

MORAVSKÝ SENIOR



PÉČE O ZDRAVÍ:

**Co je nordic walking?
Zeptali jsme se Mgr. Ivo Šenka**

TIP NA VÝLET:

**Hrady a zámky v kraji lákají
na adventní či vánoční prohlídky**

PŘIJEĎTE DO METROPOLE HANÉ,

vánoční trhy začínají v listopadu

Neděle 23. 11. – Zahájení vánočního jarmarku

14.00 – Ježíškův poštovní úřad u vánočního stromu otevírá
16.00 – Jaroslav Smejkal – finalista Superstar
17.45 – vyhlášení vítěze soutěže statutárního města Olomouce
„Pojmenujte vánoční strom“ za účasti primátora města
18.05 – Kamil Střihavka

Pondělí 24. 11. – Studentská scéna

16.30 – Mladá krev – hudební soubor při ZUŠ Žerotín
18.30 – Junior Big Band při ZUŠ Žerotín

Úterý 25. 11. – Folkové Vánoce

16.30 – hudební skupina A. M. ÚLET
18.00 – Blues Power

Středa 26. 11. – Olomoucká hudební scéna

16.30 – hudební skupina New Street Band
18.30 – hudební skupina Jonah Hex Band

Čtvrtek 27. 11.

16.30 – hudební skupina Bezobratlí
18.00 – folková skupina Aquarel
19.30 – Koledování – zpívání koled s Českým rozhlasem a skupinou
Domino

Pátek 28. 11. – Populární hudební skupiny

17.00 – Robbie Williams Revival
18.30 – Dr. PEPE

Sobota 29. 11.

16.00 – František Nedvěd se skupinou
18.00 – Phill Collins Revival

Neděle 30. 11. – 1. adventní (železná)

10.00 – Pidínci a modrý kocour (pohádka s Mikulášskou nadílkou)
v Moravském divadle Olomouc
14.30 – Fastmade
16.00 – The Again
18.00 – Pakostra Band
20.00 – Petr Spálený Apollo Band

Pondělí 1. 12. – Studentská scéna

16.00–17.30 – hudební skupina dětského domova v Olomouci
18.00 – hudební skupina Ajdontkerer

Úterý 2. 12. – Folkové Vánoce

16.30 – KOFE@VLNA
18.30 – Pavel Dobeš

Středa 3. 12. – Olomoucká hudební tvorba

16.30 – Tradicional Olomouc Dixieland Luboše Zbožínka
18.30 – The Chickens Revival

Čtvrtek 4. 12.

18.00 – Vendula Příhodová se skupinou – finalistka soutěže Hlas Česko
Slovenska
19.30 – Koledování – zpívání koled s Českým rozhlasem a skupinou
Domino

Pátek 5. 12. – Mikulášský program

14.00 – Čertovské hrátky s andělem a příchodem Mikuláše
16.00 – Mikulášská jízda s MDPO – speciální linka pro děti s Mikulášskou
nadílkou
16.00 – Mikulášská nadílka pro děti s primátorem města
17.00 – Debbie se skupinou
18.30 – Mikulášský ohňostrojek
19.00 – hudební skupina Kamelot

Sobota 6. 12. – Pohádkový víkend pro děti

12.00–13.00 – Komedianti na káře – Na káře až do Betléma
14.00–15.00 – Komedianti na káře – Kramáři
16.00 – Pressburger Klezmer Band
18.00 – hudební skupina Schodiště

Neděle 7. 12. – 2. adventní (bronzová)

12.00–15.00 – Klauni z Balónkova
16.00 – hudební skupina Reflexy
18.00 – hudební skupina Fleret

Pondělí 8. 12. – Studentská scéna

16.00 – hudební skupina The Shookies
18.00 – hudební skupina Come and Play

Úterý 9. 12. – Folkové Vánoce

16.30 – Bluesberg
18.30 – Pavel Žalman Lohonka

Středa 10. 12. – Olomoucká hudební scéna

16.00 – Dechová hudba při HZS Olomouc
18.00 – Česko zpívá koledy – zpívání s Deníkem ve více než 80 městech
České republiky
19.00 – Homebwoyrasta

Čtvrtek 11. 12.

16.00 – Lucie Revival
18.00 – Abba Revival (Popstars)
19.30 – Koledování – zpívání koled s Českým rozhlasem a skupinou
Domino

Pátek 12. 12. – Populární hudební skupiny

16.00 – Elvis Presley Revival
18.00 – Láďa Kerndl s kapelou

Sobota 13. 12.

16.00 – Karel Kahovec a George Beatovens
18.00 – Peter Cmorik – 4násobný vítěz ankety Slávik

Neděle 14. 12. – 3. adventní (stříbrná)

10.00 – vánoční pohádka Vánoční hvězda v Moravském divadle Olomouc
10.30 – vánoční pohádka Koleda, koleda, Štěpáne (nedělní matiné pro
děti a rodiče) – Reduta
14.00–15.30 – Popová škola dětského domova v Olomouci – vánoční písně
16.00 – folková legenda Hop Trop
18.30 – Michal David Revival (J. Bartoš)

Pondělí 15. 12. – Studentská scéna

16.00 – hudební skupina Side Effect
18.00 – hudební skupina Mistake

Úterý 16. 12. – Folkové Vánoce

16.30 – hudební skupina Hazydecay akustický set
18.30 – hudební skupina Poutníci Country Vánoce

Středa 17. 12. – Olomoucká hudební tvorba

16.00 – Olomoucký Swingband
18.00 – Swingband Klasik

Čtvrtek 18. 12.

16.00 – Beatles Revival
18.00 – Burma Jones – Bohouš Josef
19.00 – Vánoční pastorále se svíčkami – 3. abonentní koncert cyklus B –
Reduta
19.30 – Koledování – zpívání koled s Českým rozhlasem a skupinou
Domino

Pátek 19. 12. – Populární hudební skupiny

16.00 – Kamélie
18.00 – Ivan Hlas se skupinou

Sobota 20. 12.

16.00 – hudební skupina Rangers – Plavci
18.00 – hudební skupina Jarret

Neděle 21. 12. – 4. adventní (zlatá)

10.00 – vánoční koledování – zpívání koled ve foyer Moravského divadla
Olomouc
15.30 – Bee Gees Revival
17.00 – Boney M Revival
17.00 – David Spilka – vánoční akustický koncert

Pondělí 22. 12.

14.00 – Louskáček – baletní pohádkový příběh v Moravském divadle
Olomouc
19.00 – Vánoční koncert – Spolek pro komorní hudbu při MFO – Reduta
19.00 – Louskáček – baletní pohádkový příběh v Moravském divadle
Olomouc

Úterý 23. 12.

14.00 – Česká mše vánoční Jakuba Jana Ryby v Moravském divadle
Olomouc
17.00 – Česká mše vánoční Jakuba Jana Ryby v Moravském divadle
Olomouc

Středa 24. 12. – Štědrý den

22.00 – Půlnoční bohoslužba

MORAVSKÝ SENIOR



TIP NA VÝLET:

**Hrady a zámky v kraji lákají
na adventní či vánoční prohlídky**

4



PÉČE O ZDRAVÍ:

**Co je nordic walking?
Zeptali jsme se Mgr. Ivo Šenka**

6



PŘEDSTAVUJEME:

**Sociální služby pro seniory
Olomouc, p. o.
Centrum denních služeb**

8



POLICIE RADÍ:

**Při cestování veřejnými dopravními
prostředky si dejte pozor na zavazadla.
Šoféři by se měli vyhnout konzumaci
alkoholu**

9



OSOBNOST MĚSÍCE:

**Lázeňský průvodce Jan Kratěna:
Jako průvodce jsem se lázním nabídl,
nakonec jsem zůstal pětadvacet let**

10



HISTORICKÉ OKÉNKO:

**Stručné dějiny
přerovského zámku**

12



KULTURA, VOLNÝ ČAS:

**Interaktivní výstava informuje,
jak lidé dříve trávili zimní večery**

14

Můžete si vyzkoušet předení lnu
nebo draní peří

Vážení a milí čtenáři,
dnešním vydáním magazínu Moravský senior se pomalinku přiblížíme k vánočním svátkům a kromě programu olomouckých vánočních trhů, který bude probíhat z velké části na Horním náměstí, vám přinášíme také prosincové akce na vybraných hradech a zámcích v našem regionu. Mohou být vhodným tipem na výlet s kamarády nebo s vnoučaty. Představíme vám rovněž Sociální služby pro seniory Olomouc – Centrum denních služeb, zajišťující denní pobyt a hygienickou péči pro naše spoluobčany, kteří žijí v domácím prostředí a potřebují pomoc druhé osoby. S Mgr. Ivo Šenkem vám formou rozhovoru přiblížíme, co znamená nordic walking a jaké jsou jeho pozitivní účinky na lidské zdraví. Není jistě bez zajímavosti, že při něm člověk zapojuje 90 procent svalů. Provozovat ho navíc mohou jak rekonvalescenti, tak aktivní sportovci, a to bez ohledu na věk. V rubrice Policie radí se dozvíte nejen jak se chránit při cestování veřejnou dopravou, ale také po jak dlouhé době můžete usednout za volant vozidla, pokud jste požili alkohol. Osobností listopadového vydání našeho magazínu je pan Jan Kratěna, energický muž s řadou aktivit a plánů, jehož životní příběh najdete na straně 10.

Kulturní pozvánky vás zavedou mj. do Šumperka, kde můžete navštívit interaktivní výstavu, která informuje, co se dříve dělo za zimních večerů v chalupách. Expozici fotografií Roberta Vana najdete v Jeseníku a na večerní vánoční prohlídky vás zve Zoo Olomouc. Přejeme vám krásný adventní čas,
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. Uzavěrka tohoto čísla je 20. 11. 2014.

TIP NA VÝLET

HRADY A ZÁMKY V KRAJI LÁKAJÍ NA ADVENTNÍ ČI VÁNOČNÍ PROHLÍDKY

Vánoční čas bývá spojen nejen s řadou zvyků, ale také se setkáváním se. S rodinou, kamarády či známými. Proto jsme pro vás připravili krátký přehled vánočních akcí (vzhledem k době distribuce časopisu jsou orientované na prosincové termíny), které v našem regionu proběhnou na nejznámějších hradech a zámcích.

Zámek Jánský Vrch

Při prohlídce vánočně upravených zámeckých interiérů se seznámíte s vánočními zvyky, tradicemi a s historickou vánoční výzdobou. Zámek vás provedou postavy spojené s adventním časem – sv. Barbora, sv. Lucie a sv. Kateřina. Obdržíte praktické listy a zábavnou formou si tak můžete doplnit znalosti o vánoční symbolice a tradicích. V zámecké kuchyni je připravena malá ochutnávka tradičních vánočních pokrmů. Chybět nebude ani Mikuláš s čertem a anděly s mikulášskou nadílkou pro děti. Zámek budou znít koledy a vánoční písně. Na vánoční přání si můžete otisknout speciální vánoční zámecké razítko. V sobotu jsou na nádvoří zámku připraveny zabičkové speciality a po oba dny občerstvení v kavárně U Jana.

Kdy: 6. a 7. prosince, začátek v 10 hodin, poslední prohlídka v 16 hodin.

Vstupné: plné 100 Kč, snížené 70 Kč, děti do 3 let zdarma.

Zámek Náměšť na Hané

Vánoce na zámku v Náměšti na Hané proběhnou v sobotu 27. prosince od 17 do 22 hodin. Těšit se můžete na krásnou vánoční výzdobu, hrátky s čertem a také na pohádky. Nutná je telefonická objednávka na: 585 952 184.

Více na www.zamek.namestnahane.cz.

Hrad Bouzov

Prohlídka vánočně vyzdobeným hradem, na I. nádvoří živý betlém a vánoční dílna čeká návštěvníky hradu Bouzov.

Pro rezervaci volejte telefon: 775 888 960.

Kdy: 26.–28. prosince, začátek vždy od 15 hodin, poslední prohlídka v 18 hodin.

Vstupné: plné 150 Kč, snížené 100 Kč, rodinné 450 Kč, děti do 6 let zdarma.

Zámek Velké Losiny

Vánočně vyzdobené interiéry představí návštěvníkům hračky, se kterými si hráli nejen malí Liechtensteini, ale také babičky a dědečkové.

Kdy: 6.–21. prosince a 27.–31. prosince od 10 do 15 hodin.

Vstupné: plné 60 Kč, snížené 40 Kč, rodinné 160 Kč.

Hrad Šternberk

Vánoční prohlídky

Hrad Šternberk zůstává otevřen i v období adventu. Vánoční prohlídky slavnostně

vyzdobeného hradu jsou připraveny na prosincové soboty.

Kdy: 6. prosince od 10 do 16 hodin, 13. prosince a 20. prosince od 10 do 15 hodin.

Vstupné: plné 100 Kč, snížené 70 Kč, rodinné 270 Kč.

Poetické prohlídky

V romantickém podvečerním čase jsou pro vás připraveny nejen prohlídky vánočně vyzdobeným hradem, ale také informace o historii hradu, vánočních tradicích a uslyšíte půvabné příběhy z knihy Piera Gribaudiho „Příběhy vánoční noci“.

Kdy: 25. prosince od 16 hodin do 19 hodin.

Vstupné: plné 140 Kč, snížené 100 Kč, rodinné 380 Kč.

Další akce:

- 6. prosince – Dětský vánoční jarmark
- 13. prosince – Vánoční setkání seniorů
- 28. prosince – Vánoční divadlo pro děti
- 31. prosince – Silvestr na hradě

Zámek Plumlov

Projdete se vánočně vyzdobeným zámekem a připomenete si, jak vznikly některé vánoční zvyky a tradice. Divadelně ztvárněné zimní příběhy vás vtáhnou do kouzelné adventní atmosféry. Začátek prohlídky vždy v celou hodinu, doporučujeme rezervaci vstupenek na telefonu: 728 326 363.

Kdy: 6. a 7. prosince od 15 do 20 hodin.

Vstupné: plné 100, snížené 50 Kč, děti do 6 let zdarma.

PŘÍBĚH SPOTŘEBITELŮ aneb jak nepodlehout novým praktikám nepoctivých prodejců, tzv. „šmejdů“

V poradně nás navštívili spotřebitelé paní Milada a její manžel pan Josef, kteří byli telefonicky osloveni firmou



vystupující pod názvem „Health for You“ s tím, že vyhráli prémii. Tato prémie jim měla být předána osobně zástupci firmy a její součástí má být i krátká poradenská přednáška z oblasti péče o zdraví a zdravého životního stylu. Podmínkou ovšem bylo, že u předání prémie musí být i partner a předání bude uskutečněno u nich doma. Manželé si tedy telefonicky domluvili se zástupci prodejní společnosti termín návštěvy a těšili se na svou prémii.

V den předání prémie se k nim domů dostavili seriózně vypadající muž a žena a spotřebitele ještě před předáním prémie vystavili dvouhodinovému výkladu na téma jak si udržet zdraví a začali jim doporučovat a nabízet různé zdravotní pomůcky, které jsou naprosto nezbytné pro udržení si zdraví i v seniorském věku. Manželé tomuto „vymývání“ mozku podlehlí a od prodejců si zakoupili zdravotní pomůcky celkem za 9900 Kč. K jejich rozhodnutí přispělo i ujištění prodejců, že mohou zboží do 14 dnů vrátit. Před odchodem předali prodejci spotřebitelům prémii, kterou byly vitaminové přípravky speciálně vyrobené pro podporu zdraví lidí nad 60 let věku.

Dva dny po uskutečnění koupě si manželé svůj nákup rozmysleli a chtěli odstoupit od smlouvy a výrobky vrátit firmě „Health for You“, neboť na internetu našli podobné výrobky, ale za zlomek ceny, kterou zaplatili oni. Napsali tedy dopis a odeslali jej spolu s balíkem obsahujícím zakoupené zboží na adresu společnosti

vedenu ve smlouvě. Po týdnu se jim však vše vrátilo zpět s tím, že na uvedené adrese je adresát neznámý.

Tento případ není bohužel v naší poradenské praxi ojedinělý a s podobnými zkušenostmi se na nás v poslední době obrací více spotřebitelů. Bohužel se jedná o nové způsoby obchodních praktik nepoctivých prodejců tzv. „šmejdů“, kteří obcházejí novelizovaný zákon na ochranu spotřebitele, který zpřísnil podmínky pro takovýto způsob prodeje. Pokud si spotřebitel pozve prodejce domů, tak není stanovena povinnost takovouto prodejní akci hlásit ČOI a tudíž není dostatečný dohled nad takovými obchodními praktikami. Právo na odstoupení od kupní smlouvy do 14 dnů bez uvedení důvodu je pro spotřebitele zachováno, avšak často se stává, že spotřebiteli se odstoupení vrátí zpět, neboť na adresách ve smlouvě uvedených prodejce nesídlí a pro poštu je adresát neznámý. Posléze zjistíme, že ani pod uvedeným názvem není v registru podnikajících osob nebo v obchodním rejstříku registrován příslušný prodejce. Spotřebitelům tak zůstane předražené zboží, o které nemají zájem, a vrácení peněz není na kom vymáhat.

Rada SOS asociace: Nezat do bytu či domu žádné osoby, které jsme sami nekontaktovali, a které nám nabízejí být i na první pohled pro spotřebitele lákavé nabídky. Pokud by se přece jen chtěl spotřebitel s takovýmto subjektem setkat, tak ať se schůzka uskuteční v sídle prodejce nebo jeho provozovně, nikoli v domácnosti spotřebitele.

Mgr. Klára Tesaříková,
SOS asociace – Olomouc

Dejte si pozor na nevyžádané e-mailové nabídky

Pozor by si nejen senioři měli dát také na e-maily od podvodníků. Odborníci nedoporučují reagovat ani na nátlakové e-mailové výzvy například od policie nebo exekutorů. Tyto instituce totiž s občany běžně e-mailem nekomunikují, obvykle jde o formu nátlaku ze strany kyberzločinců. V souvislosti s počítačem je třeba opatrnosti rovněž pokud jde o ankety slibující odměny za vyplnění, nevyžádané charitativní žádosti o peníze nebo internetové seznamky a on-line známosti. Častou fintou on-line šmejdů je zasílání ne-

vyžádaných e-mailových nabídek v kombinaci s uzavřením smlouvy přes telefon. Zdánlivě výhodná nabídka pak většinou přiměje podvedeného reagovat. Šmejdi manipulativními technikami následně kupní smlouvu uzavřou ústně formou nahrávaného telefonního hovoru. Spotřebitel tak nemá možnost si výhodnost nákupu ověřit, či si nabídku v klidu rozmyslet. Pokud pak chtějí senioři ústně uzavřenou smlouvu zrušit, šmejdi jim to neumožní a dluh se snaží získat prostřednictvím vymahačských firem.

Lékárna U Pöttingea radí

Světový den diabetu 14. listopad

Světový den diabetu připadá každoročně na den narození kanadského lékaře Frederika Bantinga, který objevil léčebné účinky inzulínu v terapii diabetu neboli cukrovky. Diabetes je v některých případech dědičné onemocnění, ovšem více než 90 % diabetiků trpí tzv. diabetem 2. typu, který je způsoben nezdravým životním stylem, nedostatkem pohybu a obezitou. Počet diabetiků v naší populaci stoupá, přitom řada studií dokazuje, že pravidelné cvičení nejméně 30 minut 4krát týdně (např. svižná chůze) a pestrá strava s nízkým obsahem tuků a vysokým obsahem vlákniny v podobě ovoce a zeleniny významně snižuje riziko vzniku diabetu 2. typu. Péče o naše zdraví začíná těmi nejmenšími kroky v každodenním životě, které za to stojí.

Tento rok se již počtvrté připojil k diabetické osvětě 14. listopadu i tým lékárníků v lékárně U Pöttingea, který poskytl všem zájemcům zdarma měření hladiny cukru v krvi (naši pacienti měli možnost sami si změřit glykémii pomocí glukometru, tak jako to činí každý den diabetici v rámci své léčby), měření krevního tlaku, odborné poradenství o prevenci diabetu a konzultace o zásadách zdravé diety pro diabetiky. Pokud jste tuto akci zmeškali, je možné domluvit se s námi na bezplatné konzultaci kdykoliv jindy. Rádi se vám v lékárně u Pöttingea budeme věnovat diskrétně v prostorách konzultační místnosti.

Mgr. Monika Malovaná

Chcete dostávat
magazín
Moravský senior
zdarma
do svých schránek?



Pošlete nám žádost se svojí adresou na e-mail: senior@fgp.cz nebo nám ji zavolejte: 724 899 700, 725 404 030.

PÉČE O ZDRAVÍ

CO JE NORDIC WALKING?

Zeptali jsme se Mgr. Ivo Šenka

Nordic walking – severská chůze je sport, který má svůj původ ve Finsku. Zrodil se v 80. letech minulého století jako letní tréninková alternativa pro běžce na lyžích. Jedná se o chůzi se speciálními hůlkami, které se podobají lyžařským. Člověk při ní zapojí až 600 svalů v těle, přičemž horní část těla přebírá až 30 procent prací nohou.

V roce 2003 byla založena Česká asociace nordic walkingu, která si za cíl stanovila rozšíření nordic walkingu mezi širokou veřejnost, vytvoření nordic walking center a umožnění zdravého pohybu v přírodě veřejnosti 365 dní v roce.

V srpnu 2004 se česká asociace nordic walkingu stala členem mezinárodní asociace INWA (International Association of Nordic Walking).



Nordic walking (NW) je chůze se speciálními chodeckými holemi. Odborníci o ní hovoří jako o cestě ke zdokonalení fyzické i psychické kondice, a to bez ohledu na věk, pohlaví či tělesnou zdatnost. Mgr. Ivo Šenka, který se NW aktivně věnuje a zároveň je certifikovaným instruktorem, jsme položili následující otázky.

Pořádáte kurzy NW již 2 roky, je to skutečně pohybová aktivita vhodná pro všechny bez rozdílu věku?

NW se řadí mezi rekreační sporty a lze ho skutečně provozovat v každém věku bez rozdílu fyzické zdatnosti. Je vhodnou aktivitou pro zdatné sportovce i rekonvalescenty, můžete se mu věnovat ve všech čtyřech ročních obdobích, a to individuálně nebo ve skupině, v lese nebo v městském parku. Navíc je zábavnou, efektivní a finančně dostupnou pohybovou aktivitou. Mezi mé klienty patří i ti, co oslavili 60–75 let.

Jaká jsou zdravotní pozitiva NW?

Při použití správné techniky člověk při NW zapojí 90 procent svalů a oproti běžné chůzi může spálit za hodinu až 600 kcal, což se

následně projeví na redukci váhy. NW dále blahodárně působí na psychiku člověka, odbourává stres, pomáhá vyplavovat toxické látky z těla, lépe okysličuje mozek a tím zdokonaluje paměť, je prevencí vzniku chorob oběhového a pohybového aparátu, cukrovky a zmírňuje i průběh nemocí srdečních, kloubů, vysokého krevního tlaku či astmatu. Část své váhy přenášíte díky holím na svaly paží a odlehčujete nohy. Proto mohou NW, v rámci možností, provozovat i lidé, kteří mají nějaké problémy s klouby dolních končetin.

Proč je důležité začínat s NW pod vedením instruktora, nestačí jen vzít si hole a jednoduše vyrazit do terénu?

Zvládnutí správné techniky je velice důležité, NW může mít při špatném provozování negativní vliv na pohybový systém. Mohlo by například dojít k přetížení ramenního pletence, krční páteře či kolenních kloubů, případně k přetížení hrudní a bederní

páteře. Správná technika není složitá, ale má svá specifika. Potřebujete určitou velikost holí, je zapotřebí přizpůsobit délku kroku v součinnosti se správným pohybem rukou, nedávat hole před sebe a podobně.

Jak často by se měli senioři NW věnovat, aby se cítili dobře nebo aby zvýšili svoji fyzickou kondici?

Já sám chodím s holemi takřka všude. Obecně bych seniorům doporučil dvě až tři procházky týdně dlouhé půl hodiny nebo i více. Za dva až tři měsíce se budou cítit skvěle a zvýší se jim i fyzická kondice. Ale jak už jsem říkal, NW je sice nenáročný, ale pro zvládnutí správné techniky doporučuji vyhledat certifikovaného instruktora. Ten vás NW naučí během několika hodin.

Více informací na www.nordicwalking-olomouc.cz.

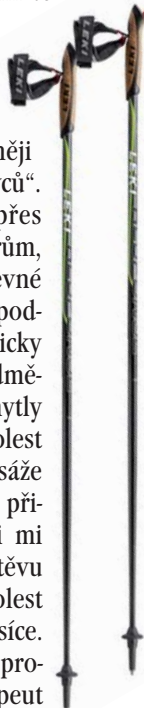
Zkušenost s NW pana Zdeňka z Kroměříže, o níž se s Mgr. Ivo Šenkem podělil prostřednictvím e-mailu:

Nesnáším reklamy! Ale tento příspěvek reklamou není. Je osobní zkušeností, která během posledního půl roku silně ovlivnila můj život. Musím to napsat, dlužím to „osudu“.

Nikdy jsem se nepovažoval za sportovce. Ve své váhové kategorii 100+ bych o tom stejně nikoho nepřesvědčil. I přes to žiju aktivněji a bouřlivěji než většina „sportovců“. Život se mi dávno přehoupal přes čtyřicetku a já se stále smál doktorům, kterým nešlo dohromady mé pevné zdraví s hmotností. Zlom nastal na podzim 2012. Jeden víkend jsem se fyzicky zničil při náročném cyklovýletu. Odměnou byly „plotýnky“, které mne chytly druhý den. Trpěl jsem a čekal, až bolest přejde. Nepřešla. Nepomohly masáže ani mastičky. Po týdnu jsem se šel příznat na zdravotní středisko. Dali mi uvolňující injekci a recept na návštěvu fyzioterapeuta. Nic nepomáhalo, bolest se stupňovala. Už to trvalo tři měsíce. S bolestí jsem usínal a s bolestí se probouzel. Po sedmé schůzce fyzioterapeut navrhl předčasně ukončit léčbu a přejít do péče odborného neurologa. Vánoce klepaly na dveře a já je viděl v nejčernějších barvách. Bolest zastírala všechno. Bez opory jsem neprošel ani supermarket, neustál minutu u kasy. Začínal jsem mít

strach, že přestanu chodit úplně. Pak jsem nastoupil do péče specializovaného pracoviště na brněnské klinice. Na internetu jsem tehdy našel článek o nordic walkingu. Sliboval posílení všech svalů, srovnání zad i těla a pohyb s oporou, kterého jsem ještě byl schopen. Jediné, co je k tomu třeba, jsou speciální hole za tisíc korun. Tolik jsem utratil za jedinou krabičku injekcí...

Lékařka mi po konzultaci nordic walking schválila a doporučila. Byl jsem rozhodnutý. Když jsem ty zvláštní hole konečně držel v ruce, pustil jsem se podle příručky do prvních opatrných krůčků. A tehdy jsem zjistil něco úžasného – ono to pomáhá! S holemi jsem ušel stále víc, bolest se již nestupňovala. Nemoc se nezhoršovala, nastal obrat. Rozhodl jsem se, že se chci nordic walking naučit, a udělal si první kurz. Opatrně, ohleduplně a pomaličku. Ten kurz mě naučil víc než všechny příručky dohromady. To jsem potřeboval. A pak jsem chodil. Kousek po kousku a stále víc. Skoro každý den. Bez holí jsem nevycházel z domu, v autě vždy seděly vedle mne. Prochodil jsem celou zimu. Kilometrové procházky noční zasněženou přírodou. A bolest ustupovala. Dnes „už zase skáču přes kaluže“. A nejen to, minulý týden jsem byl lyžovat. Ale pssst, ať to nezakřikneme!



Výstava připomíná výročí pádu komunismu



Při příležitosti 25. výročí pádu komunismu připravilo Muzeum umění Olomouc díky spolupráci s Kulturním institutem Google online výstavu fotografií olomouckého fotografa a pedagoga Univerzity Palackého Petra Zatloukala. Na webové stránce www.google.com/culturalinstitute si lze prohlédnout ukázky z jeho slavného cyklu Gaudeamus, který vznikl během dramatických listopadových událostí roku 1989 v Olomouci. Muzeum umění se tak připojilo k dalším čtyřem českým institucím, které virtuálními expozicemi, prostřednictvím zvuku, videí a fotografií, připomínají příběhy sametové revoluce a její hrdiny.

Zatloukalův cyklus vznikl od listopadu 1989 do února 1990 a jeho stěžejní část dokumentuje tzv. okupační stávkou studentů Filozofické fakulty Univerzity Palackého. „Tehdy jsem snad poprvé a naposled v životě zažil naprosté splynutí s fotoaparát, měl jsem pocit, že fotím přirozeně a samozřejmě, tak jako dýchám. Musel jsem se vyjadřovat focením, potřeboval jsem zachytit všechno, co se dělo. Vědomí pospolitosti, přívál nových informací a rychlý spád událostí vytvářely neopakovatelnou atmosféru. Dodnes si dokážu navodit pocit, který jsem tehdy zažíval, a dodnes ho nic nepřekonalo,“ vzpomněl na dobu plnou emocí Zatloukal, který nyní vede ateliér fotografie při katedře výtvarné výchovy Pedagogické fakulty Univerzity Palackého. Olomoucké muzeum využilo možnost online výstavy vůbec poprvé, dosud spolupráci s Kulturním institutem Google využilo výhradně k prezentaci zhruba 40 sbírkových předmětů.

–PB–

Vypadáme a cítíme se skvěle

aneb ptáte se Ivy Jeglové z olomouckého studia IW

Občas si holím nohy žiletkou. Můžou mi tím pádem narůst tmavé silné chloupky?

Marie, 58 let

Pokud si nožky holíte již delší dobu a zatím chloupky nenarostly, pak se nemusíte bát, že začnou růst silné, husté chlupy. Je pravda, že holením chloupky sílí a rostou tvrději, jistě jste si všimla, že chloupky, než dorostou do určité délky, škrábou. Rozhodně doporučuji jednou za čtyři až šest týdnů chloupky vytrhnout voskem. Vydrží vám nožky krásně hladké po delší dobu a nové chloupky rostou jemně a neškrábou. Cena za epilaci voskem je cca 200 Kč.

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

INZERCE

KUPUJEME BYTY 2+1, 3+1

Tel.: 774 405 644

CENU RESPEKTUJEME

PŘEDSTAVUJEME

Sociální služby pro seniory Olomouc, p. o. Centrum denních služeb



- „...ráda jdu z domu a ráda se tam zase vrátím.“
- „...kamarádi mi už odešli, tak ať nejsem sám.“
- „...rád přijdu, když jde manželka do kavárny, ať nejsem doma ‚plonk‘.“
- „...luštíme, chodíme na procházky, povídáme si, zpíváme, hrajeme různé hry a také vzpomínáme.“



„Nejen že si oživíme události minulé, ale také chceme předat i mladým kus z našich zkušeností a života. Dovolte, abychom vám předali i recept na lásku. My už víme, co je třeba v lásce, jak ji opatrovat a hledět si druhého.“

Zkuste náš recept a uvidíte, že společný život je krásný a stojí za to žít v páru.“

Centrum denních služeb

„Sociální služby pro seniory Olomouc jsou příspěvkovou organizací Olomouckého kraje, poskytující služby seniorům a zdravotně postiženým osobám již více jako 35 let. Součástí organizace je také Centrum denních služeb. Ambulantní formou pomáhá seniorům, zdravotně postiženým osobám a především osobám s demencí,“ uvedla vedoucí zařízení Mgr. Olga Wittková.

Denní pobyt

je určen pro osoby od 27 let, které žijí v domácím prostředí a potřebují pomoc jiné osoby, mohou využívat zařízení formou denního pobytu. Ve všední dny je pobyt v provozu od 7 do 18 hodin, v sobotu pak od 8 do 14 hodin. Uživatelům je zajištěn oběd a v případě zájmu i doprava a nákup svačinek. Program dne je plně přizpůsoben schopnostem a individuálním potřebám klientů. „Aktivity na denních pobytech vedou zkušební, vyškolení pracovníci, kteří s osobami trpícími demencí pracují řadu let. Mezi ty hlavní patří muzikoterapie, ergoterapie a reminiscenční terapie. Do Centra denních služeb dochází také externista na canisterapii, felinoterapii či logopedii,“ upřesnila Mgr. Wittková. Uživatelé si tak nejen procvičí paměť nebo si přečtou noviny, ale také pracují s keramikou, pečou, vaří a chodí na procházky do okolí. V nabídce jsou i zájmové kluby, mezi oblíbené patří zpěv lidových písní, sledování filmů, hraní

společenských her a cvičení pro zdraví. Záleží přitom na každém zájemci, které služby a jak často se rozhodne je využívat. „Služby jsou poskytovány dle platného sazebníku, zveřejněného na webových stránkách organizace. Denní kapacita Centra denních služeb je 34 uživatelů,“ doplnila Mgr. Wittková.

Hygienická péče

Součástí Centra denních služeb je také středisko hygienické péče. V rámci střediska hygienické péče je výše uvedeným osobám poskytována pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu, a dále i fakultativní služby, jako je zástřih vlasů či ošetření dolních končetin.

Setkáváme se téměř každý den...

(z úryvků vět uživatelů Centra denních služeb), protože ...

- „...nechci být doma sama a změna prostředí je dobrá.“
- „...zapomínám, a tak jsem ráda, že můžu trénovat paměť.“
- „...mi tady pomůžou s tím, co už nezvládám.“
- „...přece nebudu jenom courat po městě.“

Recept na lásku „od oka“:

3 hrnky důvěry
kopa věrnosti
1 dcl tolerance
kýbl smyslu pro humor
2 l pozornosti a něhy
3 pol. lžičice přizpůsobivosti

Protřepejte a po lžičkách pravidelně 3x denně podávejte.

„Všem čtenářům přejeme krásný adventní čas, vánoční svátky prožité ve zdraví, klidu a pohodě v rodinném kruhu, a aby do nového roku vykročili v plném zdraví tou správnou nohou.“

Senioři a zaměstnanci z Centra denních služeb Olomouc, Sociální služby pro seniory Olomouc, p. o.

Kontakt:

Sociální služby pro seniory Olomouc, p. o.
Centrum denních služeb, Rooseveltova 88a
779 00 Olomouc
vedoucí: Mgr. et Bc. Olga Wittková, DiS.
tel.: 585 754 615, mobil: 724 873 077
e-mail: wittkova@sluzbyproseniory.cz
web: <http://www.sluzbyproseniory.cz>

Při cestování veřejnými dopravními prostředky si dejte pozor na zavazadla. Šoféři by se měli vyhnout konzumaci alkoholu



Pomalou, ale neúprosně se blíží čas svátků a s ním spojené cestování. Ať již pojedete vlakem nebo autobusem, vždy buďte opatrní nejen na sebe, ale také na svá zavazadla. Policie doporučuje:

Cestování městskou hromadnou dopravou

Pozor na kapesní krádeže

- Kapesní krádeže se převážně odehrávají na místech s větší koncentrací lidí, kam právě patří i jízda městskou hromadnou dopravou.
- Kapsáři často pracují ve skupinách a krádež bývá většinou blesková a nepozorovatelná.
- Kapsáři kradou tak dokonale a nepozorovaně, že se okradený o chybějících dokladech či peněženke dozví často až mnohem později a na zcela jiném místě, než ke krádeži došlo.
- Někteří kapsáři maskují svou rychlou ruku bundou, kterou přes ni mají přehozenou.

Mějte své věci neustále pod kontrolou

Při jízdě městskou hromadnou dopravou vám doporučujeme dodržovat několik následujících rad:

1. Nenoste u sebe větší finanční hotovost.
2. Tašky či batohy, kde máte peníze nebo jiné cennosti, nenoste na zádech, kam nevidíte.
3. Peněženku a jiné cennosti nenechávejte navrchu tašek či kabelek.
4. Kabelky přes rameno mějte vždy uzavřené a pod kontrolou, využívejte různá zapínání a zdrhovadla.

5. Pokud nosíte peníze a kreditní kartu mimo zavazadlo, ukládejte je do vnitřních kapes ošacení, nikoliv do zadních kapes kalhot.

Cestování vlakem

Při cestování vlakem dodržujte následující rady:

- Na nádraží se pohybujte pouze ve vyhrazených prostorech pro cestující.
- Při přecházení kolejiště použijte podchod nebo nadchod.

- V žádném případě se neprocházejte po kolejišti nebo v jeho bezprostřední blízkosti.
- Nevstupujte do kolejiště, pokud vlak ještě nezastavil.
- Nikdy nenaskakujte do rozjíždějícího se vlaku.
- Nevyskakujte z jedoucího vlaku.
- Nestoupejte na schůdky lokomotiv ani nákladních vagonů, v trolejovém vedení nad vámi číhá smrt ve formě 25 000 voltů, které je 114x vyšší, než máte doma v zásuvce.
- Za jízdy ve vlaku se nepohybujte v bezprostřední blízkosti dveří.
- Nenechávejte pobíhat děti ve vlaku bez dozoru.
- Při jízdě ve vlaku mějte své zavazadlo vždy pod kontrolou.
- Nevozte s sebou větší finanční obnos.
- Svě finance a platební karty mějte uloženy v zavazadle se zapínáním.
- Ve svém odloženém svrchním ošacení neponechávejte nikdy žádné cennosti.
- Opouštíte-li kupé, vezměte si peníze, doklady a cenné věci s sebou.

Při cestování vozidlem je nutné, aby se řidiči vyhnuli konzumaci alkoholu. Pro snadnější přehled vám přinášíme následující tabulku.

Zdroj: Policie ČR

Jaký čas potřebuje alkohol, než zmizí z krve řidiče (údaj hod:min).

Pivo 10°	muž/žena	Pivo 12°	muž/žena	Víno přírodní	muž/žena	Lihovina 40%	muž/žena
0,5 l	2:15/3:42	0,5 l	2:45/4:31	0,2 l	2:28/4:04	0,5 dcl	3:15/3:42
1 l	4:30/7:24	1 l	5:30/9:12	0,4 l	4:56/8:08	1 dcl	4:30/7:24
1,5 l	6:45/11:07	1,5 l	8:15/13:33	0,6 l	7:24/12:13	1,5 dcl	6:45/11:07
2 l	9:00/14:49	2 l	11:00/18:04	0,8 l	9:52/16:18	2 dcl	9:00/14:49
2,5 l	11:15/18:31	2,5 l	13:45/22:35	1 l	12:20/20:22	2,5 dcl	11:15/18:31
3 l	13:30/22:15	3 l	16:30/27:06	1,2 l	14:48/24:26	3 dcl	13:30/22:13
3,5 l	15:45/25:57	3,5 l	19:15/31:37	1,4 l	17:16/28:30	3,5 dcl	15:45/25:57
4 l	18:00/29:38	4 l	22:00/36:06	1,6 l	19:44/32:34	4 dcl	18:00/29:38
4,5 l	20:15/33:20	4,5 l	24:45/40:37	1,8 l	22:12/36:38	4,5 dcl	20:15/33:20
5 l	22:30/37:02	5 l	27:30/45:08	2 l	24:40/40:42	5 dcl	22:30/37:02

Doba odbourávání alkoholu je vždy ovlivněna aktuálním zdravotním stavem, případně i užíváním některých léčiv. Schopnost řídit motorové vozidlo je podstatně zhoršena i při tzv. "kocovině", kdy již alkohol z krve vymizel.

Poznámka: výpočty jsou orientační a berou v úvahu muže o hmotnosti 85 kg a ženu o hmotnosti 60 kg.

www.policie.cz

OSOBNOST MĚSÍCE

JAKO PRŮVODCE JSEM SE LÁZNÍM NABÍDL,
NAKONEC JSEM ZŮSTAL PĚTADVACET LET

Znáte Priessnitzovy léčebné lázně na pomezí Rychlebských hor a Jeseníků? Kromě blahodárného účinku zdejšího klimatu a pramenité horské vody je zajímavá také jejich historie. O tajemství vzniku prvních vodoléčebných lázní, bohaté historii i samotném životě jejich zakladatele Priessnitze už čtvrtstoletí návštěvníky Gräfenberku seznamuje lázeňský průvodce Jan Kratěna. Po setkání s ním však zjistíte, že tento energický muž propadl nejen zdejším lázním, ale i jesenickým horám.

Pane Kratěno, narodil jste se v Brně, dětství prožil na Vsetínsku v Liptále? Jaké máte vzpomínky na dětství?

Narodil jsem se v roce 1936, takže dětství jsem prožil za války. Nejintenzivněji si vybavuji postupy vojsk přes náš kraj, nutnost schovávat se mnohdy v úkrytech. Velké vzrušení jsme jako kluci prožívali tehdy, když se k nám náhodně, pravděpodobně nouzovým přistáním nebo sestřelením, dostali Američané a my jsme poprvé viděli černocho. Intenzivně si však vybavuji i práci v zemědělství, kdy jsme pomáhali na poli.

Později jste se odstěhoval do Kladna. Stalo se tak v rámci tzv. naplnění kvót z republiky, kdy bylo vašim rodičům doporučeno dát jednoho člena rodiny do těžkého průmyslu. Byla to pro vás velká změna?

Změna to určité byla. Odstěhoval jsem se do cizího prostředí a ještě k tomu do celkem fyzicky náročného oboru – hornictví. Na Kladně jsem poté pracoval jako horník, později jsem vystudoval vyšší školu hornickou a stal se důlním technikem, prováděl jsem také asanační práce v podzemí. V dolech jsem se setkal s mnoha velmi zajímavými a vzdělanými lidmi. Mezi horníky nuceně pracovali kněží, učitelé atd. Díky těmto vzdělaným lidem jsem úspěšně zvládl školu, doplnil vzdělání, získal vztah ke knihám. Pro ně jsem si prakticky jezdil i do dolů.

Přes třiadvacet let jste byl horským průvodcem, byl jste členem Klubu českých

turistů a doteď jste aktivním a náruživým turistou. Kde se ve vás vzala na Kladně láska k horám? Je spojena ještě s dětstvím na východní Moravě?

Z dětství ta má láska k horám nevychází, ale paradoxně z hlubin Země, z dolů. Celý život jsem pracoval 620 metrů pod zemí a je faktem, že nyní už téměř třicet let žiji 620 m n. m. (pozn. redakce: nadmořská výška Jeseníku). Jako důlní záchranář, zpočátku dobrovolný pak profesionální, jsem měl povinnost absolvovat prověrky jak odborné, tak samozřejmě fyzické. A právě fyzickou zdatnost jsme si jezdili trénovat a vylepšovat do hor. Z Kladna jsme neměli daleko do Krušných hor a právě tam se ve mně probudila láska k horám. Později jsme začali s důlními záchranáři z Ostravy jezdit také do Tater. Tam jsem se dostal k horolezení a vůbec k horským túrám, pod zemí totiž využíváte obdobnou metodiku záchran jako v horách.

Hovoříte o Krušných horách, Tatrách, kde se ve vašem životě tedy vzaly Jeseníky?

Jako báňský záchranář jsem pravidelně absolvoval také ozdravné pobyty v horách. Jedním z vyhlášených míst, kam horníci jezdili a jezdí, je Karlova Studánka. A právě toto horské lázeňské městečko pro mě bylo vstupní branou do Jeseníků. V roce 1984, poté, co manželka odešla do Německa a synové už byli velcí, jsem se rozhodl do hor trvale odstěhovat. Karlova Studánka byla

od Prahy přeci jen z ruky, já měl ale nakonec to štěstí, že jsem se mohl odstěhovat „jen“ do Jeseníku, jehož klima je také balzámem na mé průdušky.

Jak jste se ale dostal k činnosti lázeňského průvodce?

V osmdesátých letech jsem v lázních pracoval jako pomocný dělník, později jako domovník v bytovkách pod láznemi, takže jsem měl možnost poznat lázeňské dění. Kromě zdejších horských vrcholů jsem začal objevovat také okolí lázní, prameny na Studničném vrchu, stal jsem se členem jesenického Klubu českých turistů a stále více jsem se setkával s lázeňskými hosty. Měl jsem tehdy dojem, že by se těmto hostům měly zdejší hory více představovat, více je s nimi objevovat. Proto jsem se lázním nabídl jako průvodce.

Vy jste se sám lázním nabídl jako průvodce?

Ano. Hory byly a jsou mou velkou láskou, a tak mi přišlo líto, že lázeňští hosté více neobjevují okolí Jeseníku a také že neznají zajímavou historii samotných lázní. To se psal rok 1992, v Jeseníku jsem žil už asi šest let a za tu dobu jsem se dozvěděl díky mým výjimečným učitelům Mazurovi, Zuberovi, Brachtlovi a dalším tolik zajímavých informací, které by bylo škoda nepředat zdejším hostům. Po počátečním odmítnutí jsem jako lázeňský průvodce mohl nastoupit a zůstal jsem jím pětadvacet let.



Foto: archiv

Pro Jana Kratěna je Priessnitzovo mauzoleum srdeční záležitostí.

Kromě průvodcovství jste se také věnoval obnově dvou pramenů v lázních a okolí, ale především jste se stal ošetřovatelem Priessnitzova mauzolea.

Začal jste se o kapli a její okolí starat, do jejího obnovení jste investoval mnoho své energie, volného času i finančních prostředků. Jste takřkajíc duchovním otcem hrobky a kaple.

Víte, Priessnitzu považuji opravdu za vzácnou osobnost nejen našich lázní, ale vůbec naší historie. Považuji za svou přirozenou povinnost přispět svým přičiněním k zachování jeho odkazu. Za své náklady jsem proto obnovil pamětní desku na Priessnitzově prameni, inicioval jsem také renovaci Domácího pramene, snažil jsem se pomoci při obnově stezek po pramenech, jsem zakládajícím členem Společnosti Vincenze Priessnitze, jejímž posláním je udržovat Priessnitzův odkaz živým pro další generace. A pravda, kaple s hrobkou je pro mě srdeční záležitostí a jsem rád, že se mi podařilo nakonec i s přispěním Společnosti a samotných lázní tuto památku obnovit.

Čím je Priessnitzovo mauzoleum na lázeňské kolonádě tak výjimečné?

Především tím, že je v něm pohřben zakladatel našich lázní společně se svou že-

nou Sofií a malou dcerkou Karolínou. Zajímavostí mimochodem je, že jsme jedinými lázněmi u nás, ve kterých můžete navštívit nejen rodný dům zakladatele, v našem případě první vodoléčebný ústav na světě, ale právě také místo jeho posledního odpočinku. Kaple je zpřístupněna veřejnosti ve významné svátky – o Velikonocích a Vánocích, na Dušičky, při zahájení lázeňské sezony, u příležitosti připomenutí Priessnitzova narození nebo úmrtí. Nově vedení lázní před kaplí obnovilo pravidelné sobotní mše. A jsem rád, že jsou oblíbené.

Kde se s vámi mohou lázeňští hosté ještě setkat a co byste jim nyní v nadcházející čas v lázních doporučil?

V kinokavárně Sofie pravidelně promítám film o Vincenzi Priessnitzovi, s hosty vyjždím na výlety do hor – na Praděd, Šerák, Červenohorské sedlo, Králický Sněžník, Rejvíz, do Koutů a na přečerpávací elektrárnu Dlouhé Stráně nebo na oblíbenou jelení farmu do Dětrichova. Je toho hodně. Starám se také o chod vyhlídkové věžičky na Sanatoriu Priessnitz. A co bych čtenářům doporučil? I v zimě je příjemná procházka po pramenech v lesích v okolí lázní nebo na nedalekou rozhlednu Zlatý Chlum. A teď

o Vánocích jistě doporučuji vánoční mši v lázních nebo koncert gospelů.

Musím na vás prozradit, že vaší velkou vášní je stále běžecké lyžování.

Máte nějaká svá oblíbená místa, kam se vracíte nejraději?

V Jeseníkách je to okolí Paprsku, kam se dostanete po upravených trasách rovnou od vlakové zastávky z Horní Lipové nebo Ramzové. V Německu mám rád okolí obce Oberammergau ležící nedaleko vyhlášeného lyžařského centra Garmisch-Partenkirchen.

Věnujete se mnoho aktivitám. Máte nějaké své nesplněné přání?

Přispíval jsem svými články do různých zpravodajů, jsem spoluautorem tří průvodců. Mým ještě nesplněným přáním je však vydat vlastního průvodce. Tak uvidíme.

Ing. Mgr. Věra Janků



Jan Kratěna je dodnes náruživým turistou.

INZERCE

PODLAHOVÉ CENTRUM

JEHLA
www.jehla.cz

**PRODEJ
REALIZACE**

Zaváděcí ceny:

až **= 30%**

největší v Olomouci



Horní lán - naproti OC Haná,
vedle McDonald's

tel.: 724 087 813, e-mail: olomouc@jehla.cz

STRUČNÉ DĚJINY PŘEROVSKÉHO ZÁMKU

K nejvýznamnějším památkám Přerova patří objekt přerovského zámku. Budova, vnímána a spojována obyvateli i jeho návštěvníky s existencí slavného Muzea Komenského, je především významným symbolem historie města a je s ním úzce spjata.

Nejstarší zmínky

Dějiny přerovského hradu, dnes zámku, jsou už od počátku své existence úzce spojeny s dějinami zdejší trhové vsi a později města. Nejstarší zmínky o Přerově pocházejí již z 11. století. Přerov a město je zmíněno v listině olomouckého biskupa Jindřicha Zdíka z roku 1131. V uvedených pramenech je Přerov zmiňován jako sídlo správy takzvaného hradského obvodu spojeného s hospodářskou i vojenskou funkcí. Historické jádro tvoří dnes v Přerově především Horní náměstí (původně Horní město), obehnané středověkými kamennými hradbami. Ve středověku se stalo centrem takzvané hradské správy a vedle románského hradu se zde nacházel hradní kostelík sv. Jiří, zachovaný na jihovýchodním ostrohu bývalého náměstí.

Významné středisko

Na rozhraní 12. a 13. století byl přerovský hrad vnímán jako významné správní, vojenské, soudní i hospodářské středisko. Sídlil zde krajský soudce, „cúdar“ i krajský komorník, zasedal v něm krajský soud. Po reorganizaci soudnictví se hrad stal soudní stolicí menšího práva zemského, která projednávala spory nižší šlechty a zemanů. V první polovině 13. století vznikla v severozápadní části dnešního Horního náměstí zděná obdélná budova nazývaná „Wohnturm“. Stala se jádrem budoucího královského hradu o jehož existenci se prameny zmiňují v souvislosti s jeho neúspěšným dobýváním vojskem uherského krále Bély IV. V roce 1225 je Přerov v pramenech zmiňován jako trhová ves, nacházející se na takzvané „skalické cestě“, která vedla z Olomouce přes Uherské Hradiště a Skalici do Ostřihomě. Na město povýšil trhovou ves v roce 1256 král Přemysl Otakar II.

Husité

V červnu 1423 se města zmocnila husitská



Přerov 1593. Jan Willenberg

vojska. Na jaře roku 1427 Přerov obléhala vojska Jana Tovačovského a po třídenním obléhání město kapitulovalo. V následujících letech se Přerov stal důležitým střediskem husitského hnutí na Moravě. V roce 1442 získal zástavní právo k Přerovu Jan Tovačovský, které mu v roce 1447 potvrdil král Ladislav Pohrobek. Po smrti Jana Tovačovského v roce 1464 přešla zástavní práva na jeho syna Ctibora, který výrazně zkvalitnil opevnění hradu a města. V roce 1470 přešlo zástavní právo na Albrechta Kostku s Postupim, jež postoupil město v roce 1475 Vilémovi a Janovi z Pernštejna. Dědičné držení zrušeného hradu a města potvrdil v roce 1487 Vilémovi z Pernštejna uherský král Matyáš i český král Vladislav. Vilém z Pernštejna započal s výstavbou nového pozdně gotického hradu v místech dnešního zámku.

Další majitelé

V opevňování města a hradeb pokračoval Vratislav z Pernštejna (1548–1582). Za něj byl přestavěn pozdně gotický hrad na renesanční zámek. Jeho syn Jan II. prodal v roce 1585 přerovské panství svému strýci a tchánovi Španělovi Janu Manrique de Lara. Po jeho smrti získali v roce 1596 panství páni ze Žerotína. Pozdně gotický hrad ani renesanční zámek původně nesloužily k trvalejšímu pobytu majitelů panství ani k jejich reprezentaci. Za trvalé sídlo si zámek zvolil až Karel starší ze Žerotína. Proto bylo nutné obytné prostory i provozní prostory rozšířit. Vzniklo tak druhé patro zámku i nové obytné patro věže. Na věž byly umístěny hodiny se dvěma hodinovými cimbály a v zámeckém příkopu byly postaveny konírny. Karel starší ze Žerotína zemřel v roce 1636. Za třicetileté války, kdy

v roce 1621 do města vpadli vzbouření Valaši a po nich v roce 1642 Švédové, neutrpěl zámek ani město větší škody. Po posledním ze Žerotínů bylo zadlužené panství prodáno v dražbě. V roce 1690 je za 64 000 zlatých koupil Karel Julius Sedlnický z Choltic (1690–1695). Nový majitel se ale na zámku příliš nezdržoval. V roce 1695 panství prodal Gottfriedu hraběti Windisgrätzovi. Leopold Jan Viktorín, hrabě Windisgrätz, nabídl v roce 1730 prodej panství městu, které si podrželo své předkupní právo. Panství ale nakonec

koupil v roce 1732 za 180 000 zlatých Jan Vincenc Želecký z Počenic na Všebovicích. Za pruských válek panství značně utrpělo a bylo v roce 1745 v dražbě prodáno Amandu Antonínovi sv. pánu Petřvaldskému z Petřvaldu za pouhých 169 000 zlatých. Po Petřvaldských z Petřvaldu panství krátce vlastnil František Josef hrabě Khünburg, majitel tovačovského panství. V roce 1766 získal panství za 150 000 zlatých generál Arnošt sv. pán Petráš, za nějž začalo město vzkvétat. Avšak roku 1780 panství koupil Hyacint rytíř z Brettonu a od něj v roce 1795 Antonín hrabě Magnis. V držení posledně zmíněného rodu zůstal zámek až do roku 1918.

Rekonstrukce

Město rod Magnisů vlastnil do roku 1849, zámek obývali až do konce 1. světové války. Po roce 1918 se majitelem stalo město Přerov, které zde v letech 1927–1933 provedlo rekonstrukci. Interiér zámku byl postupně upraven pro expozice Městského muzea (dnes Muzeum Komenského). K zásadní stavební a památkové obnově přerovského zámku došlo v letech 1999–2010. Byly zde obnoveny původně znepřístupněné prostory a byla vybudována Galerie města Přerova.

PhDr. Karel Žurek



Nutridrink – výživa nejen v nemoci

Silné tělo je základem zdraví. Pestrý a vyvážený jídelníček, který nám zajistí optimální výživu, je důležitý v každém věku, abychom byli zdraví a při síle. Ve vyšším věku se často setkáváme s nechutenstvím, které je spojené s nekvalitním jednostranným stravováním. Nedostatečná výživa se vždy nepříznivě odrazí na zdravotním stavu člověka. V těle dochází k úbytku svalové hmoty, a to i když tělo viditelně nehubne. I „tlustý“ může být podvyživený! Dochází k oslabení nejen svalstva končetin, ale také dýchacích svalů, což může vést k rozvoji zápalu plic. V důsledku nedostatečné výživy také dochází k narušení obranyschopnosti a procesů hojení například při plánovaných operacích nebo při úrazech.

Pokud vaši blízcí nebo vy sami trpíte nechutenstvím, máte potíže s kousáním a polykáním, můžete svou stravu jednoduše doplnit o životně důležité látky díky takzvané tekuté výživě. Nutridrink představuje lékařsky ověřenou tekutou výživu, která je vhodná k doplnění nevyváženého jídelníčku nebo k posílení organismu nemocného pacienta. Nejvíce se Nutridrink využívá u pacientů s nádorovým onemocněním, u seniorů a u pacientů před a po operaci. Nutridrink obsahuje všechny důležité živiny v optimálním poměru (bílkoviny, tuky, cukry, minerály, vitaminy i sto-



pové prvky). V současné době existuje 8 řad Nutridrinků v různých příchutích. Různé řady splňují výživové požadavky při různých onemocněních. Základní řada Nutridrink doplňuje výživu v situacích, kdy běžná strava nestačí a výživa pacienta je nedostačující. Chystáte se na operaci a čeká vás rekonvalescence? Nejen pro vás je vhodný Nutridrink Protein se zvýšeným obsahem bílkovin. Nutridrink dále nabízí například řadu cílenou pro diabetiky nebo pro pacienty dlouhodobě upoutané na lůžko a trpící proleženinami. S výběrem nejvhodnější řady pro vás nebo vaše blízké vám v lékárně U Pottingea rádi odborně poradíme. Nutridrink se doporučuje popíjet po malých doušcích mezi jídly. Nejlépe chutná vychlazený, ale můžete ho i mírně ohřát

(nevařit), zmrazit, rozmixovat s ovocem nebo přimíchat pro zvýšení výživové hodnoty do vašich oblíbených jídel.

Doporučujeme navštívit internetové stránky www.vyzivavnemoci.cz, které mimo jiné nabízí otestování stavu vaší výživy. Stačí zadat svou váhu, výšku a neplánovaný váhový úbytek v poslední době. Tento tzv. Nutritest je pouze orientační, ale zachytí ohrožené skupiny a doporučí vhodnou nutriční podporu. Více informací o tekuté výživě najdete také na stránkách www.nutridrink.cz.



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

Ahoj, hledám prima přítele, pohodáře nad 60 let, pro dny všední a sváteční. Mám ráda hudbu, divadlo a výlety do přírody. Těším se na odpověď.
Kontakt: mobil: 736 522 515.

Jiřina, 65 let, vegetariánka. Miluji tanec, turistiku a vše, co je krásné. Těším se, že zavoláš!!!
Kontakt: mobil: 731 222 504.

Hledám přítele, který je také sám. Samota je zlá. Chci lásku dávat a také přijímat. Je mi 68 roků, bydlím v okrese Olomouc. Podmínkou není jen uvedený okres. Zavolej, čekám.
Kontakt: mobil: 723 228 920.

INZERCE

MĚSTO ČTE KNIHU VLASTIVĚDNÉ MUZEUM V ŠUMPERKU

2014

POHÁDKOVÝ SVĚT
MARKÉTY VYDROVÉ

Vlastivědné muzeum v Šumperku
rytířský sál

5. listopadu 2014 – 4. ledna 2015

Zahájení autorské výstavy
současné české ilustrátorky
úterý 4. listopadu v 17:00 hod.

Pohádku Zdeňka Šmída O kamnech na jižní točce
čtou studenti Gymnázia Šumperk.

10. ročník
festivalu
Město čte
knihu
podporují:

Šumperk
Olomoucký kraj
MINISTERSTVO
KULTURY
FLATIT &
irea
miskras grafodyp

Město Šumperk
Městská knihovna Šumperk
SVC a ZpDVPP Doris Šumperk

Divadlo Šumperk
Kino OKO Šumperk
Vlastivědné muzeum v Šumperku

ZUŠ Šumperk
Dům kultury Šumperk
Gymnázium Šumperk

Obchodní akademie Šumperk
VOŠ a SPŠ Šumperk
Základní školy Šumperk

Atlant - taxi®
www.atlant-taxi.cz

22% SLEVA
PŘI PŘEDLOŽENÍ SENIOR PASU
PŘED ZAPOČETÍM JÍZDY.

VOLEJTE ZDARMA
800 11 30 30

Senior Pas
SLEVA A VÝHODY PRO SENIORY

KULTURA, VOLNÝ ČAS



INTERAKTIVNÍ VÝSTAVA INFORMUJE, JAK LIDÉ DŘÍVE TRÁVILI ZIMNÍ VEČERY

Můžete si vyzkoušet předení lnu nebo draní peří

Interaktivní výstava, dokumentující jakým činností se lidé v minulosti věnovali v zimním období, je pro návštěvníky připravena ve výstavní síni Vlastivědného muzea v Šumperku.

Potrvá do 22. března příštího roku.

„Lidé si vyzkouší, jak se například předl len, jak se tkalo, šilo a vyšívalo, obšívaly knoflíky, vyráběly kartáče nebo pometla, pletly košíky či dralo peří. Výstava zároveň ukazuje, co pro rodinu znamenala zabijačka nebo jak na děti po škole čekaly domácí práce místo hraní,“ uvedla autorka expozice Mária Kudelová. Lidé se zároveň dozví řadu informací o zvycích a obyčejích, které se dodržovaly o Vánocích.

„Když na vesnicích skončily zemědělské práce, chlad a nedostatek světla znamenaly, že se lidé více zdržovali doma, ve světnici. Světnice byla jediná místnost v domě,

kde se řádně topilo a svítilo. Lidé se shlukovali a tíhli k sobě. Celá rodina – staří, mladí i děti – přežívala dlouhé zimní večery v jedné místnosti. Zde společně vykonávali drobné práce, povídali si pohádky, pověsti, životní příběhy i zpívali. Děti se od útlého dětství zúčastňovaly všech prací s dospělými,“ doplnila Mária Kudelová.

Čas zimy v lidovém prostředí nebyl vnímán jako jedno jednolitě období. Zima byla rozdělena svátky a obyčejí na několik částí. Prvním významným obdobím byl advent, následo-

valy vánoční svátky a masopust. Lidé odpočívali ve svátky a v neděli, kdy museli udělat jen každodenní práce kolem chodu domácnosti a hospodářství. V zimním období bylo však více prostoru pro společnou zába-



vu. Lidé využívali i práci k setkávání, děvčata společně předlala len, ženy draly peří.



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

Živý betlém, čert s Mikulášem či fakír VÁNOCE NA FLOŘE BUDOU BAVIT I INSPIROVAT

Tradiční vánoční trhy se zábavným doprovodným programem Vánoce Flora 2014 se uskuteční od 13.-22. prosince na Výstavišti Flora Olomouc. Zrekonstruovaný pavilon A bude otevřen denně od 9 do 18, poslední den akce do 17 hodin. Na návštěvníky, pro něž je vstup zdarma, čeká vedle bohaté palety vánočních dárků také prodej stromečků a ozdob, široká nabídka občerstvení, živý betlém či vystoupení fakíra a čert s Mikulášem.

Módní konfekce, vánoční stromky i ozdoby

Ti, kdo na olomoucké výstaviště vyrazí za nákupem vánočních dárků pro své nejbližší, si budou moci vybrat z pestrého sortimentu módního zboží – dámské a pánské konfekce, kusového a bytového textilu, sportovního oblečení, pleteného zboží, pyžam, nočních košil, spodního prádla, punčochového zboží, kožichů a kožešin, výrobků z ovčí vlny nebo kožené galanterie a obuvi od českých výrobců. Chybět ale nebudou ani knihy, kuchyňské a domácí potřeby, zahradní nářadí, závěsná houpací křesla či chovatelské potřeby.

„Z vyhledávaného vánočního zboží se mohou zájemci znovu po roce těšit na vánoční stromky z produkce Lesů města Olomouce, vánoční vazby, baňky (i ručně malované), ozdoby, svíčky, jmelí, rostlinný materiál, sušené květiny i krajkové háčkované ozdoby na stromek,“ vyjmenovala tradiční taháky vánočních trhů na Floře jejich garantka Dagmar Maixnerová. Z dalšího prodejního sortimentu podle jejich slov zaujmou třeba kalendáře, CD, dárkové předměty, šperky z ušlechtilé oceli a stříbra, broušené sklo, bižuterie, ruční výrobky ze dřeva, kosmetika, parfémy, ručně

malované hedvábí, obrázky, keramika, kovové zboží, potravinové doplňky, zdravá výživa, ale i drobné cukroví, marcipán či dárkově balená slivovice. Pro nejmenší bude možné zakoupit dřevěné a plyšové hračky, dětské oblečení od českých výrobců, hry, hlavolamy, autička na dálkové ovládání, lodě nebo vrtulníky.

Rukodělný jarmark

Opravdu bohatá bude nabídka předvánočního občerstvení včetně prezentace francouzských vín a delikates, prodeje vánočních koktejlů a punčů, medoviny, sýrů včetně holandských, klobás a dalších uzenin. „Velkým tahákem letošních Vánoc na Floře by pak měl být rukodělný jarmark připravený ve spolupráci s portálem fler.cz za účasti více než osmdesáti vystavovatelů a tvůrců. Vedle hotových výrobků z různých odvětví lidské činnosti si návštěvníci mohou odnést domů i materiál pro tvoření, většinou v podobě již hotových materiálových balíčků či materiálu dle vlastního výběru,“ láká Maixnerová.

Doprovodný program

„V sobotu 13. prosince se od 14 hodin v pavilonu A uskuteční předvánoční vystoupení nadaných dětí z dětských domovů, které bude moderovat Anife Vyskočilová, své umění předvede fakír Petr Dragon Kozák se svou asistentkou nebo superfinalista televizní soutěže Talentmania 2010 Milan Sulej. Čert s Mikulášem do našeho hlavního pavilonu zavítá v neděli 14. prosince ve dvě odpoledne,“ zmínila Dagmar Maixnerová. A aby toho nebylo málo, prostor vedle pavilonu A oživí dřevěná salaš obydlená živými zvířaty – lamami alpaka, kozou kamerunskou či ovce valaška. –AF–

Štědrý den v proměnách času

Mohelnice – Mohelnické muzeum připravilo pro zájemce výstavu nazvanou Štědrý den v proměnách času. Od 21. listopadu až do 1. února 2015 nabídne pohledy do interiérů domácností v lidovém prostředí od konce 18. století přes 19. století až po dnešek.

V Jeseníku vystavují fotografie Roberta Vana

Jeseník – Průřez dlouholetým dílem fotografa Roberta Vana, jehož talent objevila až vzdálená cizina, představuje od 18. listopadu Galerie Vlastivědného muzea Jesenicka.

Součástí slavnostní vernisáže prodejní výstavy díla Roberta Vana byla i beseda s autorem. Výstava potrvá do 31. ledna 2015. Více informací na webu Vlastivědného muzea Jesenicka www.muzeum.jesenik.net.

Senioři si zatančí v Avionu

Olomouc – Rytmická skupina Domino zve všechny seniory k poslechu i tanci živé hudby, a to 28. prosince od 18 do 23 hodin do olomoucké restaurace Avion. „Večer bude zároveň věnován tradičnímu přivítání nového roku,“ doplnil kapelník skupiny Alois Kondziolka. Vstupné na akci je 60 Kč.

INZERCE



Galerie Jola

Lenka Chmelařová provozuje se svým manželem na Dolním náměstí v Olomouci prodejní Galerii Jola. Zájemci zde najdou například výrobky a suvenýry z dekorativní keramiky, obrazy ručně vyráběné košíky, ošatky či zvonky. Většinu zboží si sama vyrábí. Této činnosti se věnuje již řadu let a zmíněnou galerii v Olomouci provozuje již sedmým rokem.

SOUVENÍRY

KERAMIKA JOLA PRODEJNÍ GALERIE

- keramika, obrazy, suvenýry, pedig a dekorace
- při nákupu nad 500,- Kč DÁREČEK ZDARMA

SLEVOVÝ KUPÓN
Sleva pro **SENIORY 15%**
na nákup zboží při předložení tohoto kupónu

Dolní náměstí 18, Olomouc
tel.: 605 985 203
www.jolashop.eu

Pondělí - pátek: 9.00 - 12.00 a 12.30 - 16.30 hod.

Občas působí i jako lektorka (kurzů pleření z pedigu, drátování) a volnočasových aktivit seniorů s výukou tradičních řemesel.

Další slevový kupon na vyžádání zašleme na váš e-mail.

FKS

FILMOVÝ KLUB SENIORŮ

1.12.^{PO} Co s láskou T

11.12.^{ČT} Intimity Č

18.12.^{ČT} Soudce T

22.12.^{PO} Přejde letos Ježíšek? Č

vstupné 60,- kinometropol.cz vždy 14:00

KINO METROPOL

Lékárna U Pöttingea

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

doporučuje: NUTRICIA Nutridrink

Kompletní tekutá výživa pro pacienty trpící nedostatečným příjmem energie a živin, nebo nechutenstvím z různých příčin. Neobsahuje lepek.

AKCE 4+1

od **52 Kč**

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

Kód pojistovny	počet dětí	IČP	Datum 31.12.14	Čís. dokladu
	děti A	Odbornost ZU/B		provozdí Poř. č.

POUKAZ NA VYŠETŘENÍ / OŠETŘENÍ

Pacient	Osvětová beseda Velká Bystřice
Č. pojistěnce	Základní diagnóza
Variabilní symbol	Ostatní diagnózy
54 632 456 7	

Odeslán ad: **3. Divadelní silvestr aneb Požadováno: My slavíme první**

10.00
Dětský divadelní spolek Meče a Přeslice uvede ukázkou z připravované komedie **Tajný deník Přemysla Mouleho**

10.30
Divadelní soubor Osvětové besedy Velká Bystřice uvede komedii ze zubní ordinace **Rozpaky zubaře Svatopluka Nováka**

12.00
Oslava silvestrovského poledne
přípitek, raut

15.00
uzavření ordinace

Vyšetření se koná 31. 12. 2014
v sále KD ve Velké Bystřici od 10 hodin / sál je přístupný od 9,00 /
Vstupné 150,- Kč

Poznámka: pouze v předprodeji od 1. 11. 2014 v KIC Velká Bystřice

Vaše zuby - naše starost
Dr. Novák Svatopluk
Zámecké náměstí 1
Velká Bystřice
tel. 856 111 444

Dne: **31. prosince 2014**

Novák Svatopluk

Zoo Olomouc není otevřená jen v létě



A na co se kromě zvířat můžete ještě těšit?

Zoologická zahrada se brzy ustrojí do svátečního a připravuje dny plné vánoční atmosféry a pohody, které budou adventní čas provázet. První prosincovou sobotu (6. 12.) můžete doprovodit svá vnoučata do pohádkového lesa a pomoci jim správně vyřešit úkoly, které si pro ně připravily nebeské a pekelné

Je pouze mýtem, že v zimním čase není v zoologické zahradě co k vidění. Zoo Olomouc je otevřena celoročně a každé roční období skýtá jiný pohled na zvířata.

Na svá zimoviště odchází pouze nepatrná část zvířat, která by si s mrazíky neporadila. Ač je právě teď v zahradě mnohem méně návštěvníků, o to snáz si všichni příchozí mohou vychutnat nerušený pohled na život těch, pro které je zoo domovem.

Návštěvníkům nabízí zimní procházku do přírody několika kontinentů, kde lze zblízka pozorovat životní projevy mnoha různých zvířat, která by jinak nikdy na jednom místě nespatriili. I v zimě jsou k vidění např. gepardi, velbloudi, klokani, žirafy - ti, kteří ve volné přírodě obývají oblasti s vysokými teplotami.

bytosti. Týden nato (13. 12.) si s dětmi nebo sami můžete přijít vyrobit řemeslné dárky do Vánoční dílny nebo nám nadcházející sobotu (20. 12.) pomoci nazdobit vánoční stromeček.

Pokud si přejete poznat zahradu po setmění, nechat na sebe dýchnout tu pravou atmosféru, která bývá pouze jednou ročně, udělejte si procházku po zoo v rámci Večerních vánočních prohlídek (od 20. 12. do 4. 1.). Ani letos jim nebude scházet průvodce, který rád odtajní zajímavosti ze života spousty zvířat. Zoo Olomouc se taktéž připojí k Ježíškovi a nadělovat bude s ním. I letos je 24. prosince dětské vstupné pro všechny příchozí.

Na závěr připomínáme sváteční otevírací dobu pokladen:

VÁNOCE V ZOO OLOMOUC

POHÁDKOVÝ LES
6. 12. 2014, 14:00 - 18:00

VÁNOČNÍ DÍLNY
13. 12. 2014, 11:00 - 15:00

ZDOBNĚNÍ STROMKU
20. 12. 2014, 11:00 - 15:00

VÁNOČNÍ DÁREK
24. 12. 2014

VEČERNÍ VÁNOČNÍ PROHLÍDKY
20. 12. 2014 - 4. 1. 2015

WWW.ZOO-OLMOUC.CZ

ZOOOLOMOUC

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

1.-19. 12./24. a 31. 12. 9:00-16:00
20. 12.-4. 1. 9:00-18:30,
areál bude otevřen do 20:30.

muzeu

zvou na vernisáž výstavy

ZKÁZA Z NEBE

70. výročí bombardování Přerova a leteckých bojů nad Přerovskem
dne 20. 11. 2014 v 19 hodin ve Stavosnosti zámekské síni přerovského zámku
po vernisáži následuje

ve 14 hodin pietní akt u pomníku v Troubkách
a v 15 hodin pietní akt u pomníku v Rokytíně
Součástí pietního aktu bude kladení věnců za účasti představitelů samospráv, válečných veteránů a dalších hostů doprovázené vojenskou hudbou.
Oba pietní akty završí průlet vojenských letadel.

Olomoucký kraj | Muzeum Komenského v Přerově je příspěvkovou organizací zřizovanou a financovanou Olomouckým krajem.
výstava vznikla za finanční spolupráce

meopta AUTOCONT VAK PŘEROV

Město Velká Bystřice, Kulturní a informační centrum a MS band vás zvou na

ZPÍVÁNÍ U VÁNOČNÍHO STROMU V 16 HOD.

POUŠTĚNÍ LODIČEK PO MLÝNSKÉM NÁHONU V 17 HOD.

21. PROSINCE 2014

ZÁMECKÉ NÁMĚSTÍ, VELKÁ BYSTŘICE

zpívání vánočních písní a koled u ohnivé vaty, tradiční vánoční občerstvení
zpívat budou MS Band, členové souborů Haná, Krušpánek, Kanafaska a hosté
vyrobte si lodičku se svíčkou, aby hořela minimálně 5 minut
lodičky z přírodních materiálů se svíčkami pustíme společně po náhonu
lodičky zmizí na 4 min. v tunelu a pak budou 20 min. proplovat parkem
PŘIJDĚTE SE PODÍVAT NA ORIGINÁLNÍ KONSTRUKCE PLAVIDEL

Recept pro čtyři osoby

KDO BY TO BYL ŘEKL?

- Některé značky zubních past obsahují přísadu nacházející se v nemrzoucích směsích (glycerin či glycerol).
- Otisk jazyka je stejně jedinečný jako otisk prstu.
- V roce 2080 bude na Zemi žít 15 miliard lidí.

SMĚJEME SE

Otec – časově vytížený podnikatel se vrací domů a tam nachází cedulku:

„Prosím tě, vyzvedni dnes v 17.00 syna ze školky.“

PS: „Školka je naproti v tom žlutém domě.“

PPS: „Syn tě pozná sám.“

Zastaví policista řidiče a ptá se ho:

„Pane řidiči, jestlipak víte, že vám nesvítí heligon?“

„Snad halogen,“ odvětlí řidič.

A policajt na to: „Jo, tak pán je ještě suterén.“

Lívance s pečenými jablky a pistáciovým krémem

Ingredience:

Droždí 25 g
Cukr krupice 50 g
Mléko 0,7l + 1l
Hladká mouka 500 g
Veje 2 ks
Citronová kůra, sůl, tuk
Pistáciový krém Dr. Oetker
2–4 jablka

Postup:

Droždí promícháme s trochou cukru, zředíme malým množstvím vlažného mléka, přidáme trochu proseté mouky a promícháme až vznikne řídké těstíčko – kvásek, který necháme vykynout. Do vykynutého kvásku přidáme zbylé vlažné mléko, vejce, jemně nastrouhanou citronovou kůru z pečlivě opláchnutého citronu, sůl, a zbylou dávku proseté mouky. Směs pečlivě prošleháme a necháme vykynout.

Vykynuté těstíčko naléváme do tukem vytřených lívanečníků a lívance pečeme po obou stranách do zlatova.

Dle návodu na obale připravíme pistáciový krém. Jablka krájíme na tenké plátky na másle opečeme a osladíme.



RECEPT MĚSÍCE

Přejeme dobrou chuť!

KŘÍŽOVKA

Řešení křížovky z minula: DEN SVATÉHO MARTINA JE OSLOVOU MLADÉHO VÍNA

POMŮCKY: ICE, NSDAP, SKY, YT	NĚMECKÁ NACISTICKÁ POLITICKÁ STRANA	PŘEDMĚT K PODPÍ- RÁNÍ	ÚSEKY ZÁVODNÍ DRÁHY	TÉCI SLABÝM PROUDEM	EVROPAN		ZVUK ŽÁBY	INICIÁLY CAPONEHO	SYNTETIC- KÝ OPIÁT	ČERVENO- HNĚDÁ BARVA		TRÁPENÍ	ANGLICKY „LED“	1. DÍL TAJENKY	NAUKA O MRAV- NOSTI	
VODNÍ ŠELMY						NĚKAM (KNIŽNĚ) OTÁZKA (ZASTAR.)					POVEL KOČÍHO					
3. DÍL TAJENKY											KYSELÁ POCHUTINA UKAZOVACÍ ZÁJMENO					
DÍVKY								LESNÍ PTACI MUŽSKÉ JMÉNO								
JMÉNO MALÉ MOŘSKÉ VÍLY							LOŽKA VPRAVO- VAT PLETENÍM						INIC. POLIT. KOHLA SLAVNÝ AM. KYTARISTA			
DVEŘNÍ ZÁVĚS					ZTRÁČET SVĚŽEST NEŽÁDOUCÍ LESNÍ ZVĚŘ							SPZ SOKOLOVA MÍSTO PRO TANEC				
	ZÁVĚREČNÝ FINIS	CITOSLOV. POSMĚCHU ŘÁDNÝ (U ŽIDŮ)				2. DÍL TAJENKY ÚŽAS (ZASTAR.)				OPADANÉ LISTÍ PSANÉ KOPIE					POLNÍ MÍRA	
ANGLICKY „OBLOHA“				KLOUB NOHY SDRUŽENÍ PODNIKŮ							ŽENSKÉ JMÉNO SPZ OLOMOUCE					
PŘEDLOŽKA			PO DÉLCE KUKLUX- KLAN (ZKRATKA)						VRÁTNÝ SLOVENSKY „STÁŘÍ“							
PŘÍTÍŽIT								OBYTNÝ DOMEK 51 (ŘÍMSKY)						INICIÁLY ZPĚVÁKA KLUSE	INICIÁLY MALÍŘE TANGUYE	
4. DÍL TAJENKY																
PŘI- HLOUPLÁ (EXPRES.)						NERVOVÉ ZÁŠKUBY VE TVÁŘI					OHLEDU- PLNOST					

HARTMANN

Menalind®
professional

Potěšte své
blízké zakoupením
kosmetiky Menalind
professional.

Kosmetika se speciálním
složením pro zralou
a citlivou pokožku
celého těla.



Prodejní
cena

495 Kč

Prodejní
cena

296 Kč

Žádejte zde:

Lékárna u Pöttingea, Palackého 3, Olomouc

Pro více informací volejte bezplatnou infolinku **800 100 150** nebo navštivte eshop **www.sanicare.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.