramborového salátu, kapr, řízky... Pro dietáře noční můra. Samý tuk, cukr, hodně kalorií. Můžeme ale vůbec přibrat po jednom či dvou týdnech ujídaní cukroví? A máme se spíše v tomto období hlídat, nebo utrhnout ze řetězu? Nebo představuje nejlepší cestu si vánoční cukroví úplně zakázat? Na to se podíváme v dnešním článku.

Jak to tedy je?

Nejdříve trochu matematiky. Abychom nabrali 1 kg tělesného tuku, museli bychom přijmout nad rámec svého kalorického příjmu více než 7 000 kcal. Důležitá je informace, že tyto kalorie musíme přijmout ještě k tomu všemu, co jíme běžně. To znamená, že pokud v obyčejný den sníme okolo 2 000 kcal, museli bychom týden jíst denně přibližně 3 100 kcal, což už je pořádná dávka jídla, zejména pro ženu. Pro muže by spíše platilo, že namísto běžných 3 000 kcal by musel po dobu sedmi dní ujíst okolo 4 100 kcal. Kdybychom brali v potaz pouze tři dny vánočních svátků, byla by tato hodnota ještě mnohem vyšší.

Z tohoto důvodu se nemusíme přibíráni o vánočních svátcích bát. Pokud ale přece jen ukáže ručička váhy vyšší číslo, neznamená to nutně, že jsme přibráli, ale že naše tělo zadržuje větší množství vody, že máme plná střeva jídla a podobně. Nutně tedy to kilo nebo dvě na váze nepředstavují tuk. Neříkám tím, že se můžete o Vánocích cpát cukrovím a salátem od rána do večera, ale zároveň, dle mého názoru, hraje větší roli to, co jíte mezi Silvestrem a Vánoce, než to, co jíte mezi Vánoce a Silvestrem. Tudiž ano, dejte si o Vánocích jídlo, které máme rádi, přece ho nejmáme každý den. Opět platí všeho s mírou.

Vánoce jsou především časem pohody a klidu. Složitými úvahami nad tím, jestli si můžete dát ten rohlíček nebo nemůžete, si zbytečně přiděláváte stres. A stresu máme přece v životě všichni dost.

Co tedy dělat, abychom si Vánoce užili bez stresu z jídla?

Nic si nezakazujte a neopírejte. Ráno si dejte vánočku s marmeládou nebo chléb se šunkou, jak jste zvyklí, následně si dejte oběd, a to v takovém množství, abyste se nepřejedli. Ke kávě si pak dejte pár kousků cukroví. Toho, na které máte opravdu chuť. Můžete si dát dva, tři, pět kousků, nemusíte sníst celý talířek. Následující den si můžete dát zase jiné druhy cukroví. Když dostanete během odpoledne hlad, jistě ho zaženete jogurtem, tvarohem nebo jinou lehkou svačinou. Během dne si také dopřejte procházku, aby vás cukroví permanentně nelákalo a abyste si zajistili aspoň trošičku pohybu.

Sečteno podtrženo, není dobré si vše odříkat ani se zbytečně přejídat. Nepřejídat se, neměnit mnoho své návyky, jíst tak, jak jste

zvyklí, jen si navrch dát pár kousků cukroví. Jistě, pro někoho z vás může být tato představa utopická, jelikož se na Vánoce přece těšíme celý rok, jsou jen jednou za rok, tudíž si můžeme dát, co chceme. Ano, můžeme, ale na druhou stranu nemusíme celý den proležet ufunění a přejedení na gauči. Chápu, že si někdo poté dá za novoroční předsevzetí, že se dostane zpátky do formy nebo že po Novém roce se svými zlozvyky a váhou „zatočí“, ale životní styl by měl být spíše konstantní rovná cesta a ne horská dráha.

A co „zdravější“ cukroví? Má smysl ho péct?

Poslední dobou se čím dál častěji objevují recepty na různé „zdravější“ varianty cukroví. Většinou se skládají z datlí, ořechů, kokosového oleje, ovesných vloček a podobných ingrediencí. Na nich by nebylo nic špatného, ovšem pokud se někdo domnívá, že si peče nízkokalorické cukroví, ráda bych ho vyvedla z omylu. Také není dobré si myslet, že takové cukroví nebude obsahovat žádný cukr. Sušené ovoce, do něhož spadají i datle, obsahuje nezanedbatelné množství cukru, i když ne přidaného. Ořechy spolu s kokosovým olejem zase obsahují značné množství tuku. Ořechy jsou zdrojem vhodných tuků, vitaminů a minerálních látek, ale díky své energetické hodnotě opravdu

méně kalorické nejsou. Tudiž takové „zdravější“ cukroví může být sice zdravější, ovšem určitě ne méně kalorické. Kalorickou hodnotou se tedy tolik neliší od tradičního cukroví. Z hlediska vitaminů a minerálních látek to smysl mít může, kalorie zde ale neušetříme.

Ušetříme je vůbec někde?

Kde je ušetříme, mohou být různé vaječné a čokoládové likéry a další sladoučké alkoholické nápoje. Ty v sobě skrývají také velké množství energie, která je v těchto případech přebytečná. To znamená, že nemusíme vypít půl litru „vaječňáku“, stačí nám jeden panák.

Na závěr bych ráda podotkla, že Vánoce se mají točit okolo našich rodin, setkávání s přáteli, a ne okolo toho, jaké cukroví obsahuje kolik kalorií nebo jak si připravit méně kalorický bramborový salát. Na to máme dostatek času ve zbytku roku. Vánoce bychom si měli především užít. V klidu. V míru. S rodinou.

A tak vám všem přeji, abyste ty vaše Vánoce prožili v klidu a v pohodě a vykročili do nového roku s nadějí a radostí.

Andrea Adamkovičová,
studentka nutriční terapie



Kakaovo-kokosové hvězdičky s marmeládou

★★
střední

Ingredience:

- na cca 60 ks malých hvězdiček použijeme:
- 130 g celozrnné pšeničné mouky
- 50 g strouhaného kokosu
- 20 g kakaa
- 50 g cukru moučky
- 30 g másla
- 25 g ořechového másla, např. Ghítela lískooříšková či Ghítela kešu+kokos (lze nahradit i klasickým máslem)
- 1 ks vejce
- marmeláda, mandle, kokos, čokoláda

Postup přípravy:

Na vál si nejdříve nasypeme sypké ingredience, tedy mouku, cukr, kakao a kokos. Uprostřed nich vytvoříme důlek, do kterého vyklepeme vejce. Okolo důlku položíme obě másla. Důležité je, aby klasické máslo bylo trochu měkké. Díky tomu se nám bude s těstem lépe manipulovat a snáze se nám ingredience spojí. Poté budeme ručně zpracovávat těsto, dokud se suroviny nespojí. Bočánek těsta pak zabalíme do potravinové fólie a necháme v lednici ztuhnout. S těstem se dá pracovat už hodinu po tom, co jsme ho odložili do lednice, nebo ho v lednici můžete nechat klidně pár dní a vytáhnout ho, až budete mít na pečení čas.

Po vytažení z těsta vyválíme pláty, z nichž vykrajujeme hvězdičky. Ty pečeme v rozehráté troubě na 180 °C asi 6 minut. To, jak budou hvězdičky vypadat, záleží jen na vás. Můžeme je slepovat marmeládou a polévat čokoládou nebo na nich můžeme lžičkou z marmelády udělat kopečky, které také namočíme v čokoládě. Výborné jsou na hvězdičkách hromádky vytvořené z nasekaných mandlí a kokosu. Postup je jednoduchý. V misce smícháme mandle, kokos, přilijeme k nim trochu roztopené čokolády, smícháme dohromady a ručně vždy trochu přimáčkeme na hvězdičku. Vzniknou nám hromádky, které také namočíme do čokolády. Co se týká čokoládové polevy, nejlepší je zvolit aspoň 70% hořkou čokoládu. U většiny používaných polev se totiž více než o čokoládové polevy jedná o tukové, jelikož hlavní složkou se stává tuk.

Poznámka: V receptu se vyskytuje klasický cukr i máslo, ovšem v mnohem menší míře, než je vidíme v jiných receptech. Ořechové máslo jsem zvolila především kvůli chuti. Další výhodou je také to, že v cukroví budeme mít i jiný zdroj tuku. Navíc se jedná o takovou zdravější verzi oblíbené nutelly. Dobré je zvolit nějaké tekutější, popřípadě ho nechat trochu rozpustit. Marmeládu je vhodné zvolit domácí nebo nějakou s vysokým obsahem ovoce. Za sebe mohu doporučit značku Relax, která vyrábí marmelády s obsahem 100 % ovoce.

Společně za úsměv 2021



Darujte 30 Kč vámi vybrané organizaci.

více na www.konzumuo.cz/szu

- Je důležité **podporovat** neziskové veřejně prospěšné organizace v našem regionu.
- KONZUM na tuto podporu v roce 2021 daruje ze svých prostředků částku **100 000 Kč**.
- **Zapojte se i vy** a rozhodněte, které projekty společně podpoříme!

Partneři projektu:

KOALICE NEVLÁDEK PARDUBICKKA



HORÁČEK

Sbírka Společně za úsměv: Pojd' me se opět spojit a pomoci neziskovkám v regionu

Podpora neziskového sektoru opět odstartována! KONZUM ze svých prostředků věnuje neziskovkám v regionu 100 000 Kč a drobným příspěvkem může přispět i každý zákazník na prodejních sítě KONZUM. Dostat se do těžké životní situace může totiž každý z nás a pomocnou ruku neziskovky pak uvítá. Proto roli neziskovek a jejich aktivit vnímáme a snažíme se upozorňovat na jejich existenci a potřebnost. Děkujeme všem, kteří v obchodech sítě KONZUM věnují částku 30 Kč na dané projekty a společně s námi tak pomohou ke kvalitnějšímu způsobu života mnoha lidem. Pokud se rozhodnete podpořit všechny zapojené organizace současně, i to je možné a váš příspěvek ve výši 30 Kč mezi ně bude rozdělen stejným dílem. U pokladny není třeba předkládat kupon, můžete pouze sdělit jaké neziskové organizaci byste rádi tuto drobnou částku věnovali. Loni se nám společně podařilo předat téměř půl milionu korun. Přispívat na prodejních sítě KONZUM je možné do 31. 12. 2021. **Děkujeme!**

01	Charita dětem, z. s. - Litomyšl Dejme šanci dětem - podpora talentovaných dětí v hudebních vystoupeních. www.charitadedetem.cz	02	Centrum pro zdravotně postižené a seniory Pard. kraje, o. p. s. - Ústí nad Orlicí Nákup rehabilitačních a kompenzačních pomůcek do půjčovny pro osoby se zdravotním postižením a seniory (mechanický vozík). www.czp-pk.cz
03	Základní škola a Praktická škola SVÍTÁNÍ, o. p. s. - Vysoké Mýto Nákup pomůcek pro žáky s poruchou řeči bez snížení mentálních schopností. www.svitani.cz	04	Domov důchodců Ústí nad Orlicí Nákup různých shiatsu masážních strojů, hlavic, polštářků a nahřívacích deček. www.dduo.cz
05	Spolek Dobrá Hnáta - Hnátnice Nákup vybavení a pomůcek pro workshopy Centra Hnáta. https://www.facebook.com/groups/dobra.hnata/	06	Oblastní charita Ústí nad Orlicí Vybavení Rodinného centra Mozaika a obnova venkovního prostoru. https://uo.charita.cz/
07	Cukřička, z. s. - Ústí nad Orlicí Sportovní, ozdravný a edukační 4 denní pobyt v přírodě pro diabetické děti - pronájem plaveckého bazénu, minigolfu, ... Nákup pomůcek a doplňků pro děti. http://cukrici.netstranky.cz/	08	Dům pokojného stáří Naděje Vysoké Mýto Šance pro důstojné stáří - pořízení nočních stolků. www.nadeje.cz/vysoke_myto
09	Cesta pro rodinu, z. ú. - Žamberk Pořízení dřevěných edukačních her pro komunitní nízkoprahové aktivity. www.cestaprorodinu.cz	10	Domov pod hradem Žampach Pořízení výtvarného materiálu a didaktických pomůcek pro klienty dětské domácnosti. www.uspza.cz
11	Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením - Ústí nad Orlicí Relaxace a regenerace pro lidi s mentálním postižením v Termálech ve Velkých Losinách - využití pohybového aparátu. http://www.spmu-usti-nad-orlici.estranky.cz/	12	Audiohelp, z. s. - Ústí nad Orlicí Zútlunění kanceláře a pořízení nového osvětlení. Nákup toneru a drobného občerstvení. www.audiohelp.cz; fb: Audiohelp z. s.
13	Poruchy autistického spektra, z. s. - Ústí nad Orlicí Dovybavení lékárničky a pořízení kurzu zdravotníka na tábory a pobyt. Zařízení různých aktivit pro dobrovolníky a děti s postižením. fb: Poruchy autistického spektra	14	Domov pro seniory - Sociální služby Česká Třebová Pořízení okrasné fontány na zahradu Domova. www.ssct.cz
15	Ruka pro život, o. p. s. - Litomyšl Nákup pomůcek vhodných pro tzv. kreativní terapie (mýdlové tvoření). www.rukaprozivot.cz	16	Centrum sociální péče města Ústí nad Orlicí Zakoupení mechanického invalidního vozíku pro klienty pečovatelské služby - pro zkvalitnění jejich přesunů a manipulace. www.csp-uo.cz
17	MC Vamberecký Dráček, z. s. - Vamberk Nákup Piklerova trójehelmičky s Utukutu houpačkou. http://mcdraccek.webnode.cz/	18	ZŠ A MŠ při nemocnici Ústí nad Orlicí Zakoupení didaktických hraček a hracích koutků pro malé pacienty hospitalizované na dětském oddělení Orlickoústecké nemocnice. www.specializs-ustino.cz; www.skola-uhospital.tode.cz
19	Domov pro seniory Sloupnice Nákup aktivizačních pomůcek pro bazální stimulaci a rehabilitační cvičení. www.ddsloupnice.cz	20	KONTAKT Ústí nad Orlicí, o. p. s. - Linka důvěry Pořízení propagačních materiálů (např. propisovací pera, bločky a kapesní svítilny). www.linkaduveruoy.cz
21	Rosa rodinné centrum, z. s. - Česká Třebová Pořízení notebooků - pro práci paní účetní a pro práci v kanceláři. https://micosra-radca.webnode.cz/	22	Rodinné centrum Srdíčko - Ústí nad Orlicí Úprava zahrady do bezbariérového řešení a nájem prostor. Pořízení krytého posezení. http://www.rcsrdicko.estranky.cz
23	Rodinné Integroční Centrum, z. s. - Lanškroun Vybavení prostor pro psychologické, psychologické konzultace a profesní diagnostiku pro rodiny s dětmi/osoby s poruchami autistického spektra. www.riic.cz	24	Škola pro mě, z. s. - Ústí nad Orlicí Pořízení šicích strojů a potřebného vybavení. www.skolaprome-uo.cz
25	Oblastní spolek Českého červeného kříže - Ústí nad Orlicí Rekonstrukce venkovních prostor pro volnočasové a sportovní aktivity dětí, mládeže a seniorů s cílem generačního propojení. www.cckuo.cz	26	Oblastní charita Červený Kostelec Nákup 4 matrací pro lůžka pacientů hospice. www.ochck.cz
27	Centrum sociální péče města Žamberk Pořízení 2 otočných sedaček do vany a 1 stoličky do sprchy pro bezpečné a pohodlné provádění hygieny seniorů a zdravotně postižených klientů pečovatelské služby. www.cspzamberk.cz	28	Dětský lesní klub Letokruh, z. s. - Česká Třebová Zakoupení hudebních nástrojů, výtvarných a rukodělných potřeb, didaktických pomůcek a her pro děti do lesní školky. www.letokruh-klub.cz
29	Lesní klub - Letokvítek - Letohrad Pořízení venkovní skříně s policemi (malé kůlny), ve které budou uchovány potřeby k dětské hře a vzdělání. www.letokruh-klub.cz	30	Rodinné centrum Dětský svět, z. s. - Lanškroun Pořízení vzdělávací stavebnice Lego Education. www.rclanskroun.cz
31	CEDR Pardubice, o. p. s. - pobočka v Ústí nad Orlicí Dobítí karet IREDO pro klienty, kteří potřebují podpořit v dojíždění do služeb. www.cedrops.cz		

Více na: www.konzumuo.cz/szu

Neziskové organizace a jejich projekty:

Zprávičky z KONZUMu

Připravujeme: Dárková karta KONZUM

Sháníte nějaký univerzální dárek pro jakoukoliv příležitost pro vaše rodinné příslušníky, přátele, zaměstnance či obchodní partnery? V KONZUMu připravujeme dárkovou kartu, která bude dostupná na všech prodejnách sítě KONZUM. Kartu lze na pokladně při jejím zakoupení jednorázově nabít libovolnou částkou od 200 do 2 000 Kč (nabít ji lze pouze při jejím zakoupení, opakované dobíjení není možné). Platnost této karty je pak 2 roky od nabíjení a částku lze čerpat postupně a uplatňovat ve kterékoliv prodejně sítě KONZUM (KONZUM, COOP Diskont, Fortel, Moje zahrada, COOP-BOX, KONZUM Cafe). Zůstatek na kartě naleznete vždy na účtence, příp. na vyžádání u pokladny. Udělejte radost pod stromečkem.



Členská karta KONZUM v mobilu

V dnešní „online“ době není zcela zákazníky přivětivé, že na prodejnách sítě KONZUM nelze snímat vaši členskou kartu, kterou jste si nahráli prostřednictvím některé z aplikací do mobilního telefonu. Důvod je jednoduchý, předcházíme tak případnému zneužívání a snažíme se chránit naši členskou základnu. Členská karta není běžná zákaznická karta jako je známe z řetězců, ale karta vyjadřující členský podíl v družstvu a v rámci stanov družstva je i dáno, kdo ji může vlastnit a čerpat výhody. Snažíme se tedy tím i zamezit a předejít jejímu zneužívání, ke kterému by v rámci aplikace mohlo dojít. Proto je potřeba u pokladny předložit vždy vaši plastovou členskou kartu.

MINI HOTEL v Ústí nad Orlicí získal certifikaci SVTA



MINI HOTEL, který se nachází přímo v areálu Nákupní galerie Nová Louže v Ústí nad Orlicí získal od SVTA - Svazu venkovské turistiky a agroturistiky, certifikát pro ubytování v soukromí v kategorii „Pokoje pro hosty“ třída ***Standard. Pokud hledáte ubytování hotelového typu, nabízíme ho za velmi příznivé ceny ve třech moderně vybavených pokojích (2x dvoulůžkový, 1x čtyřlůžkový) s vlastní koupelnou a WC.



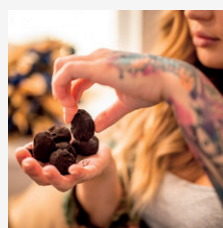
Čokoládovna Janek - česká, poctivá a domácí



JANEK
CHOCOLATE

Presvědčili jsme se o tom, že čokoláda vyrobená z těch nejvyšších a pečlivě vybraných surovin chutná daleko více. Vyrábí ji Čokoládovna Janek a zakoupit si ji můžete v KONZUM Cafe Žamberk. Přijďte posedět a ochutnat. Co třeba čokoládové lanýže, pralinky s manganem a kokosem nebo růžovým pepřem, s levandulí nebo s chilli? Ochutnávat lze po kusech, ale nabízíme i dárková balení. V nabídce jsou i čokolády hořké, mléčné, s ovo-

cem, oříšky, soli včetně tzv. Ruby čokolády, známé také jako „růžová“, jejíž barva je čistě přírodní. Nově nechybí ani čokoládové nářadí, pravý arašidový nugát nebo čokoládové uhlíky - to když je uhlí v pytlíku lepší než mandarinky. Po čertech jemné lanýže v pekelně tmavé čokoládě. Byl by hřích nezhrěšit. Sladké čekání na Ježíška může vašim ratolestem příjemně i dětský adventní kalendář. Každý kousek je díky ruční práci unikát, což jsme měli možnost poznat přímo ve výrobě této české a úspěšné čokoládovny z Uherského Brodu.



Mastercard obchodník roku: Skupina COOP zvítězila v kategorii Inovace roku - nová realita



Obchodník roku 2020

Inovace roku – nová realita obchodu.


O vítězi v kategorii Mastercard Inovace roku - nová realita obchodu rozhodli svým hlasováním účastníci konference Retail Summit 2021. O vítězství se ve veřejné prezentaci utkali finalisté kategorie - skupina COOP, Rohlík.cz a se společným projektem Kaufland a Košík.cz. Vítězem se stala skupina COOP s celkovým počtem 52 % hlasů, Rohlík.cz na druhém místě získal 36 % a Kaufland s Košík.cz získali 12 %.

Kategorie Mastercard Inovace roku - nová realita obchodu oceňovala zejména přechod tradičního kamenného prodeje potravin do online prostoru a práci s lokálními dodavateli. Spotřební družstva Skupiny COOP zaujala projektem online prodeje, včetně prvních 24h automatických boxů s chlazením na potraviny. Cílem totiž není zásobovat celou republiku z jednoho centrálního skladu, ale naopak podpořit prodejny v regionech a pomocí těchto služeb rozšířit nabídku se zákaznickým komfortem tak, aby lidé nemuseli za nákupy dojíždět.




Vánoční otevírací doba našich prodejen

pátek 24. prosince Štědrý den	Všechny prodejny otevřeny jako v sobotu max. do 12.00
sobota 25. prosince 1. Svátek vánoční	Všechny prodejny uzavřeny
neděle 26. prosince 2. Svátek vánoční	Všechny prodejny uzavřeny
pátek 31. prosince Silvestr	Všechny prodejny otevřeny jako v sobotu max. do 12.00
sobota 1. ledna 2022 Nový rok	Všechny prodejny uzavřeny



NEZAPOMEŇTE SI VYBRAT ČLENSKÝ KREDIT

Upozorňujeme všechny členy, že je nutné si vybrat veškeré naspořené slevy z roku 2021 ve formě kreditu na vaši členskou kartě nejpozději **do 31. 1. 2022**. Po tomto datu již nebude možné z daňových důvodů starý kredit z předchozího roku uplatnit. Slevy můžete vybrat kdykoliv v průběhu roku, ale nezapomeňte si vzít s sebou členskou kartu. Doporučujeme využít při velkých vánočních nákupech.



6 000 rodin v regionu | sleva až 3% | kupony | zábava | region | pomáháme | www.konzumuo.cz

Pozvánka na členskou schůzi Výboru členů v Ústí nad Orlicí

Výbor členů v Ústí nad Orlicí svolává podzimní členskou schůzi, které se budou konat ve dvou termínech a to vždy od 17.00 hod. První schůze se bude konat 16. 11. 2021 v restauraci Šnyt na Nové Louži v Ústí nad Orlicí. Druhá schůze se bude konat 19. 11. 2021 v restauraci ALL v Hnátnici. Předseda Výboru členů Vlastmíl Jirout (tel.: 602 491 843, e-mail: v.jirout@ktuo.cz).

Pro členy KONZUMU

Vzhledem k současné situaci, kdy se nemohou konat členské schůze nebo jen v omezené míře, můžete své připomínky, dotazy či názory k činnostem družstva i k dalším členským záležitostem zasílat na clen@konzumuo.cz.



PF 2022

Všem našim členům, zákazníkům, obchodním partnerům a přátelům přejeme krásné a klidné prožití vánočních svátků a nového roku 2022.

VÝDEJNÍ MÍSTO I U VÁS!

coop-BOX
WWW.COOP-BOX.CZ

SUPERMARKET@ ON-LINE
VÍCE NEŽ 4 500 POLOŽEK ZA INTERNETOVÉ CENY!



VÁNOČNÍ
DÁREK

PRO ČTENÁŘE OBČASNÍKU NÁŠ KONZUM

V PODOBĚ TOFFIFEE

lískový ořech v karamelu, 125 g za:

1 Kč

DOSTUPNÉ POUZE NA INTERNETU!

Max. počet k jednomu nákupu: 1 ks.
Platí pro prvních 1 000 objednávek
či do 30. 11. 2021.

Při nákupu na COOP-BOXu v minimální hodnotě 300 Kč získáte Toffifee za 1 Kč.

Do vyhledávacího pole zadejte heslo:
TF125

Jak na to?

Cílem hry SUDOKU je doplnit chybějící čísla 1 až 9 v předem dané předvyplněné tabulce. Tato tabulka je rozdělena na 9x9 polí, která jsou seskupena do 9 čtverců (3x3). K předem vyplněným číslům je potřeba doplnit další čísla tak, aby platilo, že v každé řadě, v každém sloupci a v každém z devíti čtverců byla použita vždy všechna čísla jedna až devět. Pořadí čísel není důležité. Číslo se nesmí opakovat v žádném sloupci, řadě nebo v malém čtverci.

Správné řešení (vystříhnete, naskenujete, okopírujete, ...) zašlete do 31. 12. 2021 na adresu: **KONZUM, o. d., oddělení marketingu, Tvardkova 1191, 562 13 Ústí nad Orlicí** nebo na e-mail: **clen@konzumuo.cz**
Tři vylosovaní luštitelé obdrží poukázku na jednorázový nákup v prodejnách KONZUM v hodnotě 100 Kč.



			8			9	5	
	7		6	4				8
	2	9						3
		4		3	8			7
	8		2				5	
3			5			1		
7				1		9	3	
			6	7		5		1

SUDOKU

Výherci z minulého vydání: Pěvuška Marková - Dlouhonovice, Josef Filip - Jamné nad Orlicí, Lenka Sojákova - Horní Čermná

	TKALCOVSKÝ STROJ	ZČÁSTI	OKRESNÍ MUZEUM (ZKR.)	1. ČÁST TAJENKY	RUSKY TYTO	DROBNÝ HLODAVEC		HLAVNÍ MĚSTO KUAJUTU	DRAVÝ PTÁK	DOBRODINCI	SPISOVÁ ZNAČKA		ŘÍMSKÝCH 1505	MUŽSKÉ JMÉNO	PRUŽNÝ	DOMÁCKY ANTONÍN
DOLEM							DLOUHOTRAVAJÍCÍ BEZVĚDOMÍ					PLÁNEK				
RAJČATA							MOČOVINA MYTHOLOGICKÝ KRASAVEC					PODZEMNÍ VEDENÍ ZPĚVNÍ PTÁČÍ				
ZN. HLINIKU			REZAVÝ ČLOVĚK TÉMĚŘ								ČTVRTKA 2. ČÁST TAJENKY					
VČELÍ PRODUKT					ŘEKA V JABLONCI	VE VĚTŠÍ VZDÁLENOSTI NĚMECKÝ TÁTA							ANGLICKÝ BUČET LETADLO			
	TĚLNÍ VYMĚŠEK	KOLONA (VOZŮ) SPZ RYCHNOVA NAD KNĚŽNOU							AMER. INSTITUTE PRO VÝZKUM VESMÍRU					INIC. SKLADATELE NOVÁKA ČERNÁ BARVA		
ZÁSoba POTRAVIN									DROBNÁ ÁRIE ZKRATKA COMPUTERU							LATINSKÁ SPOJKA A
OLOUPITI								VÝZVA K TICHU					KONČĚTINY			
DOMÁCKY TEODOR				ZVÝŠENÝ TON				AMER. ZPRAVODAJSKÁ SLUŽBA					OBROUBIT ŠITÍM			

Správné řešení zašlete do 31. 12. 2021 na adresu: **KONZUM, o. d., oddělení marketingu, Tvardkova 1191, 562 13 Ústí nad Orlicí** nebo na e-mail: **clen@konzumuo.cz**. Tři vylosovaní luštitelé obdrží poukázku na jednorázový nákup v prodejnách KONZUM v hodnotě 100 Kč.

Výherci křížovky z minulého vydání: Pavel Vávra - Dolní Heřmanice, Jarmila Sochorová - Kunvald, Marta Benešová - Výprachtice

Správné znění tajenky z minula - KONZUM zdravě

