

MORAVSKÝ SENIOR



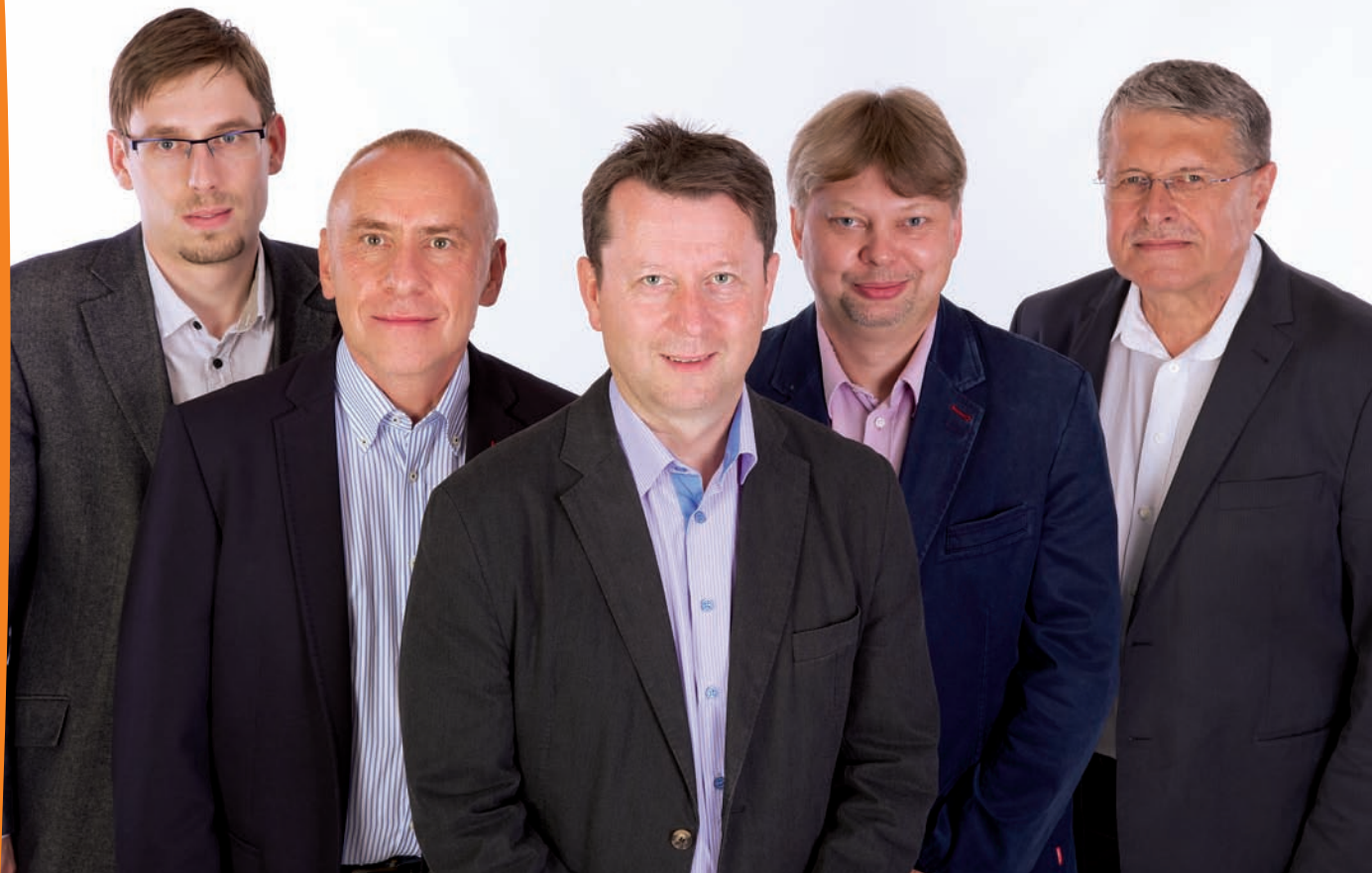
TÉMA MĚSÍCE:

Senioři mají svátek, mohou si vybrat z řady akcí, jak ho oslaví

PŘEDSTAVUJEME:

Podzimní Flora Olomouc chystá lákadla pro malé i velké návštěvníky

Olomouc = město pro všechny generace



Přijďte k volbám 10. a 11. října 2014

Dejte hlas ČSSD – volte kandidátku č. 5!



MORAVSKÝ SENIOR



TÉMA MĚSÍCE:

**Senioři mají svátek,
mohou si vybrat z řady akcí,
jak ho oslaví**

4



PÉČE O ZDRAVÍ:

**Fyzioterapeut Zdeněk Bartl:
Seniorům by prospělo
více pohybu**

6



AKTUÁLNĚ Z KRAJE:

**Sdružení obrany spotřebitelů
varuje nejen seniory
Prodejci se vydávají za spotřebitelské
organizace nabízející pomoc**

7



PŘEDSTAVUJEME:

**Podzimní Flora Olomouc
chystá lákadla pro malé
i velké návštěvníky**

8



OSOBNOST MĚSÍCE:

Regina Valentíková:

„Naším záměrem byla vždy snaha pomoci druhým
nalézt cestu k sobě samým. Dokázat vnímat své
vlastní touhy a potřeby a skrze to být schopen
radovat se a přijímat vše, co život přináší.“

10



TIP NA VÝLET:

**Ochutnejte Kypr
Cestování mimo turistickou
sezonu přijde levněji**

14



KULTURA, VOLNÝ ČAS:

**Tradiční týden
Vincenze Priessnitze
slibuje nabitý program**

15

Vážení čtenáři,
dnešní vydání magazínu Moravský senior chceme věnovat vám, vašemu svátku, oslavám Mezinárodního dne seniorů. Svět si tento významný den, který připadá na 1. října, připomíná již od roku 1998. Řada měst po celém světě a stejně tak i v našem regionu v rámci této události pořádá pro seniory tematicky zaměřené programy, které pobaví, při nichž se můžete odreagovat nebo se něco nového dozvědět. Také redakce magazínu Moravský senior pro vás jeden takový připravila. Více se o něm dočtete v pozvánce na str. 5.

Mnohé z dalších rubrik již znáte z předchozích vydání našeho magazínu, takže ani v tomto čísle nechybí téma věnované péči o zdraví. Fyzioterapeut Zdeněk Bartl v článku na str. 6 vysvětluje, že správné cvičení je jednou z cest ke zdraví člověka. Na další straně se pak můžete dočíst o tom, jak se nenechat napálit a okrádat od podvodníků, a že se v případě potřeby můžete obrátit na některou z poraden Sdružení obrany spotřebitelů Moravy a Slezska. Kromě pozvánek na kulturní akce, podzimní Floru Olomouc, Týden Vincenze Priessnitze v Jeseníku či do Zoo na Svatém Kopečku vám přinášíme také tip na výlet – tentokrát na Kypr. I nadále můžete využívat služeb naší bezplatné seznamky, vyluštit si křížovku nebo si uvařit něco dobrého podle našeho receptu.

Těšíme se na vás 8. října v Divadle na Šantovce.

*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. **Distribuce ZDARMA.**

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 23. 9. 2014.

SENIOŘI MAJÍ SVÁTEK, mohou si vybrat z řady akcí, jak ho oslaví



Foto: Tomáš Javůrek

Ve středu 1. října si svět připomíná Mezinárodní den seniorů. Je oslavou všeho, co společnosti spoluobčané vyššího věku přináší, a zároveň zvyšuje povědomí o jejich problémech. Nejen na tento den připravila města našeho regionu na počest všech seniorů zábavní programy, odborné přednášky či prohlídky netradičních míst.

Jeseník

Jeseničtí seniori se již pravidelně těší nejen na jesenický podzim plný barev, ale především na začátek října, který jim přináší vždy týden plný setkávání, poučného i zábavného programu. Také letos organizátoři nejen seniorům slibují bohatý program obohacený o zajímavé novinky.

Dny seniorů Jeseníku nabízí společenské večery, hudební zážitky, divadlo, cestovatelskou přednášku, ale také specializovanou výstavu či přehlídku organizací a spolků seniorům pomáhajících nebo poskytujících náplň volného času. Velice přínosná bude výstava kompenzačních pomůcek prezentující zdravotnické pomůcky a pomůcky pro péči o nemocné, zrakově postižené, odstraňující bariéry v domácnosti apod. „Výstava je jedinečnou příležitostí seznámit se s tradičními pomůckami i novinkami, aniž by návštěvník musel cestovat

do vzdálenějších větších měst. Přítomen bude také specialista, který poradí, jak získat příspěvky na jejich pořízení,“ přibližuje jedna z organizátorek Alena Kalinová.

V rámci Mezinárodního dne seniorů bude bezplatně zpřístupněna unikátní expozice čarodějnických procesů a výstavy ve Vlastivědném muzeu Jesenicka. Zdarma seniori mohou navštívit také Muzeum Vincenze Priessnitze v jesenických lázních. Kulturní zážitky pro seniory připraví umělecká agentura Karla Smolky, studenti jesenického gymnázia se svým divadelním představením, olomoucký komorní soubor Stupkovo kvarteto, jesenické kino, ale i samotní seniori. Cestovatelská přednáška návštěvníky zavede do exotické Etiopie. Naopak přímo naživo mohou účastníci zájezdu poznat horko od sklářské pece při prohlídce sklárny Jakub nedaleko Vrbna pod Pradědem či historii bruntálského panství.

Novinkou letošních Dnů seniorů Jeseníku bude prezentační kiosek přímo na Masarykově náměstí. „Díky vstřícnosti společnosti TOUAX, s.r.o., jejíž výrobní závod se nachází v nedalekých Supíkovicích, můžeme v jejich modulovém objektu přímo v centru města prezentovat volnočasové aktivity seniorů i práci některých organizací,“ popisuje novinku Jan Rotter, další

z organizátorů. Dny seniorů Jeseníku se v Jeseníku konají 30. září až 5. října 2014. Více na www.jesenik.org.

Prostějov

V Prostějově se oslavy seniorského svátku uskuteční v úterý 30. září od 14 do 17 hodin v KasCentru. Publiku se představí Marcel Zmožek, Tetky z Kyjova či Jaroslav Knejp. V rámci doprovodného programu je připravena ochutnávka zdravé výživy, měření tlaku a BMI či prodejní výstava prací klientů využívajících sociální služby. Vstup je zdarma. Více na www.svatekseniou.cz.

Přerov

K Mezinárodnímu dni seniorů připravilo na středu 1. října město Přerov tzv. Senior symposium 2014. Akce se uskuteční od 9.30 do 18 hodin.



Foto: archiv města Jeseník

Dopolední program je určen široké veřejnosti, senioři budou moci ochutnat zdravé potraviny, nechat si zdarma přeměřit tlak, tělesný tuk, cukr nebo kvalitu zraku. Odpolední program si žádá vzhledem ke kapacitním možnostem sálu Městského domu v Přerově předem opatřit bezplatnou vstupenku s místenkou (na magistrátu). Senioři se mohou těšit nejen na kulturní vystoupení, ale také na odborné přednášky tematicky věnované stáří, duševní hygieně či zdravému životnímu stylu a pohybovým aktivitám. Více na www.svateksenioru.cz.

Olomouc

Město Olomouc letošní program oslav Dne seniorů rozčlenilo do několika oblastí:

radost z pohybu, prevence kriminality a kultura a vzdělávání. Oslavy odstartovaly již 16. září, blok věnovaný kultuře a vzdělávání je na programu od 30. září do 7. října. V něm mohou senioři zajít např. do Moravského divadla na muzikál Noc na Karlštejně (30. 9.) či navštívit představení Jedlíci čokolády v Divadle na Šantovce (3. 10.). V sobotu 4. října proběhne v bazilice na Sv. Kopečku mše svatá za seniory a pro seniory. Zájemci mohou využít bezplatné autobusové dopravy od hlavního nádraží s označením bazilika na Sv. Kopečku. V úterý 7. října je pro seniory připraven kulturní program ve Vlastivědném muzeu Olomouc, a to od 14 do 17 hodin.

Více na www.svateksenioru.cz.



MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ

Magazín MORAVSKÝ SENIOR

zve všechny seniory na kulturně-zábavní a vzdělávací program

KDY: ve středu 8. října 2014 od 9.00 do 12.00 hodin

KDE: Divadlo na Šantovce

PROGRAM

- | | |
|--------------------|---|
| 9.00–9.30 | Slavnostní zahájení a představení hosta |
| 9.30–9.45 | Cestování s ředitelkou Bohemian fantasy RNDr. Idou Wiedermannovou, MBA (přednáška) |
| 9.45–9.55 | „Tanec a jeho pestrost“
– vystoupení Mgr. Reginy Valentíkové |
| 9.55–10.15 | Slavnostní zakončení 3. ročníku akce Senioři bez hranic 2014 autorkou a koordinátorkou projektu Miladou Šnajdrovou |
| 10.15–10.30 | Přestávka |
| 10.30–11.00 | Pěvecké vystoupení sboru Zpěvanky pod vedením sbormistryně a vedoucí Mgr. Jaroslavy Slepické |
| 11.00–11.35 | „Z olomoucké minulosti univerzitní a vojenské“ s historikem PhDr. Pavlem Urbáškem (přednáška) |
| 11.35–11.45 | „Tanec a jeho pestrost“
– vystoupení Mgr. Reginy Valentíkové |
| 11.45–12.00 | Slavnostní ukončení programu , drobné pohoštění |

Vstup na akci ZDARMA

V Příkazích opravili restauraci



Příkazy – Nově zrekonstruovanou restaurací se může pochlubit obec Příkazy. Zákazníkům nabízí poctivou českou kuchyni z místních zdrojů i posezení v příjemných, nekuřáckých prostorách. „Opravené sály budou využity k pořádání svateb, oslav a firemních večírků. Počítáme s tím, že se zde uskuteční místní plesová sezona, a rádi bychom naše prostory nabídli i školám a dalším organizacím z Olomouce,“ podotkl spolupřevodatel restaurace Michal Doleček. V budoucnu by se měla dočkat rekonstrukce i ubytovací část budovy pro téměř pět desítek hostů a suterén s vanovými lázněmi. –red–



Kroměřížská výstava zve na mince a medaile

Kroměříž – Výstava bezmála tři sta vzácných mincí a medailí ze sbírek olomouckého arcibiskupství rozšířila od 12. září nabídku stálých expozic Arcibiskupského zámku v Kroměříži. Kabinet mincí a medailí, který se soustředí na ražby arcibiskupů a kurfiřtů z Mohuče, Trevíru a Kolína nad Rýnem, je přitom vůbec první dlouhodobou prezentací bohaté kolekce čítající více než 10 tisíc položek. Atraktivitu výstavy podle pořadatelů z Muzea umění Olomouc a kroměřížského Národního památkového ústavu zvyšuje architektonicky originálně řešená instalace. Podle kurátora expozice Miroslava Myšáka z Muzea umění Olomouc bude v zámecké knihovně vystaveno celkem 286 mincí a medailí arcibiskupů a kurfiřtů z Mohuče, Trevíru a Kolína nad Rýnem. –red–

Fyzioterapeut Zdeněk Bartl: SENIORŮM BY PROSPĚLO VÍCE POHYBU



Většina seniorů trpí nedostatkem pohybu, jednostrannou zátěží a dehydratací.

Jejich zdraví by prospělo, kdyby se pravidelně věnovali cvičení a kondici.

Podle olomouckého fyzioterapeuta Zdeňka Bartla je důležité, aby se sami přinutili k pohybu, který jim prospěje.

Je přitom důležité, jaký druh pohybu zvolí. Například populární zahrádkářství se mezi dříve narozenými lidmi obvykle přeceňuje. „Práce na zahrádce přetěžuje některé části těla, rozhodně to není zdravý pohyb, který by posílil všechny důležité svaly,“ říká Zdeněk Bartl.

Proto doporučuje spíše pravidelnou sestavu cviků, které by si seniři doma každý den zacvičili. Klíčové je zapojit správně dýchací svaly, aktivovat hluboké břišní svaly a svaly kolem lopatek a kondičně rozcvičit ruce a nohy. „Skoro každý senior trpí na bolesti zad, přitom právě zádům mohou velmi snadno ulevit cílenými cviky,“ říká Bartl. Podle něj by měl každý dostat pár cviků, kterým se bude pravidelně věnovat.

Seniři, kteří chtějí udělat něco pro své zdraví, by měli rovněž více dbát na pitný režim a dostatek vitaminů a minerálů, které vyživují svaly. Budou to potřebovat při cvičení a pohybu. „Skoro každý senior trpí dehydratací,“ uvádí Bartl.

Dalším neduhem seniorů bývá nadváha. Kilogramy navíc se negativně projevují na jejich zádech, kyčlích a kolenech. Přispívá k tomu samozřejmě i artróza. Zdeněk Bartl doporučuje nordic walking, tedy chůzi se speciálními holemi. Pomáhá trénovat takřka celé tělo a je doporučovaná všem věkovým skupinám od dětí přes vrcholové sportovce až po lidi v pokročilém věku.

Vhodná je rovněž lehká turistika, případně jízda na kole. Začít se přitom dá i s velmi nenáročným tréninkem, postupně prodlužovat trasu a dávat přitom pozor na počasí.

Každý člověk by se měl denně věnovat cvičení minimálně půl hodiny, lepší je ovšem padesát minut až hodina. „Nic lepšího než správný pohyb neexistuje, bez něj nic nezměníte,“ říká zkušený fyzioterapeut Bartl.

Zdeněk Bartl působí v olomouckém Omega centru sportu a zdraví. Vystudovaný fyzioterapeut v něm sportovcům i dalším zájemcům pomáhá řešit jejich zdravotní problémy. Kromě toho se svými kolegy působí také jako masér a jeho pracoviště klientům nabízí zábaly a přístrojovou lymfodrenáž. Další informace naleznete na jeho webových stránkách www.masazeol.cz.

Vypadáme a cítíme se skvěle

aneb ptáte se Ivy Jeglové z olomouckého studia IW

Už pár let používám make-up, nyní jsem se dočetla, že ucpává póry. Je to pravda?

Hedvika, 54 let

Záleží na tom, jaký make-up se používá. Určitě doporučujeme přípravky na přírodní bázi, které póry neucpávají, pleť může dýchat a je chráněná. Z kosmetického hlediska používání make-upu doporučujeme, jelikož pleť přes den chrání, ale jak jsem již psala, pouze přírodní make-upy, např. zn. Chris Farrell.

Chtěla jsem se zeptat, zda způsobuje lak na nehty jejich zažloutnutí? *Ludmila, 65 let*

Ano, pokud si kupujete laky nekvalitní. Ideální jsou laky na bázi pryskyřice.

Pošlete nám i vy váš dotaz. Zeptáme se za vás a odpověď zveřejníme.



Historie Lázní Slatinice sahá až do 16. století

V současné době poskytují lázně plně hrazenou komplexní lázeňskou péči, příspěvkovou lázeňskou péči se zvýhodněnou cenou za ubytování a samopláteckou preventivně relaxační péči v lázeňských domech Mánes, Hanačka, Balnea a Penzionu Majorka.

Péče v Lázních Slatinice zahrnuje široké spektrum procedur s garancí využití léčebných pramenů, od minerálních a perličkových koupelí, rehabilitačního cvičení, masáží, zábalů, přes plavání, až po zdravotnické úkony, léčebné procedury a fyzikální terapie s kvalitní elektroléčbou, magnetoterapií a světloléčbou.

Platné léčebné indikace v Lázních Slatinice hrazené pojišťovnamy: I. nemoci onkologické, VI. nemoci nervové, VII. nemoci pohybového ústrojí, X. nemoci kožní.

Vedle komplexní a příspěvkové lázeňské zdravotní léčby nabízíme v Lázních Slatinice i preventivně relaxační a rekreační wellness pobyty.



AKTUÁLNĚ Z KRAJE

Sdružení obrany spotřebitelů Moravy a Slezska varuje nejen seniory

Prodejci se vydávají za spotřebitelské organizace nabízející pomoc

Sdružení obrany spotřebitelů Moravy a Slezska (SOS MaS) varuje všechny spoluobčany před dalšími podvody. Zejména pak ty spotřebitele, kteří se již dříve stali obětí nekalých praktik na předváděcích akcích.

Na ty se nyní podvodníci zaměřují a lákají tyto již dříve podvedené k novému setkání pod záminkou, že jim z dotací Evropské unie vrátí přeplatky za předražené zboží. Potenciální oběti obchodník kontaktuje nejdříve po telefonu, přičemž se prezentuje jako spotřebitelský ombudsman nebo organizace, která seniorům pomůže vymoci jejich spotřebitelská práva. Obchodník si zve konkrétně osoby, o kterých ví, že už někdy nakupovaly na předváděcích akcích předražené zboží, a láká je, že jim pomůže zaplacené peníze získat zpátky. Nabízí zaplacení karty např. v hodnotě 25 tisíc korun, která má spotřebitele v budoucnu opravňovat získat od konkrétní společnosti zájezd v dvojnásobné až trojnásobné hodnotě. Cílem je, jako už tolikrát – seniora, pod záminkou nějaké pomoci či slevy, přimět k uzavření nevýhodné kupní smlouvy. Pro většinu seniorů je v nadlidských silách obrovskému psychickému tlaku, kterému jsou ze strany prodávajících vystaveni, odolat. Jedinou účinnou obranou je na žádné podobné telefonní nabídky nereagovat a rozhodně se akcí nezúčastňovat. Pokud se přeci jen v podobné situaci ocitnete, pokuste se být silní a nic nepodepisujte. Je třeba si uvědomit, že spotřebitelské organizace, poškozené spotřebitele samy jako první aktivně

nekontaktují. Naopak spotřebitelé mají možnost sami navštívit některou z četných poradn pro spotřebitele, např. některou poradnu Sdružení obrany spotřebitelů Moravy a Slezska, z.s. Základní poradenství je vždy ve spotřebitelské poradně zdarma. Bližší informace o poradnách SOS MaS, z.s., na stránkách <http://www.sos-msk.cz/poradny/poradny-a-jejich-provoz/>.

Sdružení obrany spotřebitelů Moravy a Slezska, z.s., je dobrovolnou, nezávislou, neziskovou a nepolitickou organizací sdružující členy na základě společného zájmu. Poskytuje základní informace o reklamačním řízení, o délce záruční doby, lhůtě k vyřízení reklamace nebo podmínkách odstoupení od kupní smlouvy nejen na internetovém serveru www.sos-msk.cz, e-mailové adrese: poradna@sos-msk.cz nebo na poradenské lince 608 722 582, ale také ve svých poradnách, které provozuje ve městech Moravsko-slezského, Olomouckého, Zlínského, Jihomoravského a nově i Pardubického kraje. Kromě poradenství realizuje řadu dalších aktivit zaměřených na zlepšení postavení spotřebitelů a spolupracuje s řadou dalších neziskových organizací, které prosazují a obhajují práva a zájmy občanů.

Poradní dny pro Olomouc a Přerov:

Olomouc: St: 13–17 hodin – každou první středu v měsíci, tel. 608 722 582.

Přerov: St: 13–17 hodin – každou čtvrtou středu v měsíci, tel. 725 103 567, e-mail pro spotřebitelské dotazy poradna@sos-msk.cz.

Lékárna U Pöttingea radí

Projekt ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ V LÉKÁRNÁCH

O tom, že je kouření škodlivé, byla napsána už řada odborných článků, již méně se píše o skutečnosti, že chceli kuřák přestat kouřit, je to pro něj opravdu nesnadný úkol. Návyk na cigaretu, přesněji na nikotin v cigaretě, je často natolik silný, že přesvědčení a silná vůle k odvykání nestačí. Uvádí se, že 70 % kuřáků by si přálo odvyknout cigaretám, ale nedaří se jim to. Mnohdy je třeba více pokusů a je to opravdu veliký osobní úspěch, když se kuřák od cigaret nadobro odvrátí. Zkoušeli jste v životě přestat kouřit vícekrát? Nevydrželi jste déle než 1 nebo 2 týdny? Chcete pro své zdraví udělat to nejlepší a přestat kouřit? Česká lékárnická komora představuje nový projekt, jehož cílem je pomocí bezplatných konzultací v lékárnách podpořit kuřáky při jejich odvykání.

Lékařníci zapojeni do projektu, absolvovali cyklus specializovaných školení o poradenství v odvykání kouření a nabízí zájemcům motivační konzultace. Ideálním postupem při odvykání je kombinace pravidelné konzultace s užíváním nikotinových žvýkaček, pastilek a náplastí. Tyto přípravky pomáhají postupně snižovat dávku nikotinu, na který je organismus navykly. Jejich užíváním lze snížit nepříjemné abstinenční příznaky na minimum. Zároveň je důležité předem promyslet, jak se bez cigaret změní váš životní styl a všechny každodenní situace doposud spojené s cigaretou. V rámci konzultací proberete možnosti, jak překonat těžké chvíle, které při odvykání nastanou. Právě rozhovor s lékárníkem a tipy, jak odvykání úspěšně zvládnout jsou při odvykání klíčové. Pokud byly vaše dosavadní pokusy s odvykáním neúspěšné, absolvujte odvykání kouření tentokrát jinak a zkuste využít odbornou pomoc v lékárně. Obdobné projekty již léta nabízí lékárny například ve Velké Británii, kde se těší velkému zájmu ze strany pacientů. Česká lékárnická komora věří, že tento projekt osloví řadu zájemců a pomůže všem, kteří o odvykání kouření uvažují. *Bezplatné konzultace v rámci odvykání kouření nabízí v Olomouci lékárna U Pöttingea.*

PŘEDSTAVUJEME

PODZIMNÍ FLORA OLOMOUC

chystá lákadla pro malé i velké návštěvníky



Podzimní etapa zdejší největší a nejvýznamnější akce – zahradnické výstavy a veletrhu Flora Olomouc 2014 proběhne v metropoli Hané od 2. do 5. října. Návštěvníci se mohou těšit na spoustu zajímavostí a lákadel – od těch tradičních až po úplné novinky.

Letošní, již 19. ročník celonárodní výstavy ovoce, zeleniny a školkařských výpěstků doplní už tradičně oblíbený festival gastronomie a nápojů Olima a také Podzimní zahradnické trhy. Motto podzimní Flory zní tentokrát Zahradka je hra a v tomto duchu se ponese i hlavní expozice v největším pavilonu A. Hlavně děti se zde mohou těšit na dobrodružství ve velkém bludišti vytvořeném převážně ze špičkového ovoce a zeleniny od nejlepších tuzemských pěstitelů – členů Zelinářské unie Čech a Moravy a Ovocnářské unie ČR. To však zdaleka není vše: hravost celé expozice ještě podtrhnou skákací panáči, šachy nebo Člověče, nezlob se. Nad hlavami návštěvníků se budou pohupovat houpačky plné květin a nad celým prostorem se budou vznášet bedýnky s ovocem a zeleninou.

„Expozice bude doplněna výstavou odrůd chryzantém českých pěstitelů pod značkou Česká květina, chybět nebude ani aranžmá z kosatců rovněž domácí proveniencí a výstava velkého množství odrůd dýní,“ uvedl garant podzimní Flory Vojtěch Zahradník. Ucelenou expozici podle jeho

slov doplní ještě stánek ministerstva zemědělství, kde bude mimo jiné hrát cimbalová muzika a konat se workshopy pro děti a mládež. „Přístavba pavilonu A bude patřit společné expozici Českého zahrádkářského svazu s ovocem, zeleninou, prodejem burčáku a vín, výstavkou hub a mykologickou poradnou, nabídkou včelařských produktů a pomůcek a také vyhledávaným poradenstvím,“ doplnil Zahradník. Festival gastronomie a nápojů Olima, jehož se zúčastní výrobci a producenti potravinářských výrobků z Moravy, Čech i Slovenska, opět nabídne návštěvníkům výstaviště osvědčené taháky v podobě Dnů moravských vín na galerii pavilonu A s každodenními řízenými degustacemi vedenými zkušenými odborníky-sommeliery (vždy v 11 a 15 hodin s tématy Jemně perlivá vína z Moravy, Od hroznu ve vinici po doušek vína ve vaší skleničce či Novinky a odrůdy, které neznáme), Grand Prix ovocných destilátů Flora košť či kuchařské a cukrářské soutěže Olima Cup.

Na Olimě se v pavilonu E představí rovněž potraviny

chráněné značkami Klasa, Regionální potravina Olomouckého kraje a Výrobek OK, přičemž veřejnost bude moci tyto oceněné dobroty i ochutnat. Během prvních dvou dnů výstavy budou na pódiu pavilonu A oceněny výrobky nově nesoucí regionální značky kvality. V sobotu se mohou návštěvníci výstaviště těšit od 14 hodin na Vaření s časopisem Receptář, o den později pak hvězdný tým kuchařů předvede během speciální cooking show ukázky italské kuchyně, moderního zdobení dortů a moderní gastronomie a představí české tradice či rybu na talíři.

Podzimní zahradnické trhy budou mít své místo v pavilonu G a také na venkovních plochách Smetanových sadů. Na záhonech u pavilonu E se lidé mohou pokochat přehlídkou ovocných školkařských výpěstků – stromků a keřů. Novinkou pak na poslední letošní Floře bude výstava chovatelů drobného zvířectva v pavilonu H, jež opět potěší zejména děti.

Brány podzimní Flory Olomouc 2014 budou otevřeny denně od 9 do 18 hodin, v neděli do pěti odpoledne. Plné vstupné na podzimní Floru činí 100 Kč, zlevněné pro důchodce a studenty 80 a pro děti od 6 do 15 let 30 korun. Za rodinné vstupné pro dvě dospělé osoby a jedno až čtyři děti zaplatí návštěvníci 210 korun, děti do 10 let v doprovodu rodičů a návštěvníci s průkazem ZTP a ZTP-P mají vstup na výstaviště zdarma. Speciální vstupné pro žáky a studenty včetně pedagogického doprovodu v počtu nejméně deseti osob pak činí 20 korun.



S doc. Antonínem Staňkem o seniorech a Olomouci pro všechny generace

Pane docente, co si myslíte obecně o situaci seniorů u nás?

V České republice, podobně jako ve většině okolních zemí, nezadržitelně pokračuje proces stárnutí obyvatelstva. Za uplynulých dvacet let se podíl seniorů (osob ve věku 65 let a starších) na celkovém počtu obyvatel v ČR zvýšil ze 14 na 18 procent. Tento pokračující trend se přirozeně promítá i do věkové struktury obyvatel našeho města. Je proto přirozené, že se i v Olomouci zajímáme o kvalitu života našich dříve narozených spoluobčanů. V souvislosti se stárnutím obyvatel se často hovoří o věkové závislosti seniorů, která se statisticky vyjadřuje poměrem mezi počtem osob starších 65 let a počtem osob v produktivním věku. Možná také právě proto můžeme ve společnosti zaslechnout názor, že staří lidé jsou neproduktivní, chybí jim dostatečná dynamičnost a schopnost přizpůsobovat se novým trendům. Společnosti schází solidarita a vědomí toho, že být produktivní není jenom o věku a placené práci.

Pro to, aby bylo možné kvalitně a dostatečně pečovat o potřebné, je nezbytný především fungující sociální a zdravotní systém. Pod tím si představme dostatečnou síť sociálních služeb, odlehčovací služby pro ty, kteří o seniory pečují, apod. Řada z opatření je závislá na sociální a zdravotní politice státu, nicméně také města mohou rozvoji sociálních služeb aktivně napomáhat.

Jak vidíte problém stárnutí obyvatelstva v Olomouci?

Ani Olomouc, i když to je město s množstvím středních škol a dvěma vysokými školami, není před obecným společenským trendem stárnutí obyvatel ochráněna. Je třeba ale zdůrazňovat, že když hovoříme o seniorech, musíme vnímat i fakt, že jsou mezi nimi jak ti, kteří žijí stále aktivním způsobem života, tak ti, kteří bohužel z mnoha důvodů takto aktivně žít nemohou. Sociální politika města musí být schopna tyto odlišnosti postihnout a musí být připravena i na tvorbu programů pro obě skupiny. Je třeba spolupracovat jak s Olomouckým krajem, tak s celou sítí rozličných neziskových organizací působících v Olomouci a spíše než síly a prostředky tříštit, pokusit se je smysluplně koncentrovat.

Ještě větší prostor bychom měli vytvářet pro činnost klubů důchodců, v nichž se sdružují dříve narození spoluobčané, pro které je aktivní způsob stárnutí běžný. Je třeba pro jejich činnost vytvářet podmínky (např. nedopustit, aby docházelo k prodejm nemovitostí, v nichž kluby důchodců mají svá zázemí apod.). Využít skutečnosti, že současná sociální politika na úrovni Olomouckého kraje je vnímavá k potřebám seniorů v obou zmínovaných skupinách a propojit projekty města s projekty kraje.

Řadu aktivit organizuje pro seniory Univerzita Palackého, považujete v tomto ohledu spolupráci města a univerzity za dostatečnou?

Město a jeho politická reprezentace by mohly mnohem lépe spolupracovat s Univerzitou Palackého. Ta již několik let vede Univerzitu třetího věku (U3V) a jako vysokoškolský učitel a přednášející v kurzech U3V vím, o jak vyhledávaný a oblíbený projekt jde. Bylo by určitě možné připravit podobné vzdělávací projekty i na jiných úrovních, např. ve spolupráci se středními školami a olomouckými gymnázii.

Rovněž využití veřejného městského prostoru – zejména olomouckých parků, nábřeží kolem řeky Moravy ale i rozličných městských či sídlištních zákoutí – není s ohledem na aktivní život seniorů dostačující. Opět se tu nabízí úzké propojení s Univerzitou Palackého, zejména fakultou tělesné kultury a jejich odbornými pracovišti ale i podnikatelským a neziskovým sektorem. Je třeba navázat spolupráci a díky koncentraci městských, státních a soukromých finančních prostředků vybudovat tzv. fit-parky se stroji určenými ke cvičení pod širým nebem či vytipovat lokality, kde by se šedivé komunikace proměnily v zelené zóny s multifunkčním využitím vhodným i pro seniory.

Hovoříte o seniorech, kteří z různých důvodů nemohou trávit svůj volný čas aktivním pohybem a jsou odkázáni na pomoc druhých. Co lze pro tuto skupinu občanů udělat?

Ani na tyto naše spoluobčany nesmíme zapomínat a je naší společnou povinností pro ně zlepšovat sociální služby. V minulosti byly v Olomouci budovány domy s pečovatelskou službou, které jim měly svým charakterem významně usnadňovat život. Jsem přesvědčen, že rozsah, úroveň a kvalita právě takovýchto služeb, jež jsou nabízené v domech s pečovatelskou službou, se za léta provozování nijak významně neproměnily. A právě zde vidím další možnost úzké spolupráce s Olomouckým krajem, neziskovým sektorem, Univerzitou Palackého ale i podnikatelskými subjekty k hledání společné cesty, jak tento neutěšený stav řešit.

Jak byste v případě volebního úspěchu v této oblasti postupoval na olomoucké radnici?

Společným cílem mým i mých kolegů na kandidátce je reálná sociální politika města, sna-



ha navázat přímou komunikaci jak se samotnými seniory, tak i neziskovými a podnikatelskými subjekty ve městě Olomouci a společně s univerzitou přispět ke zlepšení jejich života v našem společném městě. Na předních místech naší kandidátky najdete hned několik aktivních seniorů. Danuše Boková je členkou jednoho z klubů seniorů a společně s manželem pořádají nejen pro členy klubu rozličné společenské akce. Také prof. PhDr. František Mezihorák, CSc., Dr. h. c., je znám jako aktivní senior s hlubokým sociálním cítěním a vědomím toho, co je pro aktivní stárnutí důležité. Mým záměrem je přímo při kanceláři primátora ustavit koordinátora, který by napříč jednotlivými odbory propojoval témata související s potřebami seniorů a jenž by měl i možnost být nápomocen v řešení jejich svízelných situací či komunikaci s magistrátem a jeho odbory.

Doc. Mgr. Antonín Staněk, Ph.D., se narodil v roce 1966 v Olomouci, kde s výjimkou základní vojenské služby a následného ročního pedagogického působení ve slovenském Liptovském Mikuláši nepřetržitě žije a pracuje.

Je absolventem oboru učitelství: český jazyk – občanská výchova Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Po čas své základní vojenské služby a krátce po jejím skončení (1990–1992) učil na SOŠ v Liptovském Mikuláši a od roku 1992 do roku 2001 na gymnáziu ve Šternberku.

Ve veřejném životě je znám jednak jako dlouholetý házenkářský rozhodčí a funkcionář – v současnosti je viceprezidentem Českého svazu házené, tak i od roku 2002 člen Komise městské části Nové Sady, které v letech 2006–2010 předsedal. Je předsedou klubu zastupitelů za ČSSD v Zastupitelstvu města Olomouce.

V současnosti je vedoucím katedry společenských věd a proděkanem pro studijní záležitosti Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Jako vysokoškolský učitel a docent se podílí na přípravě budoucích učitelů občanské výchovy a základů společenských věd.

OSOBNOST MĚSÍCE

Regina Valentíková:

„Naším záměrem byla vždy snaha pomoci druhým nalézt cestu k sobě samým. Dokázat vnímat své vlastní touhy a potřeby a skrze to být schopen radovat se a přijímat vše, co život přináší.“



Regina Valentíková vystudovala na olomoucké Univerzitě Palackého obor aplikovaná tělesná výchova a několik let pracuje jako terapeutka volnočasových aktivit v Psychiatrické léčebně Šternberk.

Její hlavní pracovní náplní je tanec s psychiatrickými pacienty včetně organizace veškerých volnočasových aktivit, jako jsou například Léčebenské slavnosti, netradiční módní přehlídky či vydávání časopisu Léčebenský express. Zájemci se s ní osobně mohou setkat nejen v tanečním studiu Tara v Olomouci, ale také na námi pořádané akci v Divadle na Šantovce, dne 8. října (viz str. 5).

Tanec a psychiatrickí pacienti – jak to jde dohromady?

V únoru 2011 jsem dostala nabídku vyučovat tanec v Psychiatrické léčebně Šternberk. Do té doby jsem měla taneční zkušenosti s handicapovanými i mentálně postiženými lidmi, ale psychiatrický pacient, to byl pro mě krok do neznáma. Já osobně jsem se díky tanci naučila vnímat svoje tělo, mít radost z pohybu, tanec mi také pomohl zvýšit sebevědomí. Cítila jsem, že tudy vede cesta. Postupně se pokouším předávat tyto zkušenosti svým pacientům. Cílem mých hodin je naučit pacienty vnímat svoje tělo, vnímat jeho potřebu, prociťt hudbu, mít radost z pohybu, naučit se relaxovat s hudbou i bez hudby a pomoci tance zmírnit v těle napětí.

Jak tuto práci zvládáte?

Má vášně a nadšení pro tanec mi dávají obrovskou sílu. Ale abych byla upřímná, jsou někdy i dny, kdy nemám moc sil a potřebuji si odpočinout. V tu chvíli si беру do rukou

modrou knihu, do které pacienti zapisují své postřehy z terapeutického tance. Začtu se do ní a v tu chvíli vím, že má práce má smysl. Jedno z mnoha poděkování: Děkuji Vám za lidský přístup a krásné hodiny ve Slunečním sále, které mě osvobodily a inspirovaly k básničce.

*Ač Pegasovi přátelé
úsměvy máme kyselé,
ve víru tance naděje,
zdali se na nás usměje.
Na křídlech hudby snít,
létat a znovu žít!*

Vedete také kurzy orientálního tance, co to pro vás znamená?

Než jsem nastoupila do naší léčebny, pracovala jsem jako taneční lektorka pod vedením paní Blanky Orságové ve studiu orientálního tance Eset. Nyní se naše studio jmenuje studio Tara. Věnujeme se kruhovým tancům od Irska přes střední a jižní Evropu až po oblasti Dálného východu, cikánským tancům a etnickým tancům předního a středního východu. Naše spolupráce stále pokračuje, ale během naší společné taneční cesty jsme si obě stále více uvědomovaly, jak tanec léčí. Naším záměrem byla vždy snaha pomoci druhým nalézt cestu k sobě samým. Dokázat vnímat své vlastní touhy a potřeby a skrze to být schopen radovat se a přijímat vše, co život přináší. Tanec pro mnohé z nás může být cestou k lepšímu poznání sebe sama.

Chodí do vašich kurzů i senioři?

Ano. Naše kurzy navštěvují i seniorky. Většinou jsou však skupiny věkově smíšené. Pokud se rozhodnou ženy vyššího věku tančit, většinou je to proto, protože chtějí něco pro své tělo udělat. Tančí tak, aby jim to přinášelo radost, a v jejich tanci je často vidět i jejich životní zkušenost. Pro srovnání dám dva příklady. V místnosti tančí dvě ženy. Jedna je mladá krásná žena. Je si své krásy vědoma. Její pohyby jsou dokonalé, ona sama je dokonalá. Při tanci se stále usmívá. Vedle ní je žena, která by mohla být babičkou této mladé ženě. Její postava už není dokonalá. Její pohyby nejsou dokonalé, někdy při

tanci udělá chybu, ale tančí dál. Tančí však s vášní, s radostí a právě v jejím tanci je vidět životní zkušenost. Je zde vidět radost i bolest, které musela v životě prožít. Nesnaží se být dokonalá, ale chce si svůj tanec užít sama pro sebe. Tanec této starší ženy mě osloví rozhodně více než tanec dokonalé mladé ženy. Proto se nebojte začít tančit. Tančit se dá v každém věku.

Jakou úlohu podle vás má tanec v životě člověka?

Tanec bych doporučila všem. Každý den v práci vidím, jak tanec pomáhá mužům, ženám, dětem i seniorům. Mám ráda jednu knihu od Roberta Fulghuma – Vzpomínky na jedno dobrodružství. Autor v ní popisuje své zážitky, když ve svých skoro 80 letech propadl kouzlu argentinského tanga. Jen malý úryvek právě z této knihy: „Když se vědci zabývali prevencí stařecké demence a Alzheimerovy choroby, zjistili, že ze všemožných aktivit je nejpřínosnější společenský tanec. Nebezpečí mentální atrofie může být až o 76 % nižší, pokud se dotyčný občas naučí nový tanec a pokud často tančí. Proč? Protože při tanci se zapojují mozek, tělo a procesy hudební i emoční. Podstatou je to, že se musíte ve zlomku vteřiny rozhodovat a využívat veškeré schopnosti.“



Co je smyslem terapeutického tance?

Smyslem terapeutického tance je vnímat své tělo. Naučit se rozeznávat, který pohyb je nám příjemný, který ne. Mít radost ze svých pohybů, z toho, že jsme se nějaký nový tanec naučili. Každý člověk umí tančit, ale musí vycházet ze svých schopností a možností. Často cítím, že smyslem terapeutického tance je jenom to, že pacient se mnou naváže oční kontakt a usměje se. To, co do tance dáte ze sebe, se vám skrz tanec mnohokrát vrátí. –red–

Zoo Olomouc láká na podzimní procházky



ODPOČINEK

Areál rozkládající se v lesnatém terénu v podhůří Nízkého Jeseníku poskytuje nejen řadu odpočinkových míst přímo v lesních zátiších, ale i míst, kde mohou děti a vnučata strávit pěkné chvíle na čerstvém vzduchu. Přímo v areálu zoo je možné využít lanového centra

Za jejími branami žije přibližně 400 druhů zvířat, potkáte zde nejen africké žirafy, australské klokany, ale třeba i americké jaguáry. O čem je řeč? O zoologické zahradě nacházející se na Svatém Kopečku u Olomouce.

Zoo Olomouc se rozprostírá na 42 ha a chová přes 1800 kusů zvířat. V jejím areálu můžete navštívit 6 pavilonů (pavilon levhartů, žiraf, opic, šelem, netopýrů a jihoamerický pavilon), ale také velmi oblíbený volný výběh klokánů a psounů. Zájmu se těší i společný výběh medvědů a vlků, mořská akvária s korálovými rybami a žraloky i nově otevřená první etapa safari.

Olomoucká zahrada patří k největším chovatelům oryxů jihoafrických v Evropě a také vede plemennou knihu kozorožců kavkazských, kterých se ve volné přírodě pohybuje již jen pár jednotek tisíc. Jako jediná v ČR množí lvy berberské (v roce 2013 se na světě narodila pouze jediná mláďata, a to právě v Zoo Olomouc). Neméně se jí daří v odchovu obou druhů mravenčíků.

Jako jedna z mála zoologických zahrad na světě nabízí návštěvu 32 metrů vysoké vyhlídkové věže, ze které je možné pozorovat okolí Olomouce včetně nedaleké baziliky.

Lanáček vhodného pro děti od 3 do 11 let, který dětem nabízí zábavu, pohyb a dobrodružství. V restauraci „Pod Věží“ naleznete po celý rok chlazené, ale i horké nápoje, které v létě osvěží a v zimě zahřejí tělo i duši, občerstvit se zde můžete i sladkou svačinkou nebo rychlým obědem. Obchůzková trasa dlouhá 3 km vás provede cestou po exotických koutech světa a současně přinese i aktivní odpočinek.

SLEVA PRO SENIORY

Olomoucká zoo se zapojila do Mezinárodního dne seniorů a umožní tak držitelům karty člena Klubu seniorů zřizované Statutárním městem Olomouc navštívit o víkendech 27. a 28. září a 4. a 5. října zoo bezplatně. Od října do března olomoucká zoo nabízí zlevněné mimosezonní vstupné, které pro seniory činí 50 Kč.

PRŮVODCE V ZOO

Zájezdové skupiny s oblibou využívají nabídky průvodce. „Každé takové setkání je mnohem víc niterné. Z návštěvníků se stávají posluchači, z průvodce vypravěč, který, věříme, že poutavou formou provede místy, kam se běžně v rámci prohlídky nepodívají. Odtajní část zákulisí zoo, nahlédne do zvířecích rodin, zavítá i k samo-

tářům. V neposlední řadě se návštěvníci dovedí spoustu zajímavostí o životě zvířat ve volné přírodě a ochraně ohrožených druhů,“ dodává tisková mluvčí zoo Iveta Gronská. Cena průvodce pro veřejnost, který zpříjemní celou cestu areálem, je 600 Kč za každou započatou hodinu.



AKCE V ŘÍJNU

Dne 4. října je v rámci Světového dne zvířat připravena tradiční stezka a setkávání se zvířaty v doprovodu zajímavého programu. Celá akce bude oslavou svátku všech zvířecích obyvatel zoo a zároveň upozorněním na potřebu chránit živočichy ve volné přírodě. Přijďte proto navštívit oslavence! A nepamenejte – Zoo Olomouc je otevřena 365 dní v roce!

INZERCE



Navštivte zoo od října do března za zlevněné vstupné:

Dospělí: 110 Kč 80 Kč

Důchodci, děti, studenti:

70 Kč 50 Kč

**OTEVŘENO DENNĚ
PO CELÝ ROK**

WWW.ZOO-OLOMOUC.CZ

ZOOOLOMOUC

Zoologická zahrada Olomouc
Darwinova 29
779 00 Olomouc - Svatý Kopeček
tel.: 585 151 601

INZERCE

**Koupíme dům na venkově
se zahradou a sklepem
JEN VÁŽNÉ NABÍDKY
Tel.: 774 414 525**



Lázně v Kostelci u Zlína jsou nedocenené, říká Jiří Fadle

Víte, že Zlín je lázeňské město? Díky místní části Kostelec, kde se nachází hned tři minerální prameny. Podle manažera Lázní Kostelec Jiřího Fadlera mají výjimečné složení a jsou zvláště účinné při léčbě pohybového ústrojí a kožních chorob.

Jak je možné, že se příliš neví o tom, že v Kostelci fungují lázně?

Je to určitě škoda a do velké míry se na tom podepsala historie. Lázně v Kostelci totiž byly po několik desetiletí uzavřené veřejnosti. Provozovaly je vítkovické železářny jako rekreační areál pro své zaměstnance. Lidé tak ztratili povědomí o zdejších lázních, i když jejich tradice je poměrně dlouhá a významná. Už dvacet let je ale celý areál opět otevřený lidem. Nejen bazén a hotel, ale také lázeňské provozy s léčebnými procedurami.

Takže nyní máte status oficiálního lázeňského místa?

Ano, už od roku 1995 máme souhlas k provozování léčebné lázeňské péče. Děláme lázeňské pobyty pro přespolní, ale lázně jsou pochopitelně otevřené i místním.

Nesnažíme se profilovat jako wellness hotel. Díky tomu, že máme přírodní léčivý zdroj, můžeme držet poskytované služby na odbornější úrovni, nabízet léčebné procedury s využitím odborných postupů a zdravotnického personálu.

V čem jsou kostelecké lázně výjimečné?

Opravdovou devizou je zdejší sirný zdroj. Minerální voda s tak vysokým obsahem sirovodíku je v českých zemích naprosto unikátní. Její složení je ideální k léčbě chorob pohybového ústrojí, jako je revma a ischias. Velice dobré výsledky máme s léčbou Bechtěrevovy nemoci. A také u kožních chorob, například ekzémů a lupénky. Spousta lidí, které trápí kožní problémy, ví, že nemají příliš mnoho možností léčby a bez chemických přípravků se toho moc dělat nedá. My sice nedokážeme kožní nemoci zcela vyléčit, ale umíme prostřednictvím naší sirné vody zmírnit jejich průběh a minimalizovat vnější projevy. Obecně se dá říct, že si velmi ceníme přírodního bohatství a rádi ho v léčbě využíváme. Mimo naše sirné vody využíváme suroviny například z Mrtvého moře, sibiřské tundry a spoustu tuzemských bylinných přípravků.

Funguje u vás i lázeňská péče hrazená pojišťovnami?

Funguje. Jsme nestátní zdravotnické zařízení a s některými pojišťovnami máme smlouvu. Dnes ale ve zdravotním systému příliš mnoho peněz na lázeňskou péči nezbývá, takže většina našich klientů jsou samoplátcí. Naše zdravotnictví je bohužel nastaveno tak, že řeší především následky a na prevenci neklade dostatečný důraz. Naštěstí se ale začíná měnit myšlení lidí samotných. Čím dál víc jsou ochotní do svého zdraví investovat. Jde ale o to, aby investovali správně. Dnes se z nich totiž snaží tahat peníze spousta prodejců „všeho možného, co jim zaručeně pomůže“ ale



výsledky se nedostávají. Chce to nepodlehout silné farmaceutické lobby a uváženě zvolit způsob prevence. V tomto ohledu bude relaxace v lázních jistě vhodnější než předražené pilulky.

Kromě léčby poskytujete i masáže a další wellness služby?

Kromě léčebných procedur děláme i relaxační. Bez nich to nejde. I lidé, co se léčí, si to zároveň chtějí užít a odpočinout si. Celkem nabízíme sedmdesát typů procedur, více než polovina je relaxačních. Masáže, koupele, zábaly. Ty samozřejmě nejsou jen pro nemocné.

Další věcí, kterou vyniká váš areál, je golfové hřiště...

Naše hřiště ve srovnání s ostatními poměrně malé, máme devět jamek plus tréninkové plochy. Vyplývá to z možností, které nám dává krajina, a z omezení při získávání pozemků. Naše hřiště je ale velice hezky přírodně namodelované, s příjemnými zákoutími a spoustou vzrostlých stromů. Není to umělá placka vybudovaná na poli. Respektuje poměrně členitou krajinu, která je devizou golfového areálu. Velkou výhodou je dostupnost. Z krajského

města se sem dostanete za pět minut, jiná golfová hřiště bývají od měst vzdálenější.

Co vše Golf Club nabízí?

Golfový areál nabízí zázemí kvalitního devíti jamkového hřiště, driving range s patnácti odpališti, dva cvičné greeny. Když je nepříznivé počasí, je k dispozici indoor golf s celoročním provozem s pěti tréninkovými odpališti a jemně modelovaným cvičným greenem se šesti jamkami. Součástí Golf clubu je také virtuální 3D simulátor. Takže možnosti jsou i přes zimu velké.

Jiří Fadler
manažer Lázní Kostelec



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

Lázně Kostelec u Zlína

V areálu lázní je hotel s 92 převážně dvoulůžkovými pokoji. Je zde zázemí a vybavení pro pořádání konferencí, firemních školení, teambuildingových aktivit, ale také rodinných oslav, výročí a svateb. V hotelu se konají plesy a třikrát týdně pravidelné taneční večery pro střední a starší generaci.

Vyhřívavý bazén je pro veřejnost otevřen od začátku května do konce září.

Golf Club Kostelec nabízí devíti jamkové hřiště, driving range s 15 odpališti, dva cvičné greeny, indoor golf a virtuální 3D simulátor.

Léčebné a wellness služby jsou poskytovány přímo v budově hotelu a v balneoprovozu, který se nachází u cyklostezky pod hotelem. Lázně se specializují na léčbu chorob pohybového aparátu a kožních onemocnění.

Více na webu www.hotelkostelec.cz





Sírný pramen plný zdraví

PODZIMNÍ RELAXACE

Okouzlivé období babího léta, plné doznívajících vzpomínek na letní romantiku je jako stvořené pro relaxaci. Příroda, která v tomto období velmi intenzivně působí na všechny naše smysly, hraje všemi barvami a opájí nás vůní posekané otavy, v nás přímo vyvolává potřebu zastavit se a relaxovat. Zastavte se také, o vše ostatní se postaráme.

Samostatné ubytování a plná penze s doplatkem

Doporučujeme vyzkoušet

Z DARŮ SIBIŘSKÉ TUNDRY
(4 dny / 3 noci)
4 lázeňské procedury

- 1 osoba
- polopenze
- 3 195,- Kč (říjen)
- 2 985,- Kč (listopad)

SENIORSKÝ TÝDEN
(7 dní / 6 nocí)
9 lázeňských procedur

- 1 osoba
- polopenze
- 5 720,- Kč (říjen)
- 5 300,- Kč (listopad)

1742 ZALOŽENO

KATALOG ZDARMA!

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

Hotel Lázně Kostelec u Zlína
Lázně 493, 76314 Zlín 12

Tel.: 577 152 111, 577 152 152
E-mail: olsenior@hotel-kostelec.cz

www.hotelkostelec.cz



Ochutnejte Kypr

Cestování mimo turistickou sezónu přijde levněji

Léto je sice za námi, ale abychom si uchovali ještě na chvíli pocit tepla, přinášíme vám v dnešním tipu na výlet možnost dozvědět se řadu zajímavostí o Kypru. Někteří z vás mohou využít také nabídky k levnějším pobytům v této exotické zemi, které pro vás připravila naše spolupracovnice, ředitelka cestovní kanceláře *Bohemian fantasy* **Ida Wiedermannová**.

Hit posledních sezon, ostrov Kypr, je nyní ještě dostupnější. Týdenní pobyt ve 3* hotelu s polopenzí a nápoji u večerí v ceně vyjde mimo sezónu již kolem 12 600 Kč. Tato cena přitom zahrnuje veškeré poplatky spojené s dovolenou (leteckou přepravu včetně občerstvení na palubě, kompletní letištní taxy, transfery klimatizovanými autobusy, ubytování, stravu, celodenní autobusový výlet za poznáním historických památek i přírodních krás s výkladem profesionálního průvodce, kvalitní komplexní cestovní pojištění, přítomnost českého delegáta po celou dobu pobytu).

„Cestování v mimosezóně je vhodné obzvláště pro seniory – příjemné teploty, žádná velká vedra, nízké příplatky za jednolůžkové pokoje, nepřeplněné pláže a hotel,“ říká **Ida Wiedermannová**.

Než vyrazíte na pláž nebo na výlet

Je začátek října, krátce po půl osmé ráno, a první turisté už plavou v moři. Než ale někam vyrazit, je dobré posnídat – i ve tříhvězdičkovém hotelu jsou obvyklá vajíčka, párky, slanina, fazole, nechybí sýry, salámy, na své si přijdou i vyznavači něčeho zdravějšího – corn flakes, vloček a podobně. Samozřejmě platí, že čím vyšší kvalita

hotelu, tím pestřejší nabídka. Mimo chodem, hotely s celoročním provozem disponují obvykle vnitřním vyhřívaným bazénem, častá jsou i spa centra, odpočinkové a relax zóny, posilovny a podobně. Do historického centra Paphosu, městečka, které je od roku 1980 zapsané na seznamu UNESCO, lze dojít po promenádě podél mořského pobřeží. Hned u přístavu je vstup do archeologického naleziště se slavnými mozaikami. Druhou nejnavštěvovanější lokalitou jsou takzvané Hrobky králů. Když už máte za sebou návštěvu dvou nejslavnějších míst v Paphosu i zpřístupněnou pevnost v přístavu, je čas objevovat rušné ulice s obchody a supermarkety i zapadlé kouty, kde jsou skvělé taverny, bary, kluby i diskotéky.

V sobotu na trh

Pro návštěvu horního města je nejpříhod-

nějším dnem sobota, kdy se hned u konečné autobusů (Paphos-Market) koná tradiční trh s ovocem a zeleninou. Můžete si tu koupit čerstvé výpěstky od místních farmářů – olivy, granátová jablka, hroznové víno, mandarinky, pomeranče, fíky, ze zeleniny nechybí cibule, květák, papriky nebo rajčata. Na prodej je i místní med nebo uzeniny.

Autobusem za jedno euro dojedete z Paphosu i ke zhruba dvacet kilometrů vzdálené Petře tou Romiou. Místu, kde se dle pověsti z mořských vln zrodila bohyně Afrodita. Dlouhá pláž se táhne na obě strany od vysoké strmé skály vystupující z moře. Bílé kamínky tu mají často tvar srdce, a tak nezřídka končí v kapsách turistů.

Pohoří Troodos

Pokud už jste na Kypru, vydejte se do pohoří Troodos, ochutnejte tradiční dezertní víno Commandarii a zavítejte do v kopcích zasazeného kláštera Kykkos. Milovníky pěší turistiky potěší, že tu je množství vyznačených tras, na své si tu přijdou i vyznavači kol. A to jak silničních, tak i trekových nebo horských. Na jaře pak do oblasti Troodosu míří fotografové z celého světa. A nejen sem. Zažít kvetoucí Kypr je totiž velmi opojné. A hlavně je to zhruba o dva tři měsíce dříve než v Česku.

Možnosti pro všechny

Kypr toho ale nabízí mnohem víc – zájezdy do hlavního města, do Turky okupované severní části, na oblíbené ziskává i ubytování v tradičních vesnicích, které je často spojeno s návštěvou místních farem. Můžete si tak ochutnat čerstvě vylisovaný olivový olej a jiné produkty. Samostatnou kapitolou jsou pak možnosti například pro golfisty.



Tř. Kosmonautů 1288/1, 779 00 Olomouc

Tel./fax: 585 225 868, 585 225 879, e-mail: info@bohemianfantasy.cz

DOTOVANÉ ZÁJEZDY NA OSTROV KYPR

– PODZIM 2014 a JARO 2015 již v NABÍDCE

Komplexní cena pro 3* hotel s polopenzí a s nápoji u večerí již od 11 990,- Kč

DOTOVANÉ ZÁJEZDY NEJEN PRO SENIORY, LEVNĚ PRO VŠECHNY

- Ceny od 11 990,- Kč – 3* hotel s polopenzí a nápoji u večerí v ceně!
- Ceny jsou konečné, včetně komplexního pojištění
- Zdarma transfery z 12 míst ČR
- 1 celodenní výlet v ceně každého zájezdu
- Termíny: PODZIM 2014 (16. 10.–24. 11. 2014) a JARO 2015 (20. 04.–01. 06. 2015)

TRADICE
ZKUŠENOST
PROFESIONALITA
KVALITA

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

www.bohemianfantasy.cz

Stalo se již jesenickou tradicí připomenout si každý podzim osobnost zdejšího rodáka, která změnila nejen budoucnost podhorského městečka, ale také vývoj světového lázeňství, Týdnem Vincenze Priessnitze. Letošní celotýdenní slavnosti v Priessnitzových léčebných lázních v Jeseníku přináší opravdu neobvykle nabitý program.



Podobizna
Priessnitze
Zdroj: SOkA Jeseník

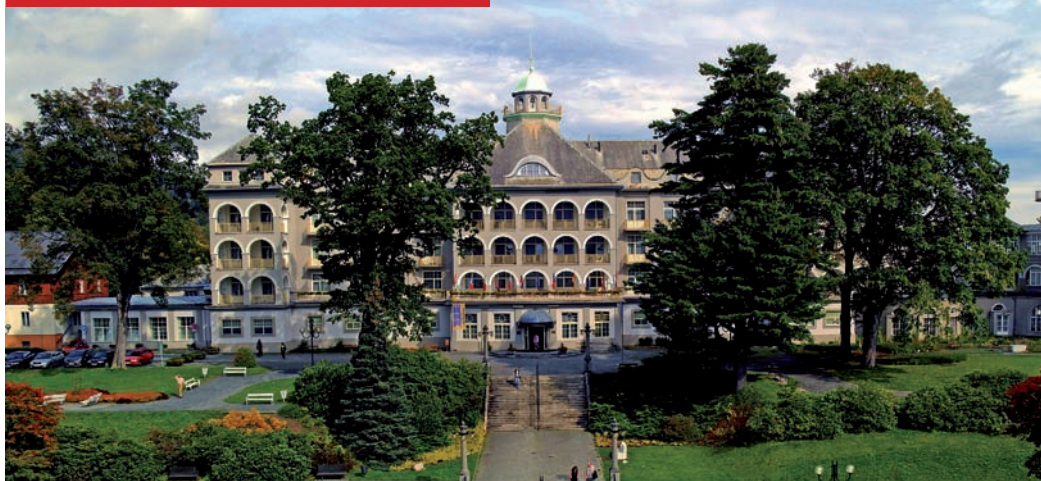
Tematické přednášky

Oslavy výročí zakladatele jesenických lázní, které jsou považovány mimo jiné za vůbec první na světě, kde se využívá k péči o fyzickou i psychickou pohodu vodoléčby, se konají od pondělí 29. září do neděle 5. října. Chcete-li se dozvědět o jedinečnosti tamní vodoléčby více, jistě si nenechte ujít některou z tematických přednášek. „S předními odborníky nahlédnete do historie vodoléčby v Jeseníku, podkryjete tajemství výjimečnosti zdejších horských pramenů, seznámíte se s tradičními Priessnitzovými metodami i současnou balneologií,“ láká obchodní ředitel lázní Tomáš Rak.

Divadlo, jazz, zábava pro děti

Na každý den je také připraven společenský program. Těšit se můžete na Stupkovo kvarteto, komorní soubor Přírodovědecké fakulty Univerzity Palackého, klavírní reci-

KULTURA, VOLNÝ ČAS



TRADIČNÍ TÝDEN VINCENZE PRIESSNITZE slibuje nabitý program

tály Petra Tučnicka, večer plný jazzu či divadelní představení, budou slavnostně otevřeny trasy Gräfenberg Walking. V oblíbené talkshow Na kus řeči se setkáte s dlouholetým průvodcem lázní, panem Janem Kratěnou, který ví o historii lázní a zdejších hor téměř vše. Naopak na současnost se můžete zeptat přímo managementu společnosti.

Ovšem na dětské návštěvníky v lázních také nezapomínají. Nebude chybět psí spřežení, výtvarné dílny ani oblíbená Pohádková babička.

Konference, vernisáž i křest knih

„Současné s Týdnem Vincenze Priessnitze



Emeritní primář
jesenických lázní
MUDr. Alois Kubík

však v Priessnitzových lázních proběhnou ještě dvě významné akce,“ zdůrazňuje Rak. První z nich je odborná konference o významu lázeňské péče, na které vystoupí přední čeští i zahraniční hosté. Při této příležitosti bude pokřtěna do dnešních dnů zapomenutá kniha Priessnitzova současníka a přítele v překladu emeritního primáře lázní MUDr. Aloise Kubíka. Druhou je vernisáž výstavy Gräfenberg v běhu staletí popisující architektonický vývoj lázní, která je součástí celorepublikového projektu Rok lázeňské architektury. „Třešnickou vernisáže bude křest ojedinelé publikace Slavné lázně Čech, Moravy a Slezska,“ uzavírá Rak.

Podrobný program a další informace k Týdnu Vincenze Priessnitze najdete na www.priessnitz.cz.



V rámci programu budou slavnostně otevřeny nové trasy Gräfenberg Walking.



Nebudou chybět komorní koncerty.

Foto: archiv PLL, a.s.

INZERCE

FILMOVÝ KLUB SENIORŮ

ŘÍJEN 2014

9. 10.	Kouzlo měsíčního svitu	T
13. 10.	Tři bratři	Č
23. 10.	Láska na kari	T
27. 10.	Lepší teď než nikdy	T

Vždy od 14 hod. za 60 Kč
kinometropol.cz/klub-seniorů 585 222 466, 722 955 466

METROPOL
ONIX



Josef FOUSEK

FOUSEK SE NEMĚNÍ

benefiční koncert
pro Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

15. října 2014 v 19:00
sál Reduta MFO
Olomouc

Mediální partneři: 

Partneři: 

Předprodej: Infocentrum podlouhí radnice Spolek Trend vozíčkářů, Lažická 7 585 513 392 751 501 399

Vstupné: 130,- Kč

Město Velká Bystřice zve na koncert



JOYCE HURLEY (USA) & JOE AFTER TRIO (ČR)

SOBOTA 4. ŘÍJNA 2014 V 19.00 HODIN
VELKÁ BYSTŘICE, KULTURNÍ DŮM NADAČNÍ

Vstupné v předprodeji 120,- Kč, na místě 150,- Kč.
Předprodej od 16. 9. 2014 v KIC Velká Bystřice a IC Olomouc.

Joyce Hurley je všestranně hudebně nadaná zpěvačka, klavíristka a skladatelka, původem z Chicaga, do Česka zajíždí už poněkolkáté. Ve svém projevu a tvorbě mísí prvky standardního jazzu, popu, rocku i latinskoamerické a klasické hudby.

jazz ballads * pop-jazz * swing * blues * soul



Lékárna U Pöttingea

poradenství - nízké ceny a doplatky - body za nákup - doprava zdarma

doporučuje:

HemaGel 30 g

HemaGel podporuje hojení drobných poranění, řezných ran, odřenin, popálenin I. a II. stupně, puchýřů, oparů, proleženin, bércových vředů, pooperačních a ostatních poškození kůže. Dodává vlhkost do rány, snižuje bolestivost ran, zlepšuje vzhled jizev. Nyní za super cenu 447 Kč.



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

UŠETŘÍTE 190 Kč



Lázeňský dům BALNEA ***

Zdraví, pohoda, relax a aktivní odpočinek pod jednou střechou

Lázeňský dům Balnea je součástí lázeňského komplexu Lázní Slatinice u Olomouce. Stojí na mírném kopci Příhon a díky tomu mají hosté překrásný výhled do okolí. Při jasném počasí je vidět i jesenická hora Praděd.

Lázeňský dům Balnea nabízí:

- ▀ ubytování pro 94 hostů
- ▀ restauraci, jídelnu, bar
- ▀ letní terasu s lehátky
- ▀ bazén 12x7 m
- ▀ whirlpool a vany pro podvodní masáže
- ▀ sál s tělocvičnou
- ▀ kosmetické a pedikéřské studio
- ▀ pro firemní a společenské akce nabízíme k pronájmu kongresový sál pro 50 osob

kontaktujte nás na tel.: +420 585 944 599

www.lazenskydumbalnea.cz www.lazneslatinice.cz

Plejáda hvězd navštíví na podzim zábřežský kulturák

Zábřeh – Série mimořádných koncertů a akcí odstartovala již v polovině září, hitem říjnového programu bude improvizací show Michala Suchánka, Richarda Genzera, Igora Chmely a Ondřeje Sokola v pořadu Partička. Listopad lze nazvat festivalovým měsícem. O víkendu 7. až 9. 11. se v Zábřehu sejde elita českých ochotnických souborů na první části divadelní přehlídky O Václava 2014, 22. listopadu jsou zváni do kina Retro příznivci zimních sportů na oblíbený Snow Film Fest a poslední listopadový víkend se v kulturním domě a poté v kostele sv. Bartoloměje sejdou pěvecké sbory na dalším ročníku přehlídky Kálíkův podzim.

Listopad nabídne i zajímavé generační setkání: o státním svátku 17. 11. koncert zpěváka a populárního herce Ondřeje Brzobohatého s doprovodnou kapelou a o čtyři dny později koncertní vystoupení legendy Václava Neckáře v doprovodu neméně legendární kapely Bacily. Prosincové nabídka bude ve znamení tradičního vánočního koncertu Orchestru Václava Hybše, tentokrát s královnou české country Věrou Martinovou, dvojkonzertu metalových kapel Arakain a Dymytry a vánočního koncertu místního orchestru Moravia Big Band.

Více informací na www.kulturak.info, kde si lze také zarezervovat vstupenky. – red–

INZERCE

KUPOJEME BYTY 2+1, 3+1

Tel.: 774 405 644

CENU RESPEKTUJEME

Pomocník ve vaší lékárnice. Moderní metody hojení ran

Správně vybavená domácí lékárnice skrývá prostředky k ošetření zranění kůže. Vždy je třeba mít po ruce dezinfekční roztok, náplast nebo sterilní gázu. V dnešní době však existují účinnější postupy než jen klasické krytí obvazem. Odřené koleno, pořezaná kůže, vznikající proleženina a další kožní rány a defekty je třeba nejen ošetřit, ale důležité je podpořit rychlé hojení v místě poranění. Do vaší lékárnice proto zařadte i přípravky a krycí materiály podporující tzv. vlhké hojení ran, které má oproti klasickým postupům vyšší účinnost a hojení urychlí.

Moderní medicína hojně využívá metodu vlhkého hojení již několik desetiletí. Metoda je založena na skutečnosti, že poraněná tkáň má přirozenou schopnost zahojit se sama. Vlhké hojení nabízí krycí materiály, které napomáhají udržovat přirozené vlhké prostředí v ráně a jejím okolí a podporují tak působení lokálních růstových faktorů a výživných látek, které urychlují granulaci a epitalizaci tkáně při procesu hojení. Zároveň vlhké krytí udržuje správné pH a teplotu v místě poranění. Je prokázáno, že rána se hojí ve vlhkém prostředí až o 40 % kratší dobu ve srovnání

s hojením za použití suchého obvazu. Mezi speciální materiály vlhkého hojení patří například hydrogely a měkké silikony.

Vlhké hojení je s úspěchem využíváno při léčbě různých akutních ran, jako jsou odřeniny, popáleniny, puchýře nebo opary, pomáhá však i u chronických špatně hojících se dekubitů a bércových vředů. K oblíbeným přípravkům zajišťujícím vlhké hojení ran patří HemaGel. Aplikací HemaGelu docílíte vlhkého prostředí v ráně, zároveň vrstva HemaGelu představuje ochranný film, který zabrání vstupu infekce z vnějšího okolí do rány. Díky své patentované struktuře dokáže HemaGel vycítávat volné kyslíkové radikály, jejichž přítomnost v ráně hojení zpomaluje.

Ke zhojení rány je zapotřebí nejen správně zvolený krycí materiál, ale i dostatečný přísun energie a živin. Hojení chronických ran podpoříte správnou výživou, zvýšte příjem bílkovin a aminokyselin (zejména argininu a glutaminu), stejně důležité jsou vitaminy C a E a stopové prvky zinek, měď a selen. Všechny zmíněné živiny a prvky můžete do organismu dostat pomocí volně prodejných doplňků stravy. S jejich výběrem vám v lékárně rádi poradíme.

Lékárna U Pöttingea, Palackého 3, Olomouc



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 Marie, mám 68 let, bydlím v rodinném domě 10 km od Olomouce, jsem nekuřačka. Záliby: zahrada, cestování, houbaření. Ráda poznám přítele.

Kontakt: mobil: 723 228 920

Jitka hledá spřízněnou aktivní duši na „vše“, muže nad 60 let.

Kontakt: e-mail: jitkazou@centrum.cz

Sympatická nekuřačka 64/164 ráda pozná inteligentního a férového přítele do 74 let, který má chuť žít a věří, že i podzim života může být krásný a příjemný.

Kontakt: mobil: 776 239 995

Cestujeme do Krkonoš

Chystáte-li se do Krkonoš, doporučujeme vám ubytování ve stylovém roubeném pensionu Jung.



Nachází se v překrásném prostředí východních Krkonoš, v Horní Malé Úpě s úchvatným výhledem na Sněžku. Vyrazit odsud lze nejen na nevyšší horu ČR, ale také do Adršpachu, Zoo Dvůr Králové, hrádek Aichelbur nebo na Pěnkavčí vrch. V zimě si zde přijdou na své běžkaři i sjezdoví lyžaři. Více na www.pension-jung.cz.

KDO BY TO BYL ŘEKL?

- Lidské oči jsou prakticky stejně velké od narození až do konce života, zatímco nos a uši rostou celý život.
- Ženám rostou vlasy pomaleji než mužům.
- Jídlu trvá 7 vteřin, než se dostane z úst do žaludku.
- Sníst jedno jablko před spaním nám pomůže lépe usínat. Zatímco tělo odpočívá, jablko pohlcuje jedovaté látky.

SMĚJEME SE

Jaké je nejsilnější víno? Mešní – jeden se napije a pak všichni zpívají.

Policajt zastaví auto a říká řidiči: „Pane řidiči, už popáté jsem vás zastavil a popáté vám opakuji, že vám z vozidla teče voda!“ Řidiči: „A já vám popáté říkám, že tohle je kropicí vůz.“

Těstoviny se špenátem

Recept pro čtyři osoby

Ingredience:

400 g čerstvého špenátu
400 g těstovin
100 g másla
1/2 nastrohaného
muškátového oříšku
100 g strouhaného parmezánu
sůl

Postup: Omytý špenát vložíme do vysoké pánve nebo do hrnce na rozpuštěné máslo. Přisypeme muškátový oříšek (pokud jej sami nastroháme a použijeme hotovou drť, dávkujeme opatrně, raději použijeme méně než více) a osolíme. Necháme cca 10 až 15 minut dusit, dokud se neodpaří všechna voda, kterou špenát pustil.

Mezitím si ve druhém hrnci uvaříme těstoviny, okapané je přidáme ke špenátu a necháme ještě minutu na plotně. Poté do směsi zamícháme část parmezánu, zbytkem pak pokrm ozdobíme na talíři.

Recepty připravil tým olomouckých kurzů vaření
www.suroviny-na-vareni.cz/kurzy.

Přejeme dobrou chuť!



RECEPT MĚSÍCE

KŘÍŽOVKA

Řešení z minula: Zámek Plumlov je dominantou obce i širokého okolí.

POMŮCKY: ELENT, NARD, O-O	ZÁPIS MALÉ ROŠÁDY	TEXTOVÁ ZPRÁVA NA MOBIL	ZÁPAL	SLOVENSKY „OPRAVDU“	ANGLICKÉ CHLAPECKÉ JMÉNO	ZNAČKA INDIA	TRAMP		PRACOVNÍ STOLY	DOMÁCKY EDUARDA	OZNAČENÍ RIBONUK- LEOVÉ Kyseliny	ŠPANĚLSKÝ SOUHLAS	Z TAMTOHO MÍSTA	NEDOČKA- VEC	KLADNÉ ELEKT- RODY
ADOPTO- VAT								OSOBA CIZÍ ZPĚVNÍ PTÁCI							
2. DÍL TAJENKY															
CIZÍ ZNAČKA ŽÁROVEK						PENĚŽNÍ ÚSTAV ZAÚPĚNÍ						TRANZ. TEL. OBVOD (ZK.) NĚMECKY „DEVĚT“			
	BÁJNÝ ČESKÝ KNIŽE	INIC. HER. JANDÁKA 3. DÍL TAJENKY			LESNÍ PTÁK SKRÝŠE (KNIŽNĚ)						HIMÁLAJ. BYLINA DÍLO VIK- TORA DYKA				
SPZ VSETÍNA				KULEČNÍ- KOVÉ ÚDERY KOSITI						MÍSTA K REKREACI PIANO					
ZÁPOR			SMRTI JEDNO- DUCHÉ ČERPADLO						NELITOST- NĚ ANGLICKY „TISK“						TRÁPENÍ (ZASTAR.)
VNITŘNÍ								PLYNNÉ ZNAČKA ČISTIDLA MOTORU							
ZÁPALKY						ŘÍČNÍ RYBA NAŠE BYVALÁ BANKA						549 (ŘÍMSKY) LÉPE			
PÍTI VELKÝMI DOUŠKY							SOUPĚŘ INICIÁLY HEREČKY RÁZLOVÉ							PŘEDLOŽKA CITOSLOV- CE PŘE- KVAPENÍ	
MONGOL- SKÝ ROLNÍK					1. DÍL TAJENKY										
PROTI					SOUROZE- NEC						PŘÍPRAVO- VAT V PEČI				

Schindeleho minerály: snadná cesta k uzdravení? Nebo jen náhoda, placebo, či dokonce podvod?



Může tohle být náhoda?

Dobry den, začala se mi v mých 40 letech projevovat dna. Celá věc zašla tak daleko, že jsem v letošním únoru a březnu zažil dva dnové záchvaty, a to nešlo na nohu ani došlápnout a v noci spát. Po odeznění záchvatů jsem začal brát vaše minerály a dosud nic, půl roku bez obtíží. Dnes na konci srpna po všech letních grilovacích akcích a spoustě piva, a já bez jakýchkoliv léků a potíží, jsem chodící reklama na vaše minerály. V práci se začali kolegové ptát, co beru, že už nepajdám. Musím také zmínit zlepšení stavu chrupu. Odlamovaly se mi zuby. Zřejmě jsem byl totálně demineralizovaný. Druhá věc, kolega donesl do práce poslouchou pokojovou květinu, kterou jsem začal na jaře zalévat zbytkem minerálů. Květinu se zazelenala, obrostla šlahouny, které nejprve kvetly, a poté se na jejich koncích vytvořily nové rostliny, které po odštíhnutí a zakořenění jsem zasadil do květináčů, a dnes máme nové květiny. Mnoho kolegů si po těchto zkušenostech minerály také objednalo, mé mamince pomohly od lupénky a našemu 16 let starému kocourovi vrátily šest let zpátky.

Je mi 72 let, dlouhodobě jsem trpěla vysokým tlakem, křečemi v nohách několikrát denně, byla jsem hodně unavená, padaly mi vlasy, trpěla jsem osteoporózou. Po využívání jednoho balení se mi zlepšily hodnoty krevního tlaku na 135/90, křeče ustávají, únava se ztrácí a cítím i zlepšení páteře, záda mne již tolik nebolí. Děkuji za zaslání dalšího balení.

Viktorie Chvojková, Trhová Kamenice

Dobry den, od 4. 4. 2014 užívám Schindeleho minerály. Jejich účinek jsem začala pocítovat už během 14 dnů, kdy mi začaly pomáhat rovnat moji rozbouranou psychiku, následkem onemocnění mého syna. Připadala jsem si doslova nabitá energií. Za krátký čas jsem začala zjišťovat, že mi mizí srůsty karpálních tunelů na obou rukách a že křeče, které jsem dost často v rukách měla, odeznívají, bolesti kloubů také zmizely. Jsem v období klimakteria a opět mi Schindeleho minerály pomáhají vyrovnat se s výkyvy ženského období, takže na to neužívám žádné jiné produkty. Vyzkoušela jsem i pletovou masku a s účinky jsem také velice spokojená. Užívám třetí plechovku, jsem zastáncem přírodních produktů, nelituji tedy, že jsem měla možnost seznámit se se Schindeleho minerály.

Ivana Blažková, Vysoké Mýto

Minerály jsem si objednala na Vánoce. Krevní tlak se mi natolik zlepšil, že jsem přestala brát 3 prášky, které jsem užívala. Dále jsem byla méně unavená. Jako dárek jsme je dali babičce, která má cukrovku a píchá si inzulín. Má problémy s dlouhým cukrem od té doby, co bere minerály, tak měla pokaždé hodnoty v pořádku a krevní tlak se jí taky zlepšil. Dědovi to pomohlo se stolici. Proto nyní objednávám 4 balení pro sebe a 5 pro kamarádky.

Blanka Vytlačilová, 38 let, Žďár nad Sázavou

V polovině minulého roku jsem začala užívat Schindeleho minerály. Trápily mě střídavě bolesti kyčelních kloubů a kolen. Asi po 3 měsících užívání mě tyto potíže zcela opustily. A mohu se i nadále věnovat svému hobby – sjezdovému lyžování. Konstatuji také zlepšení kvality nehtů – jsou silnější a málo se lámou. Je mi 71 let.

S pozdravem Ing. Eva Hesounová, Praha 10

Pošlete 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 zkušeností 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 placeba 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 zbyvá snad jen připustit si, že by to mohla být pravda.

Složení na 100g prášku	Oxid křemičitý	SiO ₂	61,9g	Zinek	Zn	0,0098g	Energie 0 kJ • Bilkoviny 0 Tuky 0 • Cukry 0
	Oxid hlinitý	Al ₂ O ₃	15,7g	Kobalt	Co	0,00115g	
	Oxid draselný	K ₂ O	3,49g	Molybden	Mo	0,00018g	
	Oxid železitý	Fe ₂ O ₃	5,3g	Bór	B	0,00003g	
	Oxid vápenatý	CaO	1,6g	Chrom	Cr	0,009g	
	Oxid hořečnatý	MgO	1,58g	Nikl	Ni	0,006g	
	Oxid sodný	Na ₂ O	1,94g	Vanad	V	0,0121g	
	Mangan	Mn	0,032g	Fosfor	P	0,0044g	
	Měď	Cu	0,044g				

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

Množstevní slevy již od dvou balení: 2 ks = 530 Kč/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 kus, 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 poplatky, 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.kamenezdravi.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.