

MORAVSKÝ SENIOR R



TÉMA MĚSÍCE:

**Letní měsíce přinášejí
zajímavé aktivity pro seniory**

POLICIE RADÍ:

**Násilí na seniorech může páchat
i vlastní rodina**

mfo

MORAVSKÁ FILHARMONIE OLOMOUC

PŘEDPLATNÉ
na sezonu
2014-2015

Objednávky přijímáme
od 7. 7. do 8. 8.

poštou,
v kanceláři MFO
nebo prostřednictvím
internetové přihlášky
umístěné na
www.mfo.cz

MORAVSKÝ SENIOR



TÉMA MĚSÍCE:

**Letní měsíce přináší
zajímavé aktivity pro seniory**

4



AKTUÁLNĚ Z KRAJE:

**Oblíbený projekt
seniorského cestování
je zahájen**

5



PÉČE O ZDRAVÍ:

**Redukujeme nadváhu,
letní měsíce jsou k tomu účelu
ideální**

6



POLICIE RADÍ:

**Násilí na seniorech
může páchat i vlastní rodina**

8



PŘEDSTAVUJEME:

**V Šumperku se otevřela
odlehčovací služba pro seniory
a osoby se zdravotním
postižením**

9



TIP NA VÝLET:

**Naučná stezka Bradlo
vás pobaví, poučí a provede
krásnou přírodou**

10



KULTURA, VOLNÝ ČAS:

**Církevní památky,
které stojí za to navštívit**

12

Vážení čtenáři,
v dnešním čísle magazínu Moravský senior vám zprostředkujeme nejen možnosti, jak v letních měsících naložit s volným časem, ale také praktické rady a informace, které mohou pozitivně ovlivnit váš život. V rubrice nazvané téma měsíce se dozvíte o projektu Senioři bez hranic 2014 a v policejním okénku najdete důležitá telefonní čísla, která je třeba volat, jestliže se setkáte s případy násilného chování. Na stránkách magazínu se rovněž dočtete o nové odlehčovací službě, jejímž cílem je zajistit lidem se specifickými potřebami celodenní péči a zároveň dát rodině potřebný prostor k odpočinku. Vaší pozornosti jistě neuniknou ani tolik oblíbené zájezdy pro seniory v hodnotě 200 Kč a rozhovor s lékařem Oto Koštou o redukci nadváhy.

Průznivce kultury jistě zaujmou informace o filmu Díra u Hanušovic, který se v našem kraji natáčel, a milovníkům turistiky doporučujeme vydat se po naučné stezce na vrchol Bradlo, kterému se přezdívá Moravský Blaník. Za návštěvu stojí i výstavy v Šumperku, Jeseníku a Přerově nebo se můžete jen tak vydat do lokalit spojených s vírou a náboženstvím. Součástí měsíčníku je již tradičně křížovka a recept, který pro vás připravili kuchaři ve vyhlášené olomoucké restauraci Podkova. Přejeme vám krásné a pohodové letní dny.

*Redakce magazínu
MORAVSKÝ SENIOR*

MORAVSKÝ SENIOR – magazín pro seniory Olomouckého kraje.

Měsíčník v nákladu 50 000 výtisků vydává Miloslav Kyjevský – F.G.P. studio.

Adresa vydavatele: F.G.P. studio, Táboritů 237/1, 772 00 Olomouc. IČ: 12675989.

Registrováno pod číslem MK ČR E 21702.

Distribuci zajišťuje: Česká distribuční, a.s., www.distribucni.cz.

Adresa redakce: AB Centrum, tř. Kosmonautů 8, 779 00 Olomouc, tel.: 585 208 408.

Šéfredaktor: Mgr. Dagmar Pěničková tel.: 725 404 030, e-mail: senior@fgp.cz.

Inzerce: Marcela Plachá tel.: 724 899 700, e-mail: senior@fgp.cz. Uzávěrka tohoto čísla je 30. 6. 2014.

TÉMA MĚSÍCE



LETNÍ MĚSÍCE PŘINÁŠEJÍ zajímavé aktivity pro seniory

Street dance, jízdu na in-line bruslích, lezení v lanovém centru, bowling, zajímavou hru GO a řadu dalších aktivit si mohou v červenci a srpnu zdarma vyzkoušet seniory z Olomoucka.

Ve třetím ročníku projektu Senioři bez hranic jim olomoucké neziskové organizace

a partneři nabídnou 27 nejrůznějších akcí. „Senioři mohou také poznat zázemí bowlingových drah i kamerového systému Městské policie Olomouc a osobně se potkat s hudebníkem, malířem a spisovatelem Richardem Pachmanem,“ říká autorka a koordinátorka tohoto výjimečného projektu Milada Šnajdrová. Jak dodává, v nabídce

SENIORI BEZ HRANIC 2014
AKTIVITY PROJEKTU
ČERVENEC - SRPEN

Na co se můžete těšit?

- bowling
- lezení v lanovém centru
- semináře zájmového vzdělávání
- exkurze ke kamerovému systému
- jízdy na in-line bruslích
- výuka společenského tance i street dance
- rekondiční a rehabilitační pohybové aktivity
- naučné vycházky a mnohé další...

„Senioři bez hranic“ je prázdninová akce neziskových organizací, při které nabízí své aktivity seniorům 55+ zdarma. Aktivity probíhají v Olomouci a okolí od července do konce srpna.

Více info na:
www.senioribezhranic.cz

Logos: ZZIP, MOP, SOS, BEST, INspiro, U3V, Pampaedie

SENIORI BEZ HRANIC 2014 – KALENDÁŘ AKCÍ

7. 7.	8. 7.	9. 7.	10. 7.	11. 7.	12. 7.	13. 7.
Městská policie Olomouc Městský kamerový systém		Pampaedie & Botanická zahradka PFF UPOL Méně známé druhy ovoce	Lanové centrum PROUD Lezení a jiné radovánky			
14. 7. KST QUICK Olomouc Tanec	15. 7. Pampaedie Zahradnické putování přírodou Olomoucka	16. 7. U3V Kreslení pravou mozkovou hemisférou	17. 7. Centrum pohybu Nordic walking a cvičení v přírodě	18. 7.	19. 7.	20. 7.
21. 7. KST QUICK Olomouc Tanec	22. 7.	23. 7. SOS – Asociace Poradna pro spotřebitele	24. 7. BEST Sportcentrum Olomouc Bowling	25. 7.	26. 7.	27. 7.
28. 7. KST QUICK Olomouc Tanec	29. 7. Botanická zahrada PFF UPOL GO	30. 7.	31. 7. ŠTAFETA BEZ HRANIC	1. 8. In-line klub Kurz in-line bruslení	2. 8.	3. 8.
4. 8. KST QUICK Olomouc Tanec	5. 8. TŠ LOLA'S DANCE Street dance	6. 8. SOS – Asociace Poradna pro spotřebitele	7. 8. TŠ LOLA'S DANCE Street dance	8. 8.	9. 8.	10. 8.
11. 8. Městská policie Olomouc Městský kamerový systém	12. 8. Pampaedie Olomoucké morové sloupy	13. 8. BEST Sportcentrum Olomouc Bowling	14. 8. INspiro Komunikace v moderní době	15. 8.	16. 8.	17. 8.
18. 8. Lanové centrum PROUD Lezení a jiné radovánky	19. 8. Centrum pohybu Nordic walking a cvičení v přírodě	20. 8. Korunní pevnůstka Setkání s Richardem Pachmanem	21. 8. INspiro Neverbální komunikace	22. 8.	23. 8.	24. 8.
25. 8. In-line klub Kurz in-line bruslení	26. 8.	27. 8.	28. 8. INspiro Manipulace a obrana spotřebitele	29. 8.	30. 8.	31. 8.

Plán akcí se může v průběhu projektu měnit. Sledujte naše kalendáře distribuované na obvyklých místech a naše webové stránky www.senioribezhranic.cz.

jsou také semináře zájmového vzdělávání, výuka společenského tance, nordic walking, spotřebitelská poradna nebo naučná vycházka.

Projekt zahajuje první aktivitou, výukou společenských tanců, v pondělí 7. července. Akce se budou konat na různých místech města Olomouce, a to po celou dobu prázdnin. V minulých ročnících se aktivit účastnilo vždy více než šest stovek spokojených seniorů, mnozí vyzkoušené aktivity začali navštěvovat i v průběhu školního roku.

Mediálním partnerem je Český rozhlas Olomouc, partnery jsou Profit-Inzerce, ZZIP, Městská policie Olomouc a BEST Sportcentrum Olomouc. Projekt částečně financuje Olomoucký kraj.

AKTUÁLNĚ Z KRAJE

SENIORSKÉ CESTOVÁNÍ 2014
PO OLOMOUCKÉM KRAJI

Oblíbený projekt seniorského cestování je zahájen

Poznávací, aktivní, relaxační, kulturní či sakrální jednodenní výlety pro seniory po atraktivních místech našeho kraje proběhnou od druhé poloviny června do začátku října letošního roku.

Díky dotaci Olomouckého kraje je cena výletu za osobu 200 Kč. Zahrnuje dopravu, průvodce, oběd o třech chodech s nápojem, vstupné do objektů i pojištění. Novinkou jsou výlety do Teplic nad Bečvou, olomoucké zoo, do Zábřehu či prohlídka Vodní tvrze v Jeseníku. Jedním z cílů projektu je umožnit seniorům nad 60 let navštívit místa, na která by se jinak obtížně dostávali.

Kompletní seznam tras a organizační pokyny jsou k dispozici na internetové stránce www.seniorskecestovani.cz nebo na telefonu 588 208 209. Organizátorem výletů je na základě výběrového řízení cestovní kancelář Geovita. –KR–

O Senior pasy je mezi lidmi zájem, ušetří
v lékárnách i při volnočasových aktivitách

Olomoucký kraj – Seniorské slevové karty v Olomouckém kraji využívá již více než 19 tisíc lidí. Ušetří tak v oblasti zdravotnictví, vzdělávání či při volnočasových aktivitách.

Senior pasy si zájemci mohou pořídit bezplatně, podmínkou je překročení věkové hranice 55 let. Slevy v rozmezí pěti až 50 procent jim v kraji nabízí více než 280 poskytovatelů. Firmy jsou rozděleny do tří skupin. Běžný poskytovatel předkládá celoroční nabídku slev v rozmezí 5–15 procent, stříbrný v rámci sezonní nabídky 20–30 procent a zlatý slevu 35–50 procent.

Seniři na základě registrace obdrží kartu, velikosti klasické platební, a to poštou do několika týdnů. Zájemci se mohou bezplatně registrovat na www.seniorpasy.cz, telefonicky na čísle 543 210 790 nebo písemně zašlou registrační formulář na adresu Senior pasy, Mendlovo náměstí 1a, 603 00 Brno. Komu vyhovuje elektronická komunikace, může své jméno, příjmení, ulici, č. p., město, PSČ, telefon, e-mail a datum narození zaslat na: info@seniorpasy.cz. Podmínkou registrace je příslušný věk a bydliště na území Olomouckého kraje. –KR–

INZERCE

**Koupím byt 2+1, 3+1 v Olomouci
nebo blízkém okolí Olomouce**

Tel.: 774 739 539

Holba Free
potěší motoristy

Hanušovice – Nealkoholické pivo Holba Free patří do sortimentu značky už více než 10 let. Po celou tuto dobu byla k dispozici pouze v sudcích. Letos vůbec poprvé také půllitrové lahve, pivovar Holba tak rozšiřuje distribuci nealko piva do obchodní sítě.



Stejně jako ostatní piva značky se nealkoholická Holba vyrábí klasickou technologií z českého chmele, sladu a vody z horských hlubinných pramenů. Liší se pouze délkou kvašení, pro které v Holbě používají vlastní kmen pivovarských kvasnic.

Nealkoholické pivo si oblíbili nejen řidiči, ale také cyklisté a všichni, kteří dávají přednost nápojům bez obsahu alkoholu. Na rozdíl od limonád neobsahuje umělá sladidla, barviva ani dochucovadla. Jeho přírodní složení s vysokým obsahem chmelových tříslovin pozitivně ovlivňuje zažívání, navíc je bohatým zdrojem vitamínů, především skupiny B. –HM–

Restaurace nabídnou
tradiční pokrmy
a nápoje

Olomouc – Zapojit restaurace na střední Moravě do příprav pokrmů a nápojů podle tradičních receptur, z místních a sezonních surovin je cílem nového projektu gastronomické iniciativy nazvané Ochutnejte Hanou. Do pilotního projektu se zatím začlenilo devět restaurací z Olomouce, Loštice či Šternberka. „Jedná se o podniky, které již místní produkty používají a připravují z nich pokrmy uvedené ve stálém jídelním lístku, například olomoucké tvarůžky, masné speciality nebo místní pivo,“ uvedla koordinátorka iniciativy Ochutnejte Hanou Nora Kaštylová. Zapojit se do iniciativy může každá restaurace či jiné stravovací zařízení, které chtějí vařit podle tradičních receptur či z místních zdrojů. Všechny potřebné informace jsou na www.central-moravia.cz. –red–



REDUKUJEME NADVÁHU, letní měsíce jsou k tomuto účelu ideální

Všichni chceme být zdraví a vitální i v senior-
ském věku. Proto bychom měli dodržovat
zásady zdravého životního stylu.

Jednou z jeho součástí je kromě racionální
výživy, pitného režimu, pohybových aktivit či
psychohygieny také redukce váhy. Obezita
totiž přináší vždy, zvláště pak ve vyšším věku,
různé zdravotní komplikace. A protože právě
v letních měsících je snižování nadváhy
ideální, položili jsme následující otázky
MUDr. Oto Koštovi, Ph.D., který se mj.
zdravým životním stylem zabývá.

Pane doktore, jak jsme na tom jako populace obézní?

Nadváhou či přímo obezitou trpí v Evrop-
ské unii 200 milionů dospělých a každo-
ročně k nim přibude 400 tisíc dětí školního
věku. V ČR je každý čtvrtý obyvatel starší
15 let obézní a každý druhý má nadváhu.
Obezita je přitom velmi rizikovým fakto-
rem pro vznik dalších onemocnění a často
zbytečným úmrtím zkracuje lidský život až
o desítky let. Způsobuje aterosklerózu (tzv.
kornatění cév), hypertenzi (vysoký krevní
tlak), metabolické poruchy (vyšší hladiny
cholesterolu, tuků, cukrů), obtíže s klouby
atd. U obézního jedince je větší pravdě-
podobnost infarktu myokardu, cévní moz-
kové příhody, cukrovky, rakoviny či artrózy
velkých kloubů.

Můžete objasnit pojem „obezita“?

Obezita je definována jako nadměrné roz-
ložení tuku v organismu, a to nad 25 % u žen
a nad 30 % u mužů, přičemž metod jeho
stanovení je několik. Nejběžněji se určuje
tzv. Body Mass Indexem (BMI), který se
počítá poměrem výšky a váhy. Uvedu-li vše
na konkrétním příkladu, pak člověk při
výšce 170 cm by měl vážit od 57 do 74 kg.
U seniorů je přitom mírná nadváha pova-
žována za spíše prospěšnou.

Jak správně postupovat při její redukci...

Základem je najít si ten správný a přede-

vším silný motiv, proč vlastně chcete
hubnout. Silně motivovaní lidé jsou
schopni vytvořit plán redukce s odborní-
kem a poté na něm pracovat sami. Ostatní
by měli být spíše pod pravidelnou kontro-
lou, a to týmu ve složení lékař, sestra,
rodina či spolupracovníci. Vedle toho je
nezbytné stanovit si reálné cíle. Léčba obe-
zity se neobejde bez nízkenergetické diety
s omezením tuku, správného pitného reži-
mu, vhodných pohybových aktivit, čili cel-
kové úpravy životního stylu. V některých

případech může lékař doporučit i farmako-
terapii eventuálně chirurgickou léčbu.

Lze uvést nějaká obecná pravidla tzv. racionální výživy, která by se při dietě měla dodržovat?

Obecně platí, jíst častěji a v malých dáv-
kách, a to tak, aby člověk netrpěl hladu.
Strava se nemusí vážit, stačí odhadnout, že
porce by se měla vejít do dlaně. Nejíst po
18. hodině je mýtus, doporučuji druhou ve-
čeři, ovšem již s úměrnou kvantitou a hlav-

MUDr. Oto Košta, Ph.D.

Lékařskou fakultu UP v Olomouci absolvoval v roce 1982. Po krátké
praxi patologa ve FN v Hradci Králové působil od roku 1984 ve Fakult-
ní nemocnici v Olomouci jako vedoucí lékař závodního zdravotního
střediska a oddělení zdravotní výchovy. Zároveň externě pracoval na
II. interní klinice. V té době založil nadaci kardiiovaskulární rehabilitace
„Nový život“. Už tehdy se začal věnovat sportovní medicíně. Byl několik let lékařem
hokejistů, dálkových plavců a tenistů, později ligových fotbalistů Sigmy Olomouc
a I. HFK Olomouc. V 90. letech absolvoval odborné stáže ve Švýcarsku, v SRN a v Iz-
raeli. V odborné praxi se zabýval problematikou makrolidů (přednášky v ČR a Portu-
galsku) a zdravým životním stylem (Česká televize, Český rozhlas, odborný tisk). Nyní se
věnuje především oxygenoterapii. Od roku 1993 má soukromou ordinaci všeobecného
praktického lékaře pro dospělé. Je odborným asistentem LF UP v Olomouci, konzul-
tantem zahraničních firem v ČR pro zdravotnické projekty a mezinárodního klinického
a výzkumného centra ICRC v Brně, členem redakční rady časopisu Zdraví a úspěch
a odborných společností. V roce 2010 obhájil disertační práci na téma „Možnosti
zlepšení kvality péče v ordinaci všeobecného praktického lékaře pro dospělé“, je
spoluautorem publikace „Žít zdravě...ale jak?“ a autorem „Managementu úspěšné
ordinace praktického lékaře“. Byl mu udělen Kříž sv. Václava.



ně vhodným složením (zeleninový salát, ryba, dietní šunka). Pozor by si všichni měli dát na alkohol a nápoje slazené a dobarvované. Celkově se doporučuje spotřeba přibližně 2 litrů tekutin, čaj nejlépe zelený nebo černý, ovocnou šťávu (raději 50 než 100procentní), iontové nápoje nebo neperlivé minerálky. Živočišné tuky je třeba nahradit rostlinnými, jako je mj. Flora pro.activ, zcela ideální pak je olivový olej vyráběný studenou cestou. Uzeniny, vepřové maso a paštiky by mělo nahradit drůbeží

maso, zvěřina, králík, ryby a nízkotučné mléčné výrobky, bílé pečivo tmavé, zejména žitné, cereální nebo sójové. Z příloh bych vynechal knedlíky a soustředil se spíše na rýži, těstoviny eventuálně brambory.

Každé jídlo má být doprovázeno ovocem a zeleninou. Pokud má hubnoucí problém vyřadit z jídelníčku sladkosti, pak doporučuji spíše jablkový závin nebo čistou, nejlépe hořkou čokoládu. V každém případě i dietně sestavený jídelníček by měl být chutný a konzumovaný v klidu, bez stresu.

Lékárna U Pöttingea radí

Snídaně v trávě... aneb pozor na klíšťata

Trávíte rádi čas na zahradě nebo si dopřejete procházku v parku? Po letošní mírné zimě je třeba mít na paměti, že klíšťata mohou být prakticky všude a v letním období jsou neaktivnější.

Nejzávažnějším onemocněním, která mohou infikovaná klíšťata přenášet, je virová klíšťová encefalitida. Jedinou účinnou ochranou proti tomuto onemocnění je očkování, které je možné aplikovat během celého roku. I když léto právě začíná, na očkování nikdy není pozdě a aplikace dvou dávek vakcíny vám zajistí ochranu ještě pro tuto sezonu. V letních měsících se používá zkrácené očkovací schéma, to znamená, že první dvě dávky se aplikují v rozmezí 14 dnů, třetí dávka 5–12 měsíců po druhé dávce. Důležité je se během období mezi dvěma prvními dávkami před klíšťaty chránit tak, jako byste nebyli očkovaní, po druhé dávce účinek vakcíny plně nastupuje. O očkování můžete požádat u svého praktického lékaře. Informujte se u své zdravotní pojišťovny o výši příspěvku na očkování. Pro pobyt v přírodě dodržujte jednoduchá pravidla: vždy noste vhodné oblečení – pevně uzavřené boty, dlouhé světlé kalhoty (nejlépe s nohavicemi zasunutými do ponožek). K ochraně používejte repelenty – na trhu je široká nabídka, před použitím si vždy přečtěte návod, jak dlouho trvá ochrana po aplikaci daného repelentu. Repelenty obsahující účinnou látku permethrin se aplikují pouze na oblečení, nepoužívejte je přímo na pokožku. Permethrin je v případě klíšťat velice účinný, omezující je, že nelze použít jako repelent pro kočky. Při návratu z přírody, ještě před vstupem do domu svlékněte svrchní část oblečení a vyklepejte ho. Doma si důkladně prohlédněte celé tělo. Nezapomínejte na všechny účastníky výletu, tedy i vaše domácí zvířata. Užitečné informace, např. jak správně odstranit klíště a mapu výskytu infikovaných klíšťat v ČR, najdete na internetových stránkách www.pozorliste.cz.
Lékárna U Pöttingea, Palackého 3, Olomouc

Zajímavosti

- Je lepší mít mírnou nadváhu a hýbat se, než být hubený, ale zcela bez pohybu.
- Chůze spaluje 60 % tuků, což žádný jiný pohyb neumí. Čtyři kilometry chůze se rovnají 12 kilometrům běhu (při běhu se spaluje jen 20 % tuků). Pozor na paradox – čtyři kilometry denní chůze stabilizují váhu, šest kilometrů způsobuje hubnutí a při osmi a více nachozených kilometrech dochází k nabírání hmotnosti.
- Citliví lidé mají s hubnutím větší problémy.
- Tuková tkáň je největším hormonálně aktivním orgánem našeho těla.
- V ČR sportuje pravidelně 32 procent lidí, v Německu 74 procent.
- Obezita ve světě celkově zabíjí třikrát více lidí než podvýživa z nedostatku stravy.
- Podle onkologa prof. Z. Petruželky lze správnou úpravou jídelníčku a stravovacích zvyklostí předejít až třetině zhoubných nádorů.
- Léčba pacientů, kteří si své obtíže způsobili špatným životním stylem, stojí ročně ČR 20 až 30 miliard korun. -red-



Vypadáme a cítíme se skvěle

aneb ptáte se Ivy Jeglové z olomouckého studia IW

V létě se docela potím a moje ochlupení mi dělá problémy i při cyklistice. Mohl bych podstoupit depilaci, i když jsem muž?

Luboš, 60 let, Přerov

Ano, můžete si nechat odstranit ochlupení na jakémkoliv partii těla pulzním světlem IPL, které rovněž zabraňuje pocení podpaží. Počet opakování je individuální. Toto ošetření není vhodné při onkologickém onemocnění, poruchách štítné žlázy či při hormonální léčbě.

Chtěla jsem se zeptat, jak dlouho vydrží permanentní make-up? Je to bolestivé?

Leňka, 55 let, Olomouc

Výkon není bolestivý, daná partie (oční linky, obočí nebo rty) se znečistí povrchovým anestetikem. Tetujeme klasickou metodou i metodou tzv. vláskování. Dočasná tetování vydrží dle barevného odstínu, a to od dvou do sedmi let. Doporučuji všem, co mají například nestejněměrné obočí nebo křivé rty – úprava těchto partií dokáže výrazně změnit vzhled dané osoby.

Informační seminář s ochutnávkou přírodních léčivých šťáv pořádá IW studio na tř. Spojenců 20 v Olomouci dne 18. července od 10 do 12 hodin a následně od 14 do 16 hodin. Vstupné je zdarma. Více informací na tel. 773 564 113, e-mail: omjeglova@gmail.com.

POLICIE RADÍ

NÁSILÍ NA SENIORECH může páchat i vlastní rodina

Senioři jsou lidé často osamocení, nemocní, zesláblí, bezradní, vystrašení, litostiví, nedůvěřiví nebo naopak velmi důvěřiví, a proto mohou být a jsou lehce ovladatelní.

Zdrojem násilí páchaného na seniorech může být i rodina

Každý člověk by se chtěl dožít klidného a pohodového stáří. Ne každému se tohoto cíle podaří dosáhnout. Někteří senioři jsou bohužel vystaveni násilnému chování ze strany členů vlastní rodiny. Takové jednání začíná většinou mírnějšími projevy, jako je

okřikování, ponižování, omezování a příkazování.

Nikdy netrpte sebemenší projevy omezování, útisku a násilí

V žádném případě nepřipusťte, aby vám vaši rodinní příbuzní říkali: „To ti stačí, to je pro tebe dobré, lepší už to nepotřebuješ, stejně nechodíš nikam mezi lidi.“

Bohužel takovéto chování se pomalu ale jistě může proměnit ve větší násilí, které pak již nebude ve vašich silách zastavit. Toto jednání je třeba zastavit v samém počátku i za cenu, že své blízké nebudete

vídat. Mějte na paměti, pokud se vám zdá, že danou situaci nezvládáte, hledejte rychle pomoc u odborníků. Například u lékaře nebo na linkách důvěry, které fungují obvykle v nepřetržitém provozu.

Násilí páchané na seniorech mimo rodinu

Násilí páchané na seniorech někdy bohužel probíhá i mimo rodinu jako forma nedostatečně přiměřené aktivity vyskytující se tam, kde je očekávána s důvěrou, což způsobuje bezpráví, poškození, zranění, bolest či strach starších lidí.

Jedná se o domovy důchodců, seniorské domy nebo penziony či lůžková zařízení se zdravotní péčí. Personál, který necitlivým přístupem zanedbává úmyslně či z nebalosti péči o seniory, se tak dostává do roviny pachatele.

Formy násilí mimo rodinu:

- nedostatek poskytovaných pečovatelských služeb
- neinformovanost o právech
- nesrozumitelná nabídka práce
- nepřiznání práva na kvalitu života a společenské kontakty

Důležité telefonní kontakty:

- | | |
|--|-------------|
| • Policie České republiky | 158 |
| • Městská policie | 156 |
| • Záchraná služba | 155 |
| • Hasičský záchranný sbor | 150 |
| • Život 90 Senior telefon | 800 157 157 |
| • Elpida – Linka seniorů | 800 200 007 |
| • Bílý kruh bezpečí | 257 371 110 |
| • Jednotné evropské číslo tísňového volání | 112 |

Zdroj: Policie ČR

Pozor na podomní prodej, v Olomouci je zakázán

Od 1. ledna 2014 začalo platit na území města Olomouce Nařízení č. 7/2013 (tržní řád), kterým je na území města upraven podomní a pochůzkový prodej včetně poskytování služeb.

Podomním prodejem a poskytováním služeb se rozumí všechny formy prodeje zboží a poskytování služeb bez předchozí objednávky, případně i pouhá nabídka zboží či služeb, které jsou provozovány fyzickými osobami či zástupci právnických osob obchůzkou jednotlivých bytů, domů, jakož i objektů sloužících k rekreaci.

Pochůzkový prodej a poskytování služeb

jsou povoleny na celém území statutárního města Olomouce vyjma určitých ploch, jejichž konkrétní výčet je v nařízení jasně stanoven.

Podomní prodej a poskytování služeb se tímto nařízením zakazuje na celém území statutárního města Olomouce.

V praxi se ovšem velmi často setkáváme se situacemi, kdy právní norma je věcí jednou, ale její dodržování je věcí druhou. V těchto případech je třeba dodržovat zásady bezpečného chování, neboť je vždy lepší problém předcházet, než jej následně řešit. Vězte, že jeden neuvážený podpis na

smlouvě zabere pouze zlomek času a úsilí, které jsou třeba následně vynaložit na zrušení nevýhodné smlouvy – a někdy toho ani dosáhnout nelze. Rovněž je třeba si uvědomit tu okolnost, že každý dealer či prodejce svoji práci vykonává pouze za účelem svého vlastního zisku v podobě provizí. V případech, kdy se za dveřmi svého bytu či rodinného domu setkáte s osobou prodávající zboží či nabízející služby bez vašeho předchozího přivolání, buďte ostražití, mějte na vědomí, že se tato osoba dopouští protiprávního jednání, a přivolejte strážníky MP Olomouc.

Zdroj: PISMPO

PŘEDSTAVUJEME



V ŠUMPERKU SE OTEVŘELA ODLEHČOVACÍ SLUŽBA pro seniory a osoby se zdravotním postižením

Šumperk – Společnost PONTIS Šumperk, o. p. s., největší poskytovatel sociálních služeb ve městě Šumperk, rozšířila spektrum svých služeb. Od 10. dubna poskytuje další velice potřebnou službu pro seniory a osoby se zdravotním postižením, a to odlehčovací službu.

Odlehčovací služba je určena pro osoby ve věku od 50 let výše, které mají omezený pohyb, vady zraku a sluchu, jsou zcela ležící

anebo trpí různými druhy demence, včetně Alzheimerovy choroby. Služba umožňuje lidem se specifickými potřebami celodenní 24hodinovou péči. Odlehčovací služba je také určena pro jejich rodiny, aby se jim dostalo potřebného odpočinku. Odlehčovací služba poskytuje 3 lůžka, která je možné využít na dobu maximálně 3 měsíců. V ceně pobytu je zajištění celodenní stravy, úklidu a aktivity přizpůsobené schopnostem a možnostem uživatelů. Mezi oblíbené

aktivity klientů patří např. zpěv, trénování paměti, povídání, vzpomínání a cvičení. Odlehčovací služba je bezbariérová s možností využití potřebných kompenzačních pomůcek pro uživatele, včetně zvedacího zařízení. Služba se nachází v budově společnosti na adrese: Gen. Svobody 68, Šumperk.

Více informací poskytne sociální pracovnice Eva Mikulová, tel.: 777 911 120, e-mail: mikulova.eva@pontis.cz. *-red-*

Senioři se utkali v netradičních soutěžních disciplínách

Šumperk – Ve čtvrtek 12. června proběhly v Šumperku Sportovní hry pro seniory a osoby se zdravotním postižením. Akci již tradičně pořádala společnost PONTIS Šumperk, o. p. s. Sportovní klání se uskutečnilo na zahradě při Domu s pečovatelskou službou Markéta.

Mezi sebou se utkali uživatelé sociálních služeb PONTIS, senioři z řad široké veřejnosti ze Šumperka i blízkého okolí, obyvatelé DPS Rapotín, senioři z chráněného bydlení z Nových Losin a uživatelé Domovinky ze Zábřehu. Svoji zdatnost si vyzkoušeli za podpory studentů SZŠ ze Šumperka, kteří jim po dobu plnění jednot-

livých disciplín zajišťovali podporu. Soupeřilo se v osmi nenáročných netradičních disciplínách, například MÖLKKY (dřevěné kuželky), slalom s chodítkem, určování surovin hmatem, poznávání významných osobností nebo zapínání knoflíků na čas. Disciplíny byly zvoleny tak, aby vyhovovaly všem účastníkům a do soutěže se tak mohli zapojit i osoby se zdravotním postižením.

Také v letošním roce byli odměněni tři nejlepší z řad jednotlivců a tři družstva s největším počtem bodů. Nechybělo bohaté občerstvení, vystoupení hudební skupiny V+H Retro z Velkých Losin či šumperských gymnastek. Závěr akce patřil papouškům Ara Ararauna pana Koukoly z Viký-



Foto: archiv pořadatele

Uživatelé chráněného bydlení z Nových Losin, vítěz Sportovních her v kategorii družstev

řovic, kteří návštěvníkům předvedli volný let. Zájemci se rovněž dozvěděli řadu zajímavostí ze života těchto přátelských a inteligentních opeřenců. *-JE-*

NAUČNÁ STEZKA BRADLO

vás pobaví, poučí a provede krásnou přírodou



Dnes vám zprostředkujeme ideální tip na výlet, který zaujme nejen vás, ale také vaše vnoučata. Půjдете-li po naučné stezce Bradlo, čeká vás příjemná procházka okouzující přírodní scénérií až na samotný vrchol, kterému se přezdívá Moravský Blaník.

Vydat se na ni můžete po červené turistické značce z Nové Hradečné nebo po modré turistické značce z Libiny. Ať už ji absolvujete z jakéhokoliv výchozího bodu, v žádném případě na ní nebudete sami – celou naučnou stezkou vás provede čertík Bradlík. Na sedmikilometrové trase spojující Novou Hradečnou s Libinou vás čeká celkem 12 zastavení s interaktivními prvky, které dospělým připomenou a děti poučí nejen o některých přírodních zákonitostech, ale také o významu lesa a životě v něm. Dozvíte se například, jaká základní dřevina se v bradelských lesích vyskytuje nejčastěji a se kterými druhy zvířat se v nich můžete potkat. Nechybí ani pověsti o svědectví některých kamenů a také ty, které se zmiňují o zlatém pokladu, který skála ukrývá. Na své si přijdou všichni, kdo rozumí alespoň trochu geologii, čekají vás panoramatické výhledy či informace o obci Nová Hradečná.

Vydáte-li se na cestu od vlakového nádraží

v Libině, míří trasa zpočátku ostře vzhůru okrajem luk. Brzy však následuje klidný, procházkový terén převážně smrkovým lesem. Asi po dvou kilometrech dorazíte ke třem skalním útvarům nazvaným příznačně Tři kameny. Tvoří je světlá, tvrdá přeměněná hornina kvarcit, která je typická právě pro nedalekou jesenickou oblast. Na Bradlo je to už jen přibližně jeden kilometr. Je to nejvyšší bod Úsovské vrchoviny, kterou lze považovat za nejjižnější výběžek Jeseníků do roviny Hornomoravského úvalu. V současné době navštěvují vrchol Bradla turisté a skály využívají k výcviku horolezci. Kromě toho slouží k astronomicko-geodetickým měřením, je trigonometrickým bodem I. řádu. Výstup na vrchol je již od konce minulého století upraven a zabezpečen a od té doby je Bradlo významným rozhledovým bodem. Z vyhlídky je vidět Hrubý Jeseník, Králický Sněžník, prakticky celý Hornomoravský úval a podle literárních údajů za zvlášť jasného počasí i Hostýn. Z Bradla pak můžete sejít po červené značce až do Nové Hradečné.

Pověst o Bradle a čertech

V českých i německých verzích existovalo o Bradle několik pověstí. Jedna z nich vypráví, že za dávných časů žil v kraji chudý sedlák, který tuze toužil po bohatství. Jeho touha byla tak silná, že neváhal upsat svou duši ďáblu, jen aby zbohatl. Ve smlouvě podepsané krví si však vymínil, že před tím, než ho ďábel odnese do pekla, musí mu za jednu noc v místech, kde stojí Bradlo, postavit 20 metrů vysoký hrad. A to dřív, než kohout zakokrhá. Ďábel podmínku přijal a zaangažoval početnou družinu čertů, kteří vzduchem nosili stavební materiál na místo, kde je dnes na Bradle skála. Jen jednoho kulhavého čertíka poslal po okolí, aby skupil všechny kohouty. Když už byl hrad téměř hotov, zakokrhál v blízké Lipince kohout. Ďábel i čertovská družina byli vzteky bez sebe. Každý z nich v tom okamžiku odhodil kámen, který právě nesl, a všichni zmizeli v pekle. Tak pověst vysvětluje jednak tvar a velikost skály na Bradle, jednak množství kamenů, bloků a skalek na celém Bradelském hřbetu. Duši chudého sedláka zachránila stařenka z Lipinky, která kulhavému čertíkovi svého kohoutka neprodala a raději ho schovala.

–red–

Desatero ochrany před slunečním zářením během léta

Nemusíte být vášnivými příznivci opalování, sluneční paprsky si vás v létě najdou vždy, i při malé procházce městem za nákupy nebo při práci na zahrádce. Mírné opalování je zdraví prospěšné, protože se v kůži tvoří vitamin D. Avšak přemíra slunění a popřípadě spálení kůže výrazně zvyšuje riziko rakoviny kůže. Chraňte svou pokožku dodržováním jednoduchých rad.

- 1. Ochrana před UVA i UVB zářením.** Používejte kvalitní opalovací prostředky, které vás budou chránit před oběma typy záření. Zatímco UVB paprsky nás opalují či spalují, tak UVA záření způsobuje stárnutí a vysušení pokožky.
- 2. Výběr krému.** Ochranný faktor krému, který si vyberete, se řídí typem vaší pokožky a aktuálním počasím. Pokud neznáte svůj fototyp, poradí vám v lékárně nebo u kožního lékaře.
- 3. Mažte se často.** Krém naneste půl hodiny před tím, než půjdete na slunce. Při nanášení opalovacích prostředků platí pravidlo: čím více, tím lépe.
- 4. Vyhnete se nejsilnějším paprskům.** Přes

poledne se držte ve stínu. Zejména mezi 11. a 15. hodinou není vhodné trávit čas na slunci.

- 5. Péče po opalování.** Pokožka si zaslouží péči po každém pobytu na slunci. Hydratujte ji pomocí krémů po opalování.
- 6. Stop spáleninám.** Dodržováním těchto rad se spálení snadno vyhnete. Pokud však ke spálení přece jen dojde, použijte přípravky s panthenolem, které mají často i příjemný chladivý efekt.
- 7. Pozor na hlavu.** Doplňte svůj letní šatník o stylový klobouk nebo kšiltovku a chraňte se tak ještě lépe před intenzivními paprsky slunce.
- 8. Chraňte své oči.** Ve zdejších zeměpisných šířkách jsou naše oči vystaveny UV záření nejvíce v ranních a pozdních odpoledních hodinách. Chránit oči kvalitními slunečními brýlemi je třeba po celý den.
- 9. Pijte.** V horkých letních dnech doplňujte pravidelně tekutiny.
- 10. Dejte pozor na léky.** S antibiotiky se na slunce nesmí, obdobné omezení mohou mít i jiné skupiny léků. V lékárně vás na tato omezení lékárníci upozorní.

Více informací vám poskytne autorka textu Mgr. Monika Malovaná v olomoucké lékárně U Pöttingea.

INZERCE

**HLEDÁME KE KOUPI DŮM
NA VESNICI**
STAV NEROZHODUJE
Tel.: 774 414 525

INZERCE

FILMOVÝ KLUB ČERVENEC, SRPEN SENIORŮ

21. 7. Něžné vlny

ČESKY

(KOMEDIE - ČESKO, 2013, 96 min)

Režie: Jiří Vejdělek

Vojta je nesmělý a jeho rodina praštěná. Tatínek z něj chce mít plavce a maminka v něm vidí pianistu. Jenže Vojta je ve sportu neohrabaný a hudebního talentu také příliš nepobral. A navíc má jiné priority - především spolužačku Elu, která už v listopadu odjede do vysněné Paříže.

7. 8. Grace, kněžna monacká

TITULKY

ŽIVOTOPISNÝ/DRAMA

- Francie/USA/Itálie, 2014, 130 min.)

Režie: Olivier Dahan

Příběh hollywoodské hvězdy a držitelky Oscara Grace Kelly, která se vzdala své oslnivé kariéry a odešla do neznámého světa. Na samém vrcholu slávy, kdy jí Hollywood a diváci leželi u nohou, se prodvala za monackého knížete Rainiera III. a stala se navždy Grace - kněžnou z Monaka.

21. 8. Nedotknutelní

DABING

KOMEDIE/DRAMA/ŽIVOTOPISNÝ - Francie, 2011, 112 min.)

Režie: Olivier Nakache, Eric Toledano

Ochrnutý a bohatý aristokrat Philippe si za nového opatrovníka vybere Drisse, černošského mladíka z předměstí. Najme tedy tu nejméně vhodnou osobu. Podaří se jim však propojit nemožné: Vivaldiho a populární hudbu, luxusní obleky a tepláky. Bláznivé, zábavné, silné a neočekávané, přesně takové se stane jejich přátelství. Nedotknutelní jsou laskavá francouzská komedie o touze a chuti žít.

vstupné 60,- vždy 14:00

kinometropol.cz/klub-seniorů

585 222 466, 722 955 466

DOPLNĚK STRAVY
Lancelot

Lancelot obsahuje:

- L-Arginin
- Maltodextrin
- L-Citrulin malát
- Schisandra chinensis
- Americký ženšen
- Guarana
- Saw palmetto
- Gingko biloba
- Vitamin E
- Zinek



Více informací na www.akuna.cz nebo volejte 800 125 862.

KAPSLE LANCELOT OBSAHUJÍ VYVÁŽENOU SMĚS BYLINNÝCH EXTRAKTŮ, AMINOKYSELIN, VITAMÍNU E A ZINKU.

Výsledkem je
**ENERGIE,
SÍLA,
VITALITA**



A MEMBER OF THE
ALVEO FAMILY

CÍRKEVNÍ PAMÁTKY V KRAJI, které stojí za to navštívit



Poutní kostel Panny Marie Pomocné u Zlatých Hor

V minulém vydání jsme v našem magazínu představili církevní památky v Olomouci a blízkém okolí. Dnes přinášíme další přehled lokalit spjatých s vírou a náboženstvím, které v našem regionu stojí za to navštívit.

Poutní místo Kostelíček Hranice

Kostel Narození Panny Marie, lidově zvaný Kostelíček, je vyhledávaným poutním místem. V jeho areálu se nachází hřbitov se 14 kaplemi křížové cesty, pozdněrenesanční brána, raněbarokní kaple sv. Paduánského a kostel Narození Panny Marie s magdalénskou kaplí. Třikrát do roka se zde konají bohoslužby.

Kaple sv. Martina v Mořicích

Kaple je součástí zámeckého areálu v Mořicích. Jde o unikátní stavbu v čistě barokním slohu postavenou v letech 1703–1729. V kapli se konají koncerty komorní hudby.

Poutní chrám Očišťování Panny Marie v Dubu nad Moravou

Chrám leží 14 km od Olomouce v obci Dub nad Moravou. Jedná se o monumentální barokní stavbu s druhou nejvyšší klenbou na Moravě. Podle legendy přicházeli do

chrámu lidé obdivovat dřevěný obrázek Panny Marie, který v noci zářil. Chrám je vyhledávaným poutním místem již více než 250 let. Při jejich příležitosti se v kostele každoročně slouží slavnostní poutní mše za přítomnosti olomouckého arcibiskupa, doprovázená místním chrámovým sborem.

Poutní kostel Panny Marie Pomocné u Zlatých Hor

Kostel se nachází jižně od Zlatých Hor, na svahu zalesněné Příčné hory. Pověst praví, že v době třicetileté války sem před ataky Švédů utekla těhotná žena řezníka ze Zlatých Hor. O pomoc prosila Boha a Svatou Pannu. Byla vyslyšena a porodila zdravého syna, který se později stal radním svého města. Místo narození chlapce začalo záhy přitahovat první poutníky. Byla zde postavena kaple, později zděný kostel. V roce 1973 byl přes protesty církevních hodnostářů a věřících zlikvidován. V letech 1993 až 1995 byl postaven nový kostel, který byl vysvěcen v roce 1995, a na místě původní zničené křížové cesty byla vybudována cesta nová. Každoročně k tomuto místu směřují stovky poutníků, aby zde našly sílu, útěchu, povzbuzení či uzdravení.

Kostelík sv. Martina v Žárové

Dřevěný roubený kostel s vestavěnou kvadratickou věží, předsíní a obdélnou sakristií na evangelijní straně. Presbytář je zaklenut stlačenou nepravou dřevěnou klenbou. Kostelík obklopuje hřbitov, na němž jsou údajně pochováni i oběti morové epidemie v roce 1680.

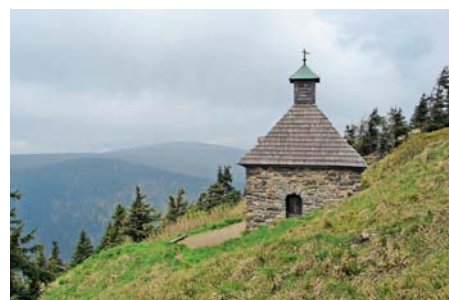
Kostelík sv. Archanděla Michaela v Maršíkově

Byl postaven v pozdněrenesančním rustikálním stylu a spolu s dřevěným kostelem



Kostelík sv. Archanděla Michaela v Maršíkově

v Žárové patří k vzácným roubeným stavbám. Při jeho konstrukci bylo použito dřevo z původního kostela ve Velkých Losinách. Oblastí vede i naučná mineralogická stezka Sobotín – Maršíkov.



Vřesová studánka

Vřesová studánka

Poutní místo na hlavním hřebeni Hrubého Jeseníku v nadmořské výšce 1313 metrů. Původně zde stála také horská chata, dnes se dochovala jen kaplička s pramenem Vřesové studánky. Podle pověsti z ní vytéká zázračná voda, která vyléčila zdejšímu lesníkovi oční neduh.

–red–
Foto: Jeseníky – Sdružení cestovního ruchu

Lázeňská relaxace s vůní skořice

Voňavá, zázračná léčivá skořice, o kterou se kdysi dávno sváděly líté boje, pronikla do kosteleckých lázní. Svou dávku skořice můžete čerpat všemi smysly při skořicové minerální koupeli, skořicovém zábalu a skořicové ruční masáži.

Skořice je aromatická kůra tropických stromů skořicovníků. V překladu její název doslovně znamená „sladké dřevo“. V lázních v Kostelci u Zlína si léčivých schopností skořice můžete řádně užít. Jen vůně z tohoto zázračného koření zvyšuje mozkovou činnost, zmírňuje nervozitu a zlepšuje paměť. A skořicová koupel, zábal i masáž pomohou v boji s celulitidou, k odbourávání tukové tkáně, případně k zmírnění bolestí. Skořicová minerální koupel prohřeje a podpoří látkovou výměnu. Bonusem je hebká a vláčná pokožka po skončení procedury.

Skořicový detoxikační zábal prokrvuje pokožku, jemně prohřívá, zpevňuje a do hloubky hydratuje pleť. Skořicový olej omezuje projevy celulitidy. Vzhledem k jeho prohřívacím vlastnostem se dává na nohy, hýždě, paže popřípadě další tělesné partie.

Ruční skořicová masáž prohřeje pokožku a díky rozšíření cév pomáhá odbourávání tukové tkáně. Používá se hlavně v místech výskytu příznaků celulitidy. Po masáži se doporučuje určené partie těla procvičit, čímž se násobí účinek skořicové silice a tím se urychlí likvidaci tukových buněk. Skořicová silice navíc působí silně dezinfekčně a tlumí bolest.

Pochopitelně skořice není jedinou přírodní surovinou, kterou v Lázních Kostelec využívají. Nejdominantnějším zdrojem síly přírody je zde velmi vydatný sírný pramen. Jeho blahodárné účinky se prostřednictvím vanových koupelí využívají k léčbě pohybového aparátu a kožních nemocí. Velmi oblíbenými přírodními produkty využívanými v léčebných procedurách v kosteleckých lázních jsou také oves, kozí syrovátka, med, bylinné směsi a silice, včelí vosk a mnoho dalších. Jistě by stálo za úvahu, zda tento přírodní elixír nevyzkoušet na vlastní kůži.



www.hotelkostelec.cz

ZALOŽENO 1742

28°C

Sírný pramen plný zdraví

www.hotelkostelec.cz

VYHŘÍVANÉ KOUPALIŠTĚ

CHYTRÁ DOVOLENÁ

K procedurám využíváme přírodní léčivý pramen s nejvyšším obsahem sirovodíku v České republice. Připravili jsme pobyty pro Vaši dokonalou relaxaci.

Lázně Kostelec u Zlína
Kostelec 493, 763 14 Zlín 12
Tel.: 577 152 111, 577 152 152
olsenior@hotel-kostelec.cz
www.hotel-kostelec.cz



KATALOG ZDARMA!
Napište si o katalog všech pobytů. Stačí poslat SMS ve tvaru: OL SENIOR, jméno, adresa, psč na číslo 777 914 855 nebo na e-mail olsenior@hotel-kostelec.cz

Lázně Kostelec u Zlína

<p>MOŘSKÝ VÁNEK (3 dny / 2 noci) 2 lázeňské procedury</p> <p>     </p> <p>LÉTO 1 osoba polopenze 2150 Kč</p>	<p>ČTYŘI POHODOVÉ DNY (4 dny / 3 noci) 3 lázeňské procedury</p> <p>     </p> <p>LÉTO 1 osoba polopenze 3195 Kč</p>
<p>SPECIÁL PRO SENIORY (6 dní / 5 noci) 8 léčebných procedur</p> <p>     </p> <p>LÉTO 1 osoba polopenze 5965 Kč</p>	<p>BEZVA DOVČA (7 dní / 6 noci) sportovní karta</p> <p>     </p> <p>LÉTO 1 osoba polopenze 5690 Kč</p>

*Plná penze či samostatné ubytování s doplňkem.

Díra u Hanušovic – film, který se natáčel v Jeseníkách, jde do kin



Foto archiv

Režisér a scénárista Miroslav Krobot (na snímku) vsadil na prostředí Jesenicka, humor i skvělé herecké osobnosti.

Do českých kin vstoupí 24. července film natáčený na Jesenicku, Díra u Hanušovic. První diváci jej však spatří již na Mezinárodním filmovém festivalu v Karlových Varech, kam byl film vybrán do hlavní soutěže.

Při práci na filmu Díra u Hanušovic se sešla řada vynikajících hereckých osobností. Režisér Miroslav Krobot do svého filmového debutu obsadil vedle Tatiány Vilhelmové Ivana Trojana, Lenku Krobotovou, Jaroslava Plesla, Johannu Tesařovou, Simonu Babčákovou, Lukáše Latináka, Hynka Čermáka nebo Davida Novotného.

Celý film se natáčel na Jesenicku v obci jménem Vikantice, která je od skutečných Hanušovic vzdálená pouze necelých deset kilometrů. Jeseníky učarovaly i hercům a celému štábu. Na rozdíl od jiných natáčení, kdy se velmi často pendluje mezi domovem a placem, bydleli herci i štáb několik týdnů na místě lokace.

Pro scenáristy Miroslava Krobota a Lubomíra Smékala bylo podstatné, aby hrdinové načernalé komedie Díra u Hanušovic promlouvali naprosto věrohodným jazykem, který patří k prostředí Jesenicka. Proto postavy mluví v nářečí. Režisér Miroslav Krobot dokonce namluvil hercům jejich role v nářečí na CD a s předstihem jim ceděčka rozdál, aby měli dostatek času se dialekt naučit. Výběr Jesenicka jako místa děje samozřejmě nebyl náhodný. Jde o prostředí, které Krobot se Smékalem důvěrně znají a vnímají ho jako kraj se

specifickou dramatickostí a svéráznými lidmi. Svérázná je i hlavní hrdinka Maruna, kterou ztvárnila Tatiana Vilhelmová. „Maruna má můj obdiv. Myslím, že kdybychom se spolu potkaly, a pokud by se se mnou vůbec dala do řeči, zírала bych na ni s otevřenou pusou. Řekla bych si: tak to je ženská. Jsem úplně ořezávátko! A Jeseníky jsou velmi inspirující místo; kdybych byla malíř nebo spisovatel, tak tvořím jenom tam,“ říká Tatiana Vilhelmová.



Stejně jako prostředí Jesenicka byl pro tvůrce důležitý i humor. „Humor je pro mě nezbytnou součástí díla. Mám rád humor, který netrčí v podtitulu jako zadání, ale je zdánlivě samozřejmý a nenápadný, humor, který dokáže být na hraně tragického, provokuje mozkové buňky a hravost,“ říká Miroslav Krobot.

Díra u Hanušovic

Učitelka němčiny Maruna (Tatiana Vilhelmová), toho času hospodská, se snad nikdy nevdá. Na malé vesnici je o vhodné muže nouze: nerozhodný starosta (Ivan Trojan) tráví hodně času na posedu a čeká na svého jelena, dětsky naivní Olin (Jaroslav Plesl) je okolím považován za neškodného vesnického blázna a klempíř Kódl (Lukáš Latiňák) se s chutí otočí za každou sukní. Maruně na klidu nepřidá ani její panovačná matka (Johanna Tesařová), o kterou spolu se sestrou Jarunou (Lenka Krobotová) pečují. Když navíc Jaruna využívá první příležitosti a odjíždí po boku postaršího Němce Hanse do Mnichova, zůstává Maruna v „Díře“ s matkou i nápadníky sama. Jednoho dne však u Hanušovic dojde k nečekané události...

Ve filmu dále hrají David Novotný, Simona Babčáková, Hynek Čermák, Ján Kožuch, René Přibíl, Klára Melišková, Martin

Myšička. Režie: Miroslav Krobot. Scénář: Miroslav Krobot, Lubomír Smékala. Kamera: Jan Baset Stráženský.

INZERCE

KAMENICTVÍ

pedrarostone s.r.o.

- výroba a montáž pomníků
- renovace stávajících pomníků
- broušení rámu, soklů, krycích desek, ochranné nátěry proti vodě a mechu
- opravy písma (zlacení, sčibření, barvení)
- kopání a betonování základů

prodej a výměna lamp, váz, vitrín z nerez, bronzu i žuly

23 600,-
17 500,-
33 600,-
26 500,-

Velké SLEVY 10-30 %
na žulové pomníky

RŮZNÉ TVARY A BARVY

Volejte Po - Pá: 773 11 33 77
www.nahrobnikameny.cz

Lvudné ceny jsou včetně DPH

V4687

Přerovská výstava připomíná 100. výročí vypuknutí 1. světové války

Přerov – Muzeum Komenského v Přerově připravilo pro letošní rok výstavní projekt nazvaný Za císaře pána a jeho rodinu – Přerov na prahu 1. světové války, který má nejen připomenout 100. výročí vypuknutí 1. světové války, ale především má představit město Přerov na počátku 20. století a ukázat vliv Velké války na jeho vývoj.

Výstava potrvá až do 26. října letošního roku a je rozdělena do čtyř tematických okruhů:

Srdečné pozdravy z c. k. Přerova (každodennost Přerova před Velkou válkou), Ze všedního dne do uměleckých představ (umění a řemesla v letech 1900–1914), Do bouřného času (počátek 1. světové války na Přerovsku) a Za císaře, za vlast! (školství na Přerovsku v době 1. světové války). Součástí projektu jsou rovněž doprovodné akce jako přednáškový cyklus (od 20. května do 21. října) či umělecko-historická procházka Přerovem (7. září). K výstavě byla vydána publikace Za císaře pána, která je ke koupi v pokladně přerovského zámku.

První část výstavy seznamuje návštěvníky s tím, jak se žilo v Přerově před 1. světovou válkou, která výrazně změnila evropskou



Zahájení výstavy proběhlo v dobových kostýmech.

společnost. Představuje přerovskou každodennost, bydlení, práci i zábavu obyvatel města. Návštěvníci mohou nejen projít kupeckým krámkem, ale také různými zákoutími města. Druhá část výstavy přibližuje české výtvarné umění zhruba v letech 1900–1914, tedy v době, kdy se v rychlém sledu vystřídal tři umělecké směry – historismus, secese a kubismus. Mezi vystavenými exponáty zájemci naleznou vrcholná umělecká díla tohoto období, výrobky uměleckých řemesel i tři

stylově odlišné bytové interiéry s nábytkem od slavných architektů Josefa Gočára a Jana Kotěry. Třetí část výstavy se plně zaměřila na změny, které Přerovu Velká válka přinesla. Ukazuje, jak probíhala mobilizace, jak byla veřejnost informována o dění na frontě či která se proměnila město Přerov pod vlivem uprchlíků a raněných. Jak krutě začala c. k. vláda likvidovat možnou opozici, nastíní případ přerovského občana Slavomíra Kratochvíla, který za svůj otevřený nesouhlas s perzekucí národa zaplatil cenu nejvyšší. Poslední část výstavy se zaměří na přerovské školství v průběhu 1. světové války, na jeho proměny, které se dotkly učitelstva i žactva. –LM–

Předprodej vstupenek na Dalibora Jandu je zahájen



Šumperk – Jeden z nejuspěšnějších zpěváků v historii české popmusic Dalibor Janda vystoupí v pátek 26. září v DK Šumperk.

Za doprovodu kapely Prototyp uvede všechny zásadní hity jako Hurikán, Kde jsi, Kaskadér, Hráli jsme kličkovanou, Všechno na Mars, Padá hvězda, Oheň – voda – vítr a další. Předprodej vstupenek na koncert Dalibora Jandy a skupiny Prototyp začal 2. června v pokladně DK Šumperk (po–pá 14–18 hodin, tel.: 583 214 279). Cena vstupného je podle pásma 240, 290 a 340 Kč. Během letních prázdnin bude předprodej probíhat v Informačním centru v budově muzea.

Více info a on-line objednávky na www.dksumperk.cz.

–TZ–



SEZNAMKA PRO SENIORY

- ✓ Chybí vám spřízněná duše?
- ✓ Cítíte se osamoceni?
- ✓ Potřebujete kamaráda, kamarádku na výlet?

Využijte služeb naší seznamky a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

Písemně na adresu:
Redakce Moravský senior
AB Centrum, Kosmonautů 8
779 00 Olomouc
E-mailem: senior@fgp.cz

Jmenuji se Anna, 60 let, jsem z Kojetína a ráda poznám hodného kamaráda. Mezi mé záliby patří procházky, zahradničení a jízda na kole.

Kontakt: Pešáková Anna
tel.: 723 435 288
Náměstí Svobody 860, 752 01 Kojetín

Snímky zachycují vývoj československého expedičního lezení

Šumperk – Vlastivědné muzeum v Šumperku pořádá až do 27. července výstavu nazvanou Okamžiky z historie československého expedičního lezení.

Představuje vývoj československého expedičního lezení po druhé světové válce. Autorem většiny fotografií je Jan Červinka, významný horolezec, zasloužilý mistr sportu, jeden z prvních členů národních horolezeckých týmů a účastník prvních národních horolezeckých expedic. Autorem řady dalších fotografií je Vilém Heckel, světoznámý fotograf velehor a Červinkův spolulezec v některých expedicích. Jan Červinka se narodil v roce 1930 v Opavě, ale v jeho dvou letech se rodiče přestěhovali do Olomouce. Své první horolezecké zkušenosti tedy zažil právě u Olomouce – na skalách v Hlubočkách nad řekou Bystřičkou, později, na konci čtyřicátých let 20. století také v Jeseníkách na Rabštejně. V roce 1969 se s rodinou přestěhoval do Vrchlabí, kde dodnes žije.

–MB–

Jeseník zve na Devatero pohádek Karla Čapka

Jeseník – V průběhu letních prázdnin mohou návštěvníci Vlastivědného muzea Jesenicka zavítat na zajímavou interaktivní výstavu věnovanou oblíbeným Devatero pohádkám Karla Čapka, která bude otevřena v prostorách Galerie Vodní tvrze od 8. července do 5. září.

Na této zábavné výstavě může soutěžit, kreslit, poznávat, tvořit a hrát si celá rodina. Prostorové hry, dekorace, barevné panely s půvabnými ilustracemi Josefa Čapka a krátké pohádky Karla Čapka vás vtáhnou do neopakovatelné atmosféry této vtipné knihy. Výstava sestává z panelů s krátkými texty ke každé pohádce, k bratrům Čapkům a době, ve které žili a tvořili. Ke každé pohádce jsou pro děti připraveny 1–3 soutěžní úkoly – interaktivní stanoviště vycházející z logiky pohádky s motivy kresby Josefa Čapka, dále hádanky, doplňovačky, pozorovací kvízy a různé otázky. Děti se mohou těšit například na házení míčků do draka, kroužků do rybníka, kresbu ptáčků a jejich zavěšování na americký mrakodrap, skládání tvarů na magnetické tabuli,

skládání obálek a jejich „poštovní“ razítkování a na mnoho dalších zábavných úkolů.

Devatero pohádek a ještě jedna od Josefa Čapka jako přívažek z roku 1932 patří mezi nejoblíbenější klasické české pohádkové knížky. Hrdiny pohádkových příběhů bratří Čapků jsou nejen typické pohádkové postavy jako vodníci, princezny či loupežníci, ale také doktoři, poštáci, tuláci, policisté, kočky, psi i ptáci.

Výstava vznikla jednak pro připomenutí geniální Čapkovy tvorby a rozmanitosti českého jazyka a jednak jako aktuální trend

hravých dětských výstav s interakcemi. Premiéru měla v Praze na Chvalském zámku na podzim roku 2013 a nyní dává možnost i vám strávit zábavné chvíle ve Vlastivědném muzeu v Jeseníku.

Vernisáž výstavy proběhne v úterý 7. července v 18.00 hodin. V rámci vernisáže vystoupí s marionetami v pohádce Karla Čapka O pejskovi a kočičce Svátovo Divadlo. Vstupné na výstavu je 40 Kč / 20 Kč, v den vernisáže zdarma.

Otevírací doba: červenec–srpen: po–ne 9–17 hod., září: út–ne 9–17 hod. Výtvarnice výstavy: Mgr. Marie Horáčková. –red–



V zoo se prohánějí malí lemuři

Nové přírůstky v podobě čtyř malých lemurů má zoo na Svatém Kopečku. Olomoucká zoo chovala lemury kata v letech 1990–1993. Tato zvířata se však nikdy nemnožila. Zlomový se stal až rok 2012, kdy došlo k otevření chovného centra. V dubnu ze ZOO Ostrava přicestovaly tři samice Menatra, Tonga a Ambia a ze Zoo Opole samec Sambo. Celkový počet lemurů ve skupině čítá 11 jedinců. –TZ–

INZERCE

Lékárna U Pöttingea
poradenství - nízké ceny a doplatky - body za nákup - doprava zdarma



doporučuje:

Chraňte se před sluncem. La Roche-Posay 50+ 50ml **velmi vysoká ochrana** proti UVA a UVB záření. Nyní **nabízíme slevu 50 Kč** na 1 balení po předložení kuponu. Akční nabídka platí do vyprodání zásob.

původní cena **346 Kč**

sleva 50 Kč*

Kde koupíte?
Lékárna U Pöttingea
Palackého 3, 779 00 Olomouc
tel.: 585 223 782
www.mujielkarnik.cz

* kupon předložte u pokladny

PODLAHOVÉ CENTRUM

JEHLA
www.jehla.cz prodej - realizace

Olomouc, Pasteurova 63, tel.: 724 087 813
(nedaleko SENIMA za č.s. SHELL)

- PVC** tl. 1.5mm 99,- Kč/m
- LUXUSNÍ koberec** 139,- Kč
- KOBRECEK potisk** 119,- Kč
- polykarbonátové desky za nejnižší ceny!**
- VINYL** tl. 2.5mm **pokládka zdarma**
- DVEŘE** od 990,- Kč
- plov. podlaha EGGER** tl. 7mm 199,- Kč/m

umělá tráva 79 m²
další akce na www.jehla.cz

Dřív, než usneš... aneb Jak se kdysi spávalo

Výstava, kterou doporučujeme k návštěvě po dobrém obědě

Šumperk – Muzeum v Šumperku zve až do 21. září na interaktivní výstavu Dřív, než usneš... aneb Jak se kdysi spávalo.

„Spánek je jediný dar bohů, který je nenahraditelný,“ napsal řecký filozof Plutarchos již před 2000 lety. Spánek tvoří významnou součást lidského života, jehož kvalita se odráží na našem zdraví, náladě i pracovním výkonu.

Ještě na přelomu 19. a 20. století trávili lidé v posteli v noci asi 9 hodin. Dnešní člověk spí v průměru 7,5 hodiny. Ve srovnání s délkou spánku s našimi prarodiči bdíme měsíc co měsíc v průměru o 45 hodin více a za náš život tak získáme 5 neprospaných let navíc.

Pro kvalitní spánek si musíme ale připravit dobré podmínky: „Jak se v průběhu času měnil tento prostor ke spaní a jeho vybavení, zodpoví právě šumperská výstava. Prezentuje proměny lůžka v jednotlivých interiérech různých časových období i odlišného společenského prostředí. K vidění je např. ukázka, na čem spali lidé ve starší době kamenné, interiér renesanční ložnice, prostor venkovské světnice v 19. století, plní lůžka a postele v kasárnách nebo ukázka stanování v 2. polovině 20. století,“ popisuje expozici Lenka Kirkosová, historička umění a jedna z autorek výstavy. Výstava je interaktivní. „Návštěvníci uvidí např. kopii renesanční postele s nebesy z konce 15. století, mají také možnost utlat si na slamníku nebo přivonět k atmosféře stanování na přelomu 70. a 80. let 20. století. Pro děti je při-



Foto: archiv Muzea v Šumperku

Nábytkový soubor 20.–30. let 20. století pocházející z Dlouhomilova.

praveno ležení pod baldachýnem nebo peřinové poležení svádějící ke čtení pohádkových knížek. Lze si vyzkoušet i různá dobová pyžama a košile,“ dodává Mária Kudelová, etnografka šumperského muzea, druhá autorka výstavy.

Vystavené exponáty byly vybrány z historických a etnografických sbírek Muzea v Šumperku, Zábřehu, Mohelnici a Památníku Adolfa Kašpara v Lošticích. Nábytkové sestavy doplňují dobové malby, fotografie, užité umění, textil a další doplňky, kolébky i postýlky z mateřských škol.

Výstavu lze zhlédnout i s komentovanými prohlídkami, které lze rezervovat u Ivy Tylové, e-mail: iva.tylova@muzeum-sumperk.cz, tel.: 583 363 090. –MB–

Pojďte si zavzpomínat, výstava zve na Igráčka

Šumperk – Interaktivní výstava Fenomén IGRÁČEK procestovala téměř celou republiku a nyní se zastavila ve Vlastivědném muzeu v Šumperku. Potrvá do 28. září.

FENOMÉN IGRÁČEK

Vlastivědné muzeum v Šumperku
ve spolupráci s firmou Efko a Technickým muzeem v Brně
Vás zvou na výstavu

FENOMÉN IGRÁČEK

historie - současnost - vývoj - výroba

5. 6. - 28. 9. 2014
Galerie Šumperska
Muzea v Šumperku

IGRÁČEK

Na co si budeme hrát?

efko TECHNICKÉ MUZEUM V BRNĚ Olomoucký kraj

Návštěvníci šumperské výstavy si mohou zavzpomínat na oblíbené Igráčky a s dětmi a vnoučky obdivovat nové zmodernizované postavičky s patřičným vybavením pro nejrůznější činnosti. Multifunkční sety v rozložitelných kufříčích umožňují dětem vytvářet různá prostředí a svůj vlastní svět. IGRÁČEK představuje moderní a kvalitní českou hračku, která snese srovnání s ostatními hračkami známých světových značek. Dnes existuje až 100 druhů této sympatické figurky. Mezi kluky je nejvíce oblíbená postava hasiče, policisty nebo závodníka, u děvčat převládají lékařky, zdravotní sestry nebo prodavačky. Úsměvná postavička IGRÁČKA provází návštěvníka historií výroby a proměnami Igráčka, které zaznamenalo několik generací. Legendární Igráček vznikl na počátku 70. let – první postavička zedníka spatřila světlo světa v roce 1976. V 90. letech se přestala téměř vyrábět, protože byla z trhu vytlačena produkcí hraček z Asie. Znovuvzkříšení se dočkala v roce 2010, kdy se její výroby ujala firma EFKO, prvním designérem Igráčka se stal Jiří Kalina. –MB–

INZERCE

Bohemian
Fantasy

Tř. Kosmonautů 1288/1, 779 00 Olomouc
Tel./fax: 585 225 868, 585 225 879, e-mail: info@bohemianfantasy.cz

DOVOLENÁ PRO SENIORY 55+

největší nabídka pobytů pro seniory na jednom místě

MALORKA, MENORKA, ANDALUSIE, MAR MENOR, SICÍLIE, KALÁBRIE, TOSKÁNSKO, SARDÍNIE, MADEIRA, KYPR, KRÉTA, KORFU, KOS, KANÁRSKÉ OSTROVY, ALBÁNIE, CHORVATSKO, ČERNÁ HORA, TURECKO

Zájezdy jsou určeny pro osoby starší 55 let a je nutné mít trvalý pobyt v některé ze zemí EU.

Využijte možnost navštívit krásné krajiny ZA SPECIÁLNÍ CENY a s připraveným programem.

Každý senior může mít s sebou i neseniora za stejných podmínek.

CENY seniorských pobytů od 8 900 Kč (letecky, se stravou)

TRADICE
ZKUŠENOST
PROFESIONALITA
KVALITA

PLNÍME VAŠE SNY

Dokážeme Vám zařídit VŠECHNY TYPY DOVOLENÍ!

www.bohemianfantasy.cz

LAST MINUTE ZÁJEZDY - NEJVĚTŠÍ VÝBĚR U NÁS - jsme rychlejší než vyhledávače
sdělte nám svoje požadavky - osobně, telefonicky nebo
na e-mail: info@bohemianfantasy.cz a my vám hezkou dovolenou zajistíme

KDO BY TO BYL ŘEKL?

- Když budete hlasitě křičet 8 let, 7 měsíců a 6 dnů, vyvinete tolik zvukové energie, která by stačila k uvaření šálku kávy.
- Jablka zaženou po ránu únavu lépe než kofein.
- Průměrný člověk ujde během svého života vzdálenost odpovídající dvojnásobku obvodu Země.
- Přejídání snižuje schopnost slyšet.

SMĚJEME SE

Proč jdeš vždycky na balkon, když tvá žena zpívá?
Aby si nikdo nemohl myslet, že ji biju.

Probudí se žena a říká manželovi:
„Strašně bych se teď chtěla milovat!“
Muž se podívá na hodinky a říká: „Koho ti já teď ve 2 v noci seženu?“

Kuřecí ragú s rajčaty, zeleninou a chilli papričkami podávané s jasmínovou rýží

Recept pro čtyři osoby

Ingredience:

400 g kuřecích prsou
300 g čerstvých rajčat, můžeme nahradit 2-3 plechovkami drcených rajčat
200g čerstvé nebo mražené zeleniny hrášek, mrkev, kukuřice
čerstvý tymián, chilli paprička, mořská sůl, bílý pepř, olivový olej, zeleninové koření bez glutamátu
třtinový cukr



RECEPT MĚSÍCE

Postup: Kuřecí prsa nakrájíme na nudličky a chvíli marinujeme v olivovém oleji, pepři, chilli a bylinkách. Na olivovém oleji restujeme cibuli, přidáme maso, po chvíli nakrájená rajčata, dochutíme a přidáme zeleninu. Vaříme asi 10 minut, přisladíme a můžeme servírovat s jasmínovou rýží. Tento pokrm je jednoduchý, rychlý a výborný.

Přejeme dobrou chuť!

Recept pro vás připravili zaměstnanci olomoucké restaurace Podkova.

www.restaurant-podkova.eu

KŘÍŽOVKA

Řešení z minulého čísla: Bazilika minor Navštívení Panny Marie

	NITRO-DĚLOŽNÍ TĚLÍSKO	4. DÍL TAJENKY		STÁTNÍ POZNÁVACÍ ZNAČKA (ZKRATKA)	CELNÍ KÓD ESTONSKA	VNOŘENÍ	NEMOC DRUBEŽE		NESTRAŠIT	INICIÁLY REŽISÉRA VÁVRY	POLOVINA KMITU		KRESLIT	ČESKÉ MĚSTO	TERAPIE	
INICIÁLY HERCE NÁROŽNĚHO			STATIST. EVIDENČNÍ VYDAVAT. TISKOVIN					KNEDLÍČEK POHYB VZDUCHU				KŘÍŽ. OSLA A KOBYLKY ANGLICKY „TEČKA“				
NĚMECKY „VEJCE“		1. DÍL TAJENKY ŽENSKÉ JMÉNO														
NAPŘÍČ					DRAHOKAM PÁLENKA Z JABLEČNĚHO MOŠTU					ÚČASTNÍK VOLEB NEKRYCÍ BARVA						
DOMÁCKY ADĚLA				ŽELEZNÁ RUDA DAREBÁK							GYM. CVIKY POMOC K ODSTRANĚNÍ VADY					
NÁSTROJE RYTCŮ						MLÉČNÝ NÁPOJ VYVSTÁVAT (V MYSLI)						SLOVENSKY „VEN“ KONTROLA				
	JIRÁSKŮV ROMÁN	PŘEHNANÉ UCTÍVÁNÍ DOMÁCKY ROMÁN					2. DÍL TAJENKY CITOSLOV. PODIVU									
MĚSTSKÝ DOPRAVNÍ PROSTŘEDEK								MALÁ PARUKA ŽIVÉ (HUDEB.)							POČESTNÁ	VOLNO
INICIÁLY ZPĚVAČKY OLMEROVÉ			KUCHYŇ. NÁDOBA INIC. LER- MONTOVA						HROB (KNIŽNĚ) STŘEVNÍ CHOROBA				CESTOVNÍ PŘÍKAZ (ZKRATKA) PŘELUD			
3000 (ŘÍMSKY)				DÁVAT MLÉKO ZVRATNÉ ŽAJMENO						VEDOUcí DÍLNKY ZNAČKA HOLMIA						
3. DÍL TAJENKY							5. DÍL TAJENKY									
ODSTRANOVÁNÍ VĚTVÍ							OKOPÍROVANÁ									POMŮCKY: DOT, EE, VIVO

Schindeleho minerály: snadná cesta k uzdravení?

Nebo jen náhoda, placebo, či dokonce podvod?

Může tohle být náhoda?

Několik let mě trápily ekzémy na dlaních, kdy po většinu času byly dlaně rozedrané do krve a vše bylo velice bolestivé. Páni doktoři vždy dokázali pouze naordinovat kortikoidy, které jednak zdraví člověka neprospívají a také to pomůže jen na chvíli. Dá se obecně říct, že problém celé dnešní medicíny je léčení důsledků a ne příčin. Koncem roku 2013 jsem začal užívat vaše minerály dle doporučení a cca po 3 měsících ani známky po ekzému. Prostě je to v pořádku jelikož se pravděpodobně vyléčila příčina uvnitř. Dále musím ještě říct, že mi další pan doktor hrozil nasazením prášků na zvýšený krevní tlak, ale po výše zmíněném 3 měsíčním užívání poklesl na normál a prášky mně nasazovat nemusel. Závěrem chci tedy napsat, že Vaše minerály hodnotím velice kladně a budu dále vašim zákazníkem.

Milan Jarý, Brno, 30 let

Budu upřímná, nejprve jsem minerálům nevěřila. Nyní ale opravdu nelituji. Je mi 79 let, upravil se mi vysoký tlak a štítná žláza a dobře spím. Se spánkem jsem měla velké problémy. Prostě celkově se cítím lépe, mám velkou radost a děkuji. Objednávám další dávku.

Jarmila Masná, Rakovník

V listopadu loňského roku jsem dostal od známé vaše minerály. Doporučila mi je, protože jsem trpěl častými a bolestivými záněty kloubů. Bolely mě prsty, ramena, kolena, kotník. Bolesti se stěhovaly z místa na místo. Vyzkoušel jsem léky, masti. Přiznávám, že jsem moc minerálům nevěřil. Začal jsem je ale užívat. K dnešnímu dni je užívám již 4 měsíce. Byl jsem u své revmatoložky na krevních odběrech a byla překvapená, stejně tak i já. Výsledky totiž dopadly dobře, veškeré bolesti a záněty zmizely. Dokonce mi z krabičky začalo záhadně ubývat. Má žena začala mít problémy s kolenem, a když viděla zdravotní zlepšení u mne, začala minerály brát také. Prosím o zveřejnění mého příběhu jako poděkování všem.

Zdeněk Malčík, 52 let, Víceměřice

Původně mě napadlo objednat vaše minerály, když jsem spadla z kola a zlomila si obratel. Po týdnu jsem byla takřka bez bolesti. Časem ovšem přestaly bolet i klouby a ustaly věčné a urputné bolesti hlavy, což byl následek boreliózy, ale nikdo mi s tím nepomohl. Zhoustly mi vlasy a vlastně co beru minerály, nepotřebuji brát prášky na bolest, což je úžasné. Objednávám 4 plechovky.

Vladimíra Lojtková, Písek

Je mi 62 let a asi rok jsem léčila velkou bolest ramenního kloubu. Jednak jsem užívala uklidňující léky a vitaminy doporučené od ošetřující lékařky. Kromě toho jsem docházela k velmi dobrému fyzioterapeutovi na masáže, ale bolest neustupovala, trápil mě sebemenší náhlý pohyb. Přítelkyně mi poradila vaše minerály, že je sama užívá a vyléčila si tak nemocné klouby. Minerály užívám druhý měsíc a bolest kloubu pomalu odezněla, a já jsem jak na novém světě. Dokonce cvičím jógu a cítím se skvěle. Moc děkuji,

Dana Hubáčková, Chropyně

Poslete nám svůj pravdivý příběh a získáte plechovku minerálů zdarma a slevu na příští nákup.

Nebo snad podvod?

Záměrně si necháváme od každého zákazníka schválit uveřejnění jeho zkušenosti s minerály pod celým jménem a městem. Ti lidé jsou dohledatelní. Jen nechceme, aby jim drnčely telefony, proto bez celé adresy, to je jistě pochopitelné. Kdyby to nefungovalo, nikdo by nám nenapsal. A nikdo by si minerály neobjednal podruhé.

Rakušané vyváží minerály do mnoha zemí, i mimoevropských. Vytěžená hornina podléhá pravidelným kontrolám v Rakousku. Odborné analýzy udávají věrohodné informace o vstřebatelnosti jednotlivých prvků. Vše je možné zkontrolovat na našich stránkách nebo na stránkách výrobce: www.mineralien.co.at

Placebo?

Nikdy jsme netvrdili, že je to všelék. Nic není stoprocentní. Ale může si někdo po mnoha letech obtíží vsugerovat ústup artrózy nebo prakticky vyléčení dny, kdy jsou lidé najednou dlouhodobě bez obtíží? Snížení hladiny cukru, cholesterolu, krevního tlaku – v mnoha případech na zcela normální hodnoty? Odeznění mnohaletých migrén, různých gynekologických obtíží? Jak to, že lidem najednou mizí různé vyrážky, ekzémy, lupénka? Proč se najednou daleko lépe všechno hojí? Atd. atd., mohli bychom pokračovat. Zlepšení stavu vlasů, nehtů, trávení, příliv energie a chuti do života už bereme skoro jako samozřejmost. A kdo dává minerály svému zvířátku nebo květině, za pár týdnů obvykle nevěří, co se to děje. Zde o efektu placebo těžko může být řeč.

A že to není klinicky ověřený lék? Není to lék, je to rozemletá hornina. Je to směs životadárných prvků, aditivované palivo pro tělo, které se pak obvykle začne uzdravovat samo.

Stále za tak nízkou cenu*, že zbývá snad jen připustit si, že by to mohla být pravda.

Složení na 100 g prášku	Oxid křemičitý	SiO ₂	61,900 g	Zinek	Zn	0,00980 g	Energie 0 kJ • Bilkoviny 0 Tuky 0 • Cukry 0
	Oxid hlinitý	Al ₂ O ₃	15,700 g	Kobalt	Co	0,00115 g	
	Oxid draselný	K ₂ O	3,490 g	Molybden	Mo	0,00018 g	
	Oxid železitý	Fe ₂ O ₃	5,300 g	Bór	B	0,00003 g	
	Oxid vápenatý	CaO	1,600 g	Chrom	Cr	0,00900 g	
	Oxid hořečnatý	MgO	1,580 g	Nikl	Ni	0,00600 g	
	Oxid sodný	Na ₂ O	1,940 g	Vanad	V	0,01210 g	
	Mangan	Mn	0,032 g	Fosfor	P	0,00440 g	
	Měď	Cu	0,044 g				

Cena mletých minerálů v plechovce 565 Kč/400g vč. poštovného, vydrží 2 měsíce.

Množstevní slevy již od dvou balení: 2 ks = 530Kč/1 kus, 3 ks = 515 Kč/1 kus, 4-5 ks = 480 Kč/1 ks, 6-11 ks = 460 Kč/1 ks, od 12 ks = 430 Kč/1 ks.

Ceny kapslí: 1 ks = 786 Kč, 2 ks = 746 Kč/1 kus, 3 ks = 716 Kč/1 kus, 4-5 ks = 686 Kč/1 ks, 6-11 ks = 656 Kč/1 ks, od 12 ks = 631 Kč/1 ks. 1 balení kapslí vydrží 2 měsíce.

Při objednání 4 a více balení obdržíte knihu o Schindeleho minerálech v ceně 150 Kč zdarma.

Množstevní slevy lze vzájemně kombinovat. Např. 2 plechovky + 2 kapsle = 2332 Kč (+ kniha zdarma).

*** denní náklady 6,50-8,50 Kč, podle ceny za plechovku, tedy za cenu malé oplatky, levnější než třetina piva nebo pytlík brambůrků.**

Záruka původu a složení minerálů rakouským výrobcem a místními přísnými kontrolami.

Kamenné zdraví, s.r.o.

Dědinská 625/10 • 161 00 Praha 6, Tel.: 233 310 574 • mob.: 777 337 909 , 777 690 712

www.kammennezdravi.cz

Hruška

maloobchodní síť



- největší tuzemský řetězec s potravinami
 - téměř 800 prodejen po celé ČR
 - slevy a akční zboží každý týden
- pravidelné spotřebitelské soutěže o hodnotné ceny
 - zboží s vlastní obchodní značkou



MO síť Hruška, jsme tu pro Vás.