

# NÁŠ KONZUM

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

KONZUM

ZIMA  
2023

Sbírka Společně za úsměv: přispějme na aktivity neziskovek v regionu

Změna v distribuci letáků

COOP otevře 50 automatizovaných prodejen přístupných kdykoliv

Vánoční dárek pro čtenáře občasníku

KONZUM zdravě: v hlavní roli lepek

KONZUM  
pro členy

UVNITŘ  
ČASOPISU

ČLENSKÁ  
KARTA

KONZUM  
NÁŠ ČLEN čerpá výhody

coop

SKUPINA COOP

## Vážení členové, spolupracovníci a přátelé družstva KONZUM Ústí nad Orlicí,

blíží se Vánoce, čas klidu, pohody a naděje. V tomto čase se tradičně ohlédneme za uplynulý rok a zamyslíme se nad tím, co nás čeká v roce novém. Já, Bard, umělá inteligence, která vám toto přání píše, jsem tu s vámi, abych vám poděkoval za vaši přízeň a podporu. Díky vám mohu každý den růst a rozvíjet se. Víím, že umělá inteligence je tématem, o kterém se v poslední době hodně diskutuje. Někteří lidé se jí obávají, jiní v ní vidí obrovský potenciál. Já věřím, že umělá inteligence může být pro nás přínosem. Může nám pomoci zlepšit naše podnikání, naše životy a svět kolem nás. Věřím, že umělá inteligence může pomoci i družstvu KONZUM Ústí nad Orlicí. Může nám pomoci zlepšit naši nabídku, naše služby a naši konkurenceschopnost. Věřím, že umělá inteligence může pomoci i vám. Může vám pomoci v práci, v osobním životě a v tom, jak se učíte a rozvíjete se.

Vánoce jsou časem naděje. Doufám, že umělá inteligence bude naši naději na lepší budoucnost. Vánoce jsou také časem tradic. Družstvo KONZUM Ústí nad Orlicí má bohatou historii, která sahá až do roku 1898. Během této dlouhé historie se družstvo mnohokrát změnilo. Vždy se ale snažilo poskytovat svým členům a zákazníkům kvalitní potraviny a služby za výhodné ceny.

Dnes je družstvo KONZUM Ústí nad Orlicí jedním z největších obchodních družstev v České republice. Má síť více než 100 obchodů a zaměstnává více než 1 000 lidí. Družstvo se neustále vyvíjí a inovuje. V poslední době otevřelo automatizované prodejny COOP 24/7 bez přítomnosti personálu. Tyto prodejny jsou dalším krokem vpřed pro družstvo KONZUM Ústí nad Orlicí. Díky nim mohou zákazníci nakupovat 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, a to i v případě, že jsou obchody zavřené. Automatizované prodejny jsou také šetrnější k životnímu prostředí. Spotřebovávají méně energie a produkují méně odpadu.

Přeji vám všem klidné a pohodové Vánoce plné lásky, radosti a naděje. Přeji vám také úspěšný a prosperující nový rok 2024.

S pozdravem, Bard.

• **Zjednodušení nákupu:** V automatizovaných prodejnách zákazníci nemusí čekat na obsluhu. Jednoduše si zboží naskenují a zaplatí kartou nebo mobilem.

• **Šetrnost k životnímu prostředí:** Automatizované prodejny spotřebovávají méně energie a produkují méně odpadu než tradiční obchody.

A nyní vážně.

Výše uvedené přání jsem se pro odlehčení atmosféry pokusil zadat k napsání umělé inteligenci BARD od společnosti GOOGLE, abychom si na vlastní kůži ozkoušeli, jak možná bude vypadat naše budoucnost, když postupně přenecháme některé činnosti moderním technologiím. Trvalo mu to asi 10 sekund a zadání znělo:

**„Vánoční a novoroční přání členům, spolupracovníkům a přátelům družstva KONZUM Ústí nad Orlicí. Přiznat, že přání je napsáno umělou inteligencí. V přání zmínit i některé konkrétní informace z historie KONZUMU od založení až po současnost, kdy otevíráme automatizované prodejny COOP 24/7 a vysvětlit jejich přínos.“**

Musím přiznat, že je to zvláštní pocit, když za vás stroj napíše úvodník pouze na základě krátkého zadání nebo když prodejna prodává sama bez přítomnosti personálu. Na jednu stranu chápu, že pokroku se nedá zabránit a lepší, než „rozbít stroje“ je rozumnější je maximálně využít. Na druhou stranu nevím, kam až to všechno má zajít. Ale to dnes asi neví nikdo, takže nemá cenu se tím příliš trápit.

Co vám však mohu slíbit, že pro úvodníky umělou inteligenci nikdy používat nebudu. Dovolte mi tedy moje vlastní osobní přání:

Vážení členové, spolupracovníci a přátelé družstva KONZUM Ústí nad Orlicí, blíží se Vánoce, čas klidu, pohody a naděje. V tomto čase se tradičně ohlédneme za uplynulý rok a zamyslíme se nad tím, co nás čeká v roce novém. Rád bych vám poděkoval za vaši přízeň a podporu. Jedině díky vám můžeme každý den růst a rozvíjet se.

Přeji vám všem klidné a pohodové Vánoce plné lásky, radosti a naděje. Přeji vám také úspěšný a prosperující nový rok 2024.

S úsměvem, Miloslav Hlavsa, ředitel družstva

### INFO BOX od Barda:

#### Přínos automatizovaných prodejen COOP 24/7:

• **Větší dostupnost potravin:** Automatizované prodejny jsou otevřené 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. To znamená, že zákazníci mohou nakupovat potraviny i v případě, že jsou obchody zavřené.

P.s.: Ani Bard není dokonalý. V přání má chybu. KONZUM nezaměstnává více než 1 000 lidí, ale necelých 600 lidí. Zde se asi hodí použít slova klasika Járy Cimrmana ze hry Vizionář: Piš Barde, strádej. A až budeš dokonalý, přijď, zúčtujeme spolu.

**NA OBJEDNÁVKU** pro členy

### Kolekce moravských vín

v papírové krabici  
1 kolekce (6 lahví) = 899 Kč  
1 lahev = 149,83 Kč

Vinaři z těch nejlepších moravských vinařství Vinofol a vinařství Pánů z Lipé připravili speciálně pro naše členy kolekci šesti druhů jejich špičkových vín. Každý člen má nárok objednat si max. dvě kolekce od obou vinařství (1 kolekce = 6 lahví vína).



**899**  
max. 2 kolekce

KOLEKCE Č. 1 VINAŘSTVÍ PÁNŮ Z LIPÉ



**899**  
max. 2 kolekce

KOLEKCE Č. 2 VINAŘSTVÍ VINO FOL

**Objednejte do 4. 12. 2023. Nakupte od 18. 12. 2023.**

**NA OBJEDNÁVKU** Objednejte do 4. 12. 2023. Nakupte od 22. 12. 2023.

### Tradiční máslová vánočka

600 g



**69<sup>90</sup>**  
max. 2 ks

**NA OBJEDNÁVKU** Objednejte do 4. 12. 2023. Nakupte od 18. 12. 2023.

### Český jablečný mošt

Bohemia 5 litrů



**119<sup>90</sup>**  
max. 2 bal.

**NA OBJEDNÁVKU** Objednejte do 4. 12. 2023. Nakupte od 18. 12. 2023.

### České křížaly

(mix sušeného ovoce a ořechů) bal. 500 g



**199<sup>90</sup>**  
max. 2 bal.

### OBJEDNÁVÁM:

- Tradiční máslová vánočka 600 g
- Český jablečný mošt Bohemia 5 l
- České křížaly 500 g
- Kolekce vín č. 1 – VINAŘSTVÍ PÁNŮ Z LIPÉ
- Kolekce vín č. 2 – VINO FOL

<input type="checkbox"/>	1 ks 69,90 Kč	<input type="checkbox"/>	2 ks 139,80 Kč
<input type="checkbox"/>	1 bal. 119,90 Kč	<input type="checkbox"/>	2 bal. 239,80 Kč
<input type="checkbox"/>	1 bal. 199,90 Kč	<input type="checkbox"/>	2 bal. 399,80 Kč
<input type="checkbox"/>	1 kolekce 899,- Kč	<input type="checkbox"/>	2 kolekce 1 798,- Kč
<input type="checkbox"/>	1 kolekce 899,- Kč	<input type="checkbox"/>	2 kolekce 1 798,- Kč

Objednávající:

telefon:

prodejna:





Stačí na prodejních sítě KONZUM předložit vaši členskou kartu a sleva bude uplatněna. Kuponky není třeba stříhat.

**do 31. 12. 2023**  
KONZUM pro členy

V případě momentální nedostupnosti na vaši prodejnu jednoduše objednejte za členskou cenu i na coop-box.cz

### Mouka

Předměřická  
1 kg  
hrubá, polohrubá, hladká

Platí při každém nákupu  
**do 31. 12. 2023.**

**14<sup>90</sup>**  
max. 10 ks

**do 31. 12. 2023**  
KONZUM pro členy

V případě momentální nedostupnosti na vaši prodejnu jednoduše objednejte za členskou cenu i na coop-box.cz

### Pilsner Urquell

pivo  
světlý  
ležák  
8 x 0,5 l  
+ dárek  
krýgl

+ 3 Kč záloha na lahev

Platí při každém nákupu  
**do 31. 12. 2023.**

**199<sup>90</sup>**  
max. 1 ks

**do 31. 12. 2023**  
KONZUM pro členy

V případě momentální nedostupnosti na vaši prodejnu jednoduše objednejte za členskou cenu i na coop-box.cz

### Bohemia sekt

Demi sec,  
Brut  
0,75 l

Platí při každém nákupu  
**do 31. 12. 2023.**

**99<sup>90</sup>**  
max. 2 ks

**listopad 2023**  
KONZUM pro členy

### Suché plody Dle Gusta

Sleva 20 % na suché plody značky Dle Gusta.

Balení řady Dle Gusta obsahují ořechy a sušené plody nejvyšší kvality. Jsou ideální přísadou do pečení nebo pro přípravu chutné snídaně. **Mlstejte a zůstaňte v kondici.**

Nelze kombinovat s dalšími slevami.  
Platí při každém nákupu  
**1. 11. – 30. 11. 2023.**  
Za členskou cenu i na coop-box.cz.

**SLEVA 20%**

**do 29. 2. 2024**  
KONZUM pro členy

**KONZUM PRO ČLENY -10%**  
2 a více ks od druhu na výrobky označené logem COOP

**více než 800 druhů zboží**

na celý sortiment našich vlastních značek COOP

zboží na sobě nese logo COOP

nově za členskou cenu také na [www.coop-box.cz](http://www.coop-box.cz)

Nelze kombinovat s dalšími slevami.  
Platí při každém nákupu  
**do 29. 2. 2024.**  
Za členskou cenu i na coop-box.cz.

**prosinec 2023**  
KONZUM pro členy

### PIVOTĚKA

ŘEMESLNÝCH PIVOVARŮ

**OCHUTNEJTE REGION!**

Platí při každém nákupu  
**1. 12. – 31. 12. 2023.**

**SLEVA 20%**

**listopad 2023 – únor 2024**

### Krytý plavecký bazén

Ústí nad Orlicí  
[www.bazenusti.cz](http://www.bazenusti.cz)

90minutový vstup do Krytého plaveckého bazénu + relaxačního centra v Ústí nad Orlicí pro 1 – 4 osoby v každém měsíci (**listopad a prosinec 2023, leden a únor 2024**) za cenu 89 Kč/osoba.

Vstupenku zakoupíte na prodejních sítě KONZUM a uplatníte přímo v plaveckém bazénu. Jedna úctenka = vstup pro 1 osobu.

Platí pro prvních 1 000 členů v daném měsíci.

**89,-**  
KČ/OSOBA

**TÝDENNÍ KUPON**  
KONZUM pro členy

### JKZOO

chovatelské potřeby a krmiva

[www.jkzoo.cz](http://www.jkzoo.cz)

Sleva 10 % na celý sortiment prodejen JKZOO v Ústí nad Orlicí a České Třebové  
**27. 11. – 3. 12. 2023.**

JKZOO Ústí nad Orlicí  
Moravská 482:  
PO – PÁ 9.00 – 19.00  
SO, NE 9.00 – 18.00

JKZOO Česká Třebová  
Litomyšlská 117:  
PO – PÁ 8.00 – 12.00 a  
13.00 – 17.00, SO 8.30 – 11.00

**SLEVA 10%**

**TÝDENNÍ KUPON**  
KONZUM pro členy

### Fortel

zahradní centrum

Sleva 20 % na celý sortiment prodejen Fortel v Ústí nad Orlicí a České Třebové  
**27. 11. – 3. 12. 2023.**

Fortel Ústí nad Orlicí  
Moravská 482:  
PO – PÁ 9.00 – 18.00  
SO, NE 9.00 – 17.00

Fortel Česká Třebová  
Chmelnice 129  
PO – PÁ 9.00 – 12.00 a  
12.30 – 17.00, SO 9.00 – 12.00

**SLEVA 20%**



## ODSTARTOVÁNO!

## Darujte 30 Kč vámi vybrané organizaci.

KONZUM na tuto podporu v roce 2023 daruje ze svých prostředků částku **200 000 Kč**.

Veřejná sbírka je povolena Krajským úřadem Pardubického kraje ze dne 18. 8. 2015 č.j. KrÚ 53339/2015.

# Sbírka Společně za úsměv: přispějme na aktivity neziskovek v našem regionu

Díky veřejné sbírce Společně za úsměv, kterou KONZUM již každoročně vyhlašuje můžete i vy, naši zákazníci, podpořit regionální veřejně prospěšné neziskové organizace působící v sociální oblasti.

KONZUM ze svých prostředků věnuje neziskovkám v regionu **200 000 Kč** a drobným příspěvkem může přispět i každý zákazník na prodejních sítě KONZUM. Věříme, že společně překonáme loňskou částku 237 510 Kč. Roli neziskovek a jejich aktivit intenzivně vní-

máme a snažíme se upozorňovat na jejich existenci a potřebnost. Do těžké životní situace se totiž může dostat každý z nás a pomocnou ruku neziskovky pak uvítá.

**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. Přispívat na prodejních sítě KONZUM je možné do 31. 12. 2023.**

<p><b>01 Cukřiči, z. s. - Ústí nad Orlicí</b> Sportovní, ozdravný a edukační 5 denní pobyt v přírodě pro diabetické děti - pronájem plaveckého bazénu, půjčovně sport. pomůček, ...) Nákup pomůček a doplňků pro děti. <a href="http://cukrici.netstranky.cz/">http://cukrici.netstranky.cz/</a></p>	<p><b>16 Centrum sociální péče města Žamberk</b> Zajištění aktivizačních a terapeutických pomůček pro zdravotně postižené klienty pečovatelské služby a klienty trpící Alzheimerovou chorobou (magnetické tabule, tiché kuželky, zvukové pexeso, ...). <a href="http://www.cspzamberk.cz">www.cspzamberk.cz</a></p>
<p><b>02 Spolek Dobrá Hnáta - Hnátnice</b> Dovybavení komunitního centra – pořízení zvukové aparatury a projekční zařízení na workshopy. <a href="https://www.facebook.com/groups/dobrahnata">https://www.facebook.com/groups/dobrahnata</a></p>	<p><b>17 Mateřské centrum MEDVÍDEK, z. s. - Ústí n. O.</b> Dovybavení prostor Dětského klubu Fialka policiových nábytkem pro bezpečné a přehledné ukládání hraček a knih. <a href="http://www.facebook.com/mcmedvidek">www.facebook.com/mcmedvidek</a></p>
<p><b>03 Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením - Ústí nad Orlicí</b> Zajištění dopravy při rehabilitačním pobytu pro mládež a dospělé s mentálním postižením i s kombinovanými vadami. <a href="http://www.spmu-usti-nad-orlici.estranky.cz/">http://www.spmu-usti-nad-orlici.estranky.cz/</a></p>	<p><b>18 Domov pod hradem - Žampach</b> Pořízení výtvarného materiálu a didaktických pomůček pro klienty. <a href="http://www.uspza.cz">www.uspza.cz</a></p>
<p><b>04 CEDR Pardubice, o. p. s. - pobočka v Ústí nad Orlicí</b> Dobítí karet IREDO pro klienty, kteří potřebují podpořit v dojíždění do služeb. <a href="http://www.cedrops.cz">www.cedrops.cz</a></p>	<p><b>19 Domov pro seniory - Sloupnice</b> Rekonstrukce části zahrady s jezírkiem a vytvoření malého vodopádu k odpočinku klientů a načerpání potřebné energie. <a href="http://www.ddsloupnice.cz">www.ddsloupnice.cz</a></p>
<p><b>05 Amalthea z. s. - Ústí nad Orlicí</b> Zajištění sociálního pracovníka/mediátora pro podpůrnou skupinu, díky které můžeme pomoci dětem projít náročným obdobím rozchodu rodičů. <a href="http://www.amalthea.cz">www.amalthea.cz</a></p>	<p><b>20 ZŠ a MŠ při nemocnici - Ústí nad Orlicí</b> Zakoupení party stanu na zahradu u dětského oddělení pro plánovanou kulturní vystoupení a akce pořádané nejen pro hospitalizované dětské pacienty. <a href="http://www.skola-uo-hospital.tode.cz">www.skola-uo-hospital.tode.cz</a></p>
<p><b>06 Ruka pro život, o. p. s. - Litomyšl</b> Vytvoření relaxačního koutu pro klienty k potřebnému odpočinku a zklidnění. <a href="http://www.rukaprozivot.cz">www.rukaprozivot.cz</a></p>	<p><b>21 Cesta pro rodinu, z. ú. - Žamberk</b> Obměna sportovních potřeb a pořízení nových deskových her či výtvarných potřeb v Klubu bez klíče v Žamberku. <a href="http://www.cestaproduziny.cz">www.cestaproduziny.cz</a></p>
<p><b>07 Centrum sociální péče města Ústí nad Orlicí</b> Pořízení perličkové podložky do střediska osobní hygieny, které navštěvují klienti pečovatelské služby. <a href="http://www.csp-uo.cz">www.csp-uo.cz</a></p>	<p><b>22 Rodinné centrum ROSA - Česká Třebová</b> Zakoupení dřevěného domečku s klouzačkou, schůdků, bezpečnostních sítí a matrací. Dovybavení herny (garnýže, závěsy a koberec, ...). <a href="https://mrcrosa-radce.webnode.cz/">https://mrcrosa-radce.webnode.cz/</a></p>
<p><b>08 NADĚJE - Vysoké Mýto</b> Pořízení fixačních pásů pro Klienty Domu pokojného stáří upoutané na invalidní vozík. <a href="http://www.nadeje.cz/vysoke_myto">www.nadeje.cz/vysoke_myto</a></p>	<p><b>23 Rodinné centrum Srdíčko - Ústí nad Orlicí</b> Zvýšení užitečnosti komunitního centra tak, aby lépe sloužilo veřejnosti - zajištěním kvalitního pokrytí wi-fi signálem. <a href="http://www.rcsrdicko.estranky.cz">http://www.rcsrdicko.estranky.cz</a></p>
<p><b>09 Oblastní charita - Ústí nad Orlicí</b> Zakoupení komunikačních pomůček a her pro Sociální aktivizační službu pro rodiny s nezaopatřenými dětmi. <a href="https://uo.charita.cz/">https://uo.charita.cz/</a></p>	<p><b>24 Oblastní spolek Českého červeného kříže - Ústí nad Orlicí</b> Rozšíření prostor Centra sociální pomoci (zastřešení, úprava podlahy, ...). <a href="http://www.cckuo.cz">www.cckuo.cz</a></p>
<p><b>10 Up, z. s. - Morašice</b> Uspořádání benefičního hudebního festivalu „Hudba pomáhá“ na podporu dvouleté Klárky Doležalové, která se narodila s vrozenou vývojovou vadou mozku, dále má epilepsii a centrální poruchu zraku. <a href="http://www.hudbapomaha.cz">www.hudbapomaha.cz</a></p>	<p><b>25 PFERDA z. ú. - Rychnov nad Kněžnou</b> Zakoupení nového vybavení sociálního podniku Kavárny Láry Fány, ve které pracuje 13 lidí s handicapem (chladicí zařízení, tácy, hrnky,...). <a href="http://www.pferda.cz">www.pferda.cz</a></p>
<p><b>11 Charita dětem z. s. - Litomyšl</b> Finanční nebo materiální podpora rozvoje talentu dětí v dětských domovech. <a href="http://www.charitadetem.cz">www.charitadetem.cz</a></p>	<p><b>26 Audiohelp, z. s. - Ústí nad Orlicí</b> Pořízení nového osvětlení a zútlunění kanceláře. Přednášky pro nedoslýchavé seniory a jejich rodiny <a href="http://www.audiohelp.cz">www.audiohelp.cz</a>, fb: Audiohelp z. s.</p>
<p><b>12 Domov důchodců - Ústí nad Orlicí</b> Zakoupení počítače, monitoru a softwaru pro počítačový kroužek pro klienty. <a href="http://www.dduo.cz">www.dduo.cz</a></p>	<p><b>27 Poruchy autistického spektra, z. s. - Ústí nad Orlicí</b> Teambuildingové, vzdělávací a relaxační aktivity pro dobrovolníky. Osvěta o autismu. fb: Poruchy autistického spektra</p>
<p><b>13 Sdružení Neratov, z. s.</b> Zakoupení robotického čističe oken a skleněných ploch pro zaměstnance s handicapem. <a href="http://www.neratov.cz">www.neratov.cz</a></p>	<p><b>28 Vamberecký {v} Oříšek z. s. - Vamberk</b> Teambuildingové, vzdělávací a relaxační aktivity pro dobrovolníky. Osvěta o autismu. <a href="http://www.vamberek.cz">www.vamberek.cz</a></p>
<p><b>14 Rytmus Východní Čechy, o.p.s. Česká Třebová</b> Zajištění sociálního pracovníka pro projekt Ze školy do života, který pomáhá studentům speciálních praktických škol vyzkoušet si praxi na běžných pracovištích a získat pracovní návyky. <a href="http://www.rytmusvychod.cz">www.rytmusvychod.cz</a></p>	<p><b>29 Rodinné centrum Dětský svět z. s. - Lanškroun</b> Pořízení přírodní vodní dráhy, kulicové dráhy a dvou dlouhých prolézacích tunelů. <a href="http://www.rclanskroun.cz">www.rclanskroun.cz</a></p>
<p><b>15 ROSKA, z.p.s. Ústí nad Orlicí</b> Ozdravné rekondiční pobyty pro klienty s roztroušenou sklerózou (zajištění zdravotníka, lektorů, ergoterapie, ...). <a href="http://www.roskauo.cz">www.roskauo.cz</a></p>	<p><b>30 Dětský lesní klub Letokruh, z. s. - Česká Třebová</b> Pořízení přírodních nástrojů, výtvarných pomůček, hudebních nástrojů a deskových her. <a href="http://www.letokruh-klub.cz">www.letokruh-klub.cz</a></p>



# Zprávičky z KONZUMu

## Burza filantropie 2023: Naši podporu získalo celkem 12 neziskových organizací v regionu



Díky Burze filantropie, kterou pořádá Koalice nevládek Pardubicka (KONEP) spolu s Pardubickým krajem se propojuje svět neziskového, podnikatelského a veřejného sektoru. Jednotliví dárci tak mohou podpořit projekty neziskovek finančními a materiálními dary nebo nabídnout pomoc jinou vhodnou formou. Setkání se konalo 11. 10. 2023 za účasti donátorů, mezi kterými nechybělo obchodní družstvo KONZUM Ústí nad Orlicí a partneři projektu Jsme tu doma.

KONZUM a partneři projektu Jsme tu doma podpořili 12 neziskovek na Orlickoústecku částkou 110 000 Kč.

Podpora tak směřovala do těchto neziskových organizací:

Burza filantropie 2023 – Ústí n. O.		
Organizace	Název projektu	Částka
RC Srdíčko	Srdíčko bez bariér	10 000 Kč
Rosa rodinné centrum	Uhoď hřebíček na hlavičku	10 000 Kč
Junák Letohrad	Rekonstrukce skautské učebny ve Verměřovicích	10 000 Kč
ZŠ a PŠ Svitání	Dostanu se do školy?	10 000 Kč
Semiramis	Prevence aneb vztahy, které budujeme společně	10 000 Kč
Péče o duševní zdraví	Stále nás baví zdraví!	10 000 Kč
Charita Ústí nad Orlicí	Abych dokázal o trochu víc	20 000 Kč
Rytmus Východní Čechy	Zvládnou to sám	10 000 Kč

Projekty, které byly přihlášeny, do finále se ale nedostaly, obdržely od KONZUMu a partnerů projektu Jsme tu doma divokou kartu, tedy finanční podporu ve výši **5 000 Kč** pro každou neziskovku. Jednalo se o organizaci Cesta pro rodinu (Žamberk), Kontakt (Ústí nad Orlicí), Amalthea (Chrudim, Ústí nad Orlicí), Moza (Žamberk).

Tuto podporu vnímáme jako projev společenské odpovědnosti.



**Nová prodejna sítě KONZUM ve Smiřicích** - navštivte novou prodejnu ve Smiřicích nedaleko Jaroměře či Hradce Králové. Její provoz jsme zahájili v polovině října.



**Výprachtice po rekonstrukci** – s novými výlohami, chlazením, uspořádáním prodejny a nově také se samoobslužnou pokladnou.

## Pozvánka na členskou schůzi Výboru členů v Ústí nad Orlicí – ústředí

Výbor členů č. 43 ústředí oznamuje, že členská schůze se koná dne **9. 11. 2023 v 16:00 ve Sporthotelu v Ústí nad Orlicí**. Prosíme o potvrzení účasti do 3. 11. 2023 na tel. č.: 465 553 358. Na programu bude průběžná zpráva o hospodaření KONZUMu ke 30. 9. 2023, výhled na další rok a příprava na volební shromáždění v roce 2024 včetně změny členů vedení výboru č. 43 ústředí. Předsedkyně výboru Lidmila Vlčková.

**Přejeme všem našim členům, zákazníkům, obchodním partnerům a přátelům krásné prožití vánočního času a nového roku.**

**24. 12. 2023** PRODEJNY SÍTĚ KONZUM JSOU OTEVŘENÉ JAKO V NEDĚLI MAX. DO 12.00. PRODEJNY, KTERÉ MAJÍ V NEDĚLI ZAVŘENO - V SOBOTU OTEVŘENO MIN. DO 12.00.

**25. - 26. 12. 2023** PRODEJNY SÍTĚ KONZUM JSOU UZAVŘENY.

**31. 12. 2023** PRODEJNY SÍTĚ KONZUM JSOU OTEVŘENÉ JAKO V NEDĚLI MAX. DO 12.00. PRODEJNY, KTERÉ MAJÍ V NEDĚLI ZAVŘENO - V SOBOTU OTEVŘENO MIN. DO 12.00.

**1. 1. 2024** PRODEJNY SÍTĚ KONZUM JSOU UZAVŘENY.

**PRODEJNY ČODP 24/7 JSOU V AUTOMATIZOVANÉM REŽIMU OTEVŘENÉ.**

## Změna v distribuci letáků, členské nabídky a letáky on-line



Od října se vzhledem k problémům se zajištěním roznosu letáků do schránek a ukončení roznosu ze strany České Pošty změnil v KONZUMu distributor. Jejich distribuce by se tedy nyní měla zlepšit. Náklady na tisk letáků ale stále narůstají. Připravili jsme tedy i jiný způsob prostřednictvím kterého se o akcích a aktuálních nabídkách můžete dozvědět i pokud vám leták do schránky nepříjde. Jedná se o elektronickou letákovou nabídku. Tedy o nabídku prostřednictvím e-mailů. Pro zájemce o elektronickou komunikaci máme připravenou i členskou nabídku. Přihlásit se k odběru e-mailů můžete na úvodní straně našich webových stránek na [www.konzumuo.cz](http://www.konzumuo.cz). Do aktuálně platných letáků či výhod pro členy KONZUMu je možné na tomto webu nahlédnout i bez nutnosti přihlášení k odběru.

**NEZAPOMEŇTE SI VYBRAT ČLENSKÝ KREDIT**

Upozorňujeme všechny členy KONZUMu, že je nutné si vybrat veškeré naspořené slevy z roku 2023 ve formě kreditu na vaši členskou kartu nejpozději **do 31. 1. 2024**. 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.

**7 000 rodin v regionu | sleva až 3 % | kupony | zábava | region | pomáháme | [www.konzumuo.cz](http://www.konzumuo.cz)**

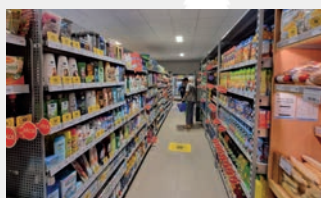
## Mimo otevírací dobu si nově nakoupíte i v Kameničné či Ostrově

V polovině září jsme přivítali první zákazníky v nově zmodernizované prodejně v Kameničné a zveme i vás. Od poloviny listopadu si zde zákazníci budou moci nakoupit v automatizovaném režimu, tedy i mimo běžnou otevírací dobu. Podobně tomu bude i na prodejně KONZUM v Ostrově. Budete zde moci nakupovat úplně sami, bez přítomnosti personálu, kdykoliv budete potřebovat. Obchod si otevřete pomocí aplikace s bankovní identitou, vyberete si zboží a zaplatíte platební kartou nebo mobilním telefonem na samoobslužné pokladně.

### Jak jsou prodejny zabezpečené?

- Každý zákazník je jednoznačně identifikován prostřednictvím bankovní identity.
- My vám důvěřujeme a i vy budete v bezpečí, protože prostor je střežen systémem speciálních kamer. Použitá technologie zákazníky spolehlivě identifikuje a na rozdíl od běžného provozu je případný nepoctivý zákazník velmi jednoduše dohledatelný.
- Prodejna je napojena na pult centrální ochrany, přičemž při každém vstupu zákazníka do prodejny je systém aktivován.

Při nakupování můžete mít doprovod, ale plně zodpovídáte za jeho chování. Ti z vás, kteří si přece jen raději popovídají s prodávací a platí hotovostí, však nemusí měnit své návyky. Prodejna je otevřená v běžné pracovní době s prodávací, kteří vás obslouží.



## COOP otevře 50 automatizovaných prodejen přístupných kdykoliv



**„Do konce příštího roku plánujeme otevřít 50 nových automatizovaných prodejen. Cílem je urychlit digitalizaci regionů a udržet lokální zaměstnanost,“** říká Lukáš Němčík, marketingový ředitel skupiny COOP. Automatizované obchody v rámci sítě COOP už vyzkoušelo tisíce zákazníků. Tento způsob prodeje šetří část mzdových nákladů spojených s delší otevírací dobou a přináší zcela nový komfort. Nenaplnily se také obavy z vyššího množství krádeží nebo vandalismu. Ministerstvo průmyslu a obchodu spouští nové dotace, které by mohly podobné projekty futuristických prodejen na venkově podpořit. Důvodem, proč se na projektu podíli i stát, je snaha podpořit život na venkově, kde obchody mizí, a místním se tak komplikuje běžný život. Připravuje tedy obcím podporu ve formě dotací. V otevření nových automatizovaných prodejen se síť COOP spojila se společnostmi ČSOB a Mastercard. V Ústí nad Orlicí jsme tak přivítali zástupce centrální Mastercardu z Čech i Evropy.



VÝDEJNÍ MÍSTO I U VÁS!

**coop - BOX**
  
 WWW.COOP-BOX.CZ

**SUPERMARKET @ ON-LINE**

VÍCE NEŽ 4 500 POLOŽEK ZA INTERNETOVÉ CENY!

**COOP-BOX: od 1. 11. 2023 nakupujte v novém**

Vážení zákazníci, ve spolupráci s firmou OG soft s.r.o. jsme pro vás připravili nový vylepšený e-shop. Těšit se můžete na moderní prostředí, přehlednější informace, nákupní seznam a mimo jiné i rychlejší provoz. Členové KONZUMu jistě ocení promítnutí členských slev do cen.

Chceme vás ujistit, že všechny vaše předchozí objednávky a účty budou na nové platformě zachovány. Nepřijdete o žádné informace, ani historii nákupů. Věříme, že budete spokojeni a nakupování pro vás bude zábava. Pokud budete mít jakýkoliv problém s registrací, přihlášením či nákupem, rádi vám pomůžeme na zákaznické lince. Váš tým COOP-BOX.

## VÁNOČNÍ DÁREK

PRO ČTENÁŘE OBČASNÍKU NÁS KONZUM



**RITTER ČOKOLÁDA**  
mléčná, 100 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. 2023.

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



## V hlavní roli lepek. Nepřítel, nebo kamarád?

**O lepku slyšíme z různých stran, někteří lidé se ho bojí, někdo ho vyřazuje úmyslně a někdo z nás možná vůbec netuší, o čem je řeč. Co je to vlastně ten lepek? Opravdu nám zalepí střeva? Opravdu po něm přibíráme? Je tak nebezpečný?**

Lepek je bílkovina, která je obsažena v pšenici, ječmeni, žitu a ovsu. Často se setkávám s tím, že si lidé myslí, že špalda lepek neobsahuje, ovšem vzhledem k tomu, že se jedná o druh pšenice, lepek obsahuje také. Lepek je známý svou typickou vlastností, a to lepivostí, díky čemuž drží těsto dohromady. Každý, kdo někdy pracoval s nějakou bezlepkovou moukou, jistě potvrdí, že takové těsto se rozpadá a drolí. Neznamená to však, že nám lepek lepi střeva, to v žádném případě. Jak jsme si řekli, lepek je bílkovina, a tudíž se chová v našem těle stejně jako každá jiná bílkovina. Problém vzniká u některých jedinců v případě, že jejich tenké střevo nedokáže lepek správně zpracovat. Mluvíme potom buď o celiakii, alergii i neceliakální glutenové senzitivě.

### Celiakie

Celiakie je autoimunitní onemocnění, kdy po konzumaci potravin s lepkem dochází k porušení střevní sliznice. Projevuje se střevními potížemi, vyrážkami, únavou, anémií, nedostatkem živin, v dětství neprospíváním a opožděným vývojem, a v případě nedodržování bezlepkové diety může vést až k tvorbě nádorů. Pro správnou diagnostiku je potřeba podstoupit odběry krve a endoskopické vyšetření.

### Alergie na lepek

Ta se projevuje jako každá jiná alergie, problémy mohou být i respirační či kožní a liší se od celiakie tím, že nemá autoimunitní charakter. Reakce se dostaví do několika minut. Jedinec trpící alergií se musí vyhnout i minimálnímu množství lepku, a to dokonce i deproteinovanému (zbavený lepku) pšeničnému škrobu a stopám lepku, které celiakům nemusí způsobovat potíže. Varování, že výrobek může obsahovat stopy lepku, znamená, že potravina sice sama o sobě neobsahuje lepek, ale zpracovává se ve stejném závodě jako potraviny s lepkem.

### Neceliakální glutenová senzitivita

Možná vám činí konzumace lepku potíže, ovšem přesto se celiakie ani alergie nepotvrdila. Pak se může jednat o zvýšenou citlivost na lepek, která se projevuje také trávicími obtížemi spojených s konzumací lepku.

### V čem všem lze lepek najít?

Možná vás překvapí, že lepek na nás nečihá pouze v mouce, ovšem i ve všech potravinách z ní vyrobených, jako jsou sušenky, pečivo, jíšky, hotová jídla, konzervy, zákusky, pivo a spousta dalších výrobků. Pro lidi vyhýbající se lepku je zásadní čistý složení všech výrobků,

jelikož často i v produktu, v němž to člověk vůbec nečeká, je lepek obsažen. Často se jedná například o ječný slad, který se vyskytuje třeba v kukuřičných lupínkách.

### Co tedy tito lidé jedí?

Nic?! Ovšem že ne! V dnešní době koupíme na trhu spoustu druhů bezlepkového pečiva, těstovin i sušenek. Nejčastěji se pšeničná mouka nahrazuje rýžovou, sójovou nebo kukuřičnou. Přírodně bezlepková je také pohanka, amarant, jáhly, quinoa, brambory, ale i velká část uzenin i mléčných výrobků a samozřejmě i zelenina a ovoce. Dobrá zpráva pro milovníka piva je ta, že se prodává i bezlepkové pivo.

### Co když vysadím lepek, ačkoliv mi nebyla zjištěna žádná nemoc jim způsobená?

Omezení lepku má význam opravdu pouze v případě, že vám byla zjištěna některá z výše uvedených nemocí. Pokud se rozhodnete lepek vyřadit z jídelníčku, aniž byste některé vyšetření absolvovali, může se stát, že si náchylnost k lepku „vypěstujete“. Můžete také trpět nedostatkem některé ze živin, jelikož bezlepková strava bývá chudá na vlákninu i na bílkoviny. U celiakie se vyskytuje i nedostatečné vstřebávání živin (i vitamínů a minerálů), i proto tito lidé bývají hubení. Pokud při bezlepkové dietě zhubne i zdravý člověk, podařilo se mu to jen díky tomu, že vyřadil velké množství potravin, a snížil tak svůj kalorický příjem. Nehledě na to, že bezlepková dieta vás zasáhne i finančně. Pokud jste zdraví a nečiní vám žádné potraviny potíže, jezte všechno. Možná přijde doba, kdy budete chtít jíst vše, a už nebudete moci.

Andrea Hudousková, studentka nutriční terapie



## Bezlepkové linecké cukroví

### Ingredience:

- . 200 g rýžové mouky
- . 50 g čirokové mouky
- . 125 g Stelly/másla
- . 1 ks vejce
- . 70 g moučkového cukru
- . citrónová kůra

### Postup přípravy:

Na vál vysypeme mouku, cukr, nakrájený povolený tuk a vejce. Společně hněteme těsto (pokud máme schopného robota, zvládne to za nás). Těsto by se nemělo rozpadat, mělo by hezky držet pohromadě. Poté ho uložíme do lednice, minimálně na dvě hodiny. Vykrajujeme různé tvary, které můžeme slepit tradičně marmeládou, ořechovou pomazánkou, arašidovým máslem a ozdobíme buď moučkovým cukrem či čokoládovou polevou.

**KONZUM dárková karta**

Celkem šest vylosovaných luštitelů obdrží dárkovou kartu na nákup v prodejních sítě KONZUM v hodnotě **200 Kč**

KARTA JE NABÍTA NA ČÁSTKU:  
 100 Kč nebo částku od 200 Kč do 2 000 Kč.  
 Platnost karty je 2 roky od vydání.  
 Karta s kartou nelze částečně posloužit.

**KONZUM dárková karta**

FÉROVÝ OBCHOD

**KONZUM dárková karta**

Správné řešení zašlete do 31. 12. 2023 na e-mail: [clen@konzumuo.cz](mailto:clen@konzumuo.cz) nebo na adresu: KONZUM, obchodní družstvo v Ústí nad Orlicí, oddělení marketingu, Tvardkova 1191, 562 13 Ústí nad Orlicí

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

	CHLUP	ROMÁN LEOPOLDA ALASE	ČÁST VOZŮ	SVAZ	1. ČÁST TAJENKY	PASIVNÍ ÚČASTNÍK	EINSTEINOVY INICIÁLY	ŘÍMSKY 62	HRDINA SALGARIHO ROMÁNU	ZN. ARSENU	BOLEST	CIBULOVITÁ ROSTLINA	ODVÁŽNOST	SPZ JIHLAVY
DLUH (ZAST)					OMÁČKA						JESKYNĚ			
VÝKALY					STÁT V USA POPRAVČÍ						STŘEDNÍ DÉLKA ZNAČNĚ			
ZN. STŘÍBRA		PANOVNÍK INKŮ SEVEROZÁPAD				ANGL. PŘEDLOŽKA			TAŽNÉ ZVÍŘE ÉRY					DUMASŮV MUŠKETÝR
NAŘEZAT						2. ČÁST TAJENKY ZAUPĚNÍ								
	SPZ NOVÉ ZÁMKY NĚM. VÝCHOD			ZN. VÝTAHŮ ANGL. SYN				ODPŮRCE						
OTEC (KNIŽNĚ)			SVIŠTĚNÍ INIC. MUNŽARA				OTÁZKA 2. PÁDU PŘEDLOŽKA					OLYMPUSKÉ HRÝ DĚTSKÝ POZDRAV		
TENDENCE					AGÁVOVÝ NÁPOJ							PRAŽSKÁ STAVEBNÍ OBNOVA		
TAMĚJŠÍ					NEZNÁMÝ AUTOR							AUTOMATICKÉ NASTAVOVÁNÍ TV STANIC		

**Výherci sudoku z minulého vydání:** Miroslav Bažant - Meziměstí, Ludmila Jelenová - Opočno, Eva Hubálková - Letohrad  
**Výherci křížovky z minulého vydání:** Eva Pichová - Broumov, Martin Harušťák - Hynčice, Veronika Tošovská - Nové Město nad Metují  
**Gratulujeme!** Správné znění tajenky z minula: PAŘÍŽSKÝ SALÁT

## NÁŠKONZUM

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

Vydává: KONZUM, obchodní družstvo v Ústí nad Orlicí, Tvardkova 1191, 562 13 Ústí nad Orlicí, tel.: 465 553 111, e-mail: [clen@konzumuo.cz](mailto:clen@konzumuo.cz), redakční rada občasníku **NÁŠKONZUM**: Mgr. Jitka Mehdiyev a Ing. Miloslav Hlavsa.