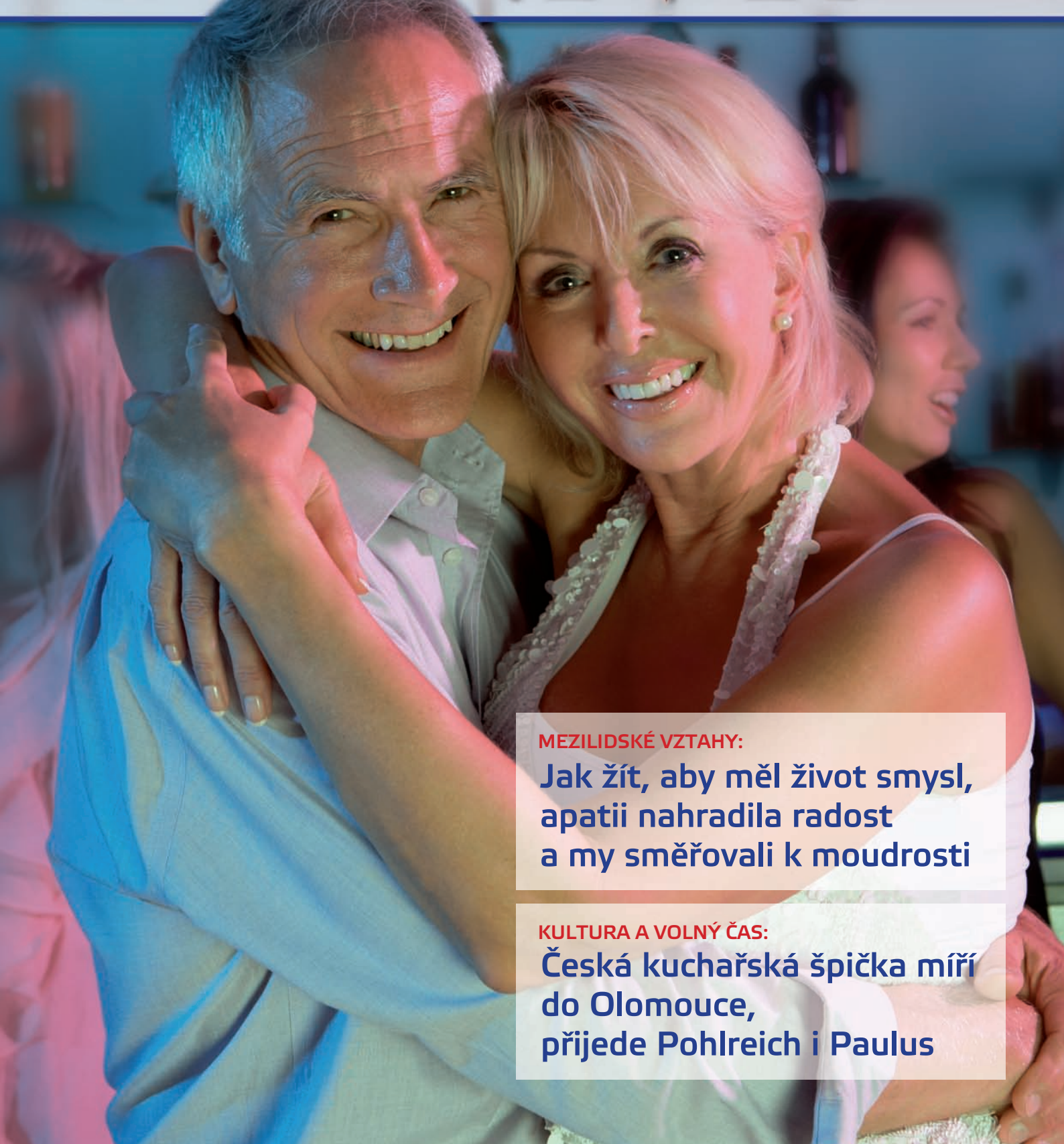


MORAVSKÝ SENIOR



MEZILIDSKÉ VZTAHY:

**Jak žít, aby měl život smysl,
apatii nahradila radost
a my směřovali k moudrosti**

KULTURA A VOLNÝ ČAS:

**Česká kuchařská špička míří
do Olomouce,
přijede Pohlreich i Paulus**

VÍTÁNÍ JARA

Magazín MORAVSKÝ SENIOR
zve všechny seniory
na kulturně-zábavní a vzdělávací program

KDY: v pondělí 2. března 2015 od 9.00 do 12.00 hodin

KDE: Divadlo na Šantovce

P R O G R A M

9.00–9.15	Slavnostní zahájení, představení hosta
9.15–9.30	Taneční vystoupení Klubu sportovního tance Quick Olomouc
9.30–9.45	„Vycházky po Olomouci“ s ředitelkou Bohemian fantasy RNDr. Idou Wiedermannovou, MBA (přednáška)
9.45–10.00	„Aktivizační techniky pro seniory“ – vystoupení Mgr. Reginy Valentíkové
10.00–10.45	„Příběhy drobných památek na Olomoucku“ přednáška historika Jána Kadlece
10.45–11.00	Přestávka
11.00–11.15	Taneční vystoupení Klubu sportovního tance Quick Olomouc
11.15–11.30	„Výlety k moři“ s cestovní kanceláří Paprsek
11.30–11.45	Charita Olomouc – o ošetrovatelských službách s Bc. Jarmilou Pachtovou a Bc. Helenou Šarmanovou
11.45–12.00	Slavnostní ukončení programu, drobné pohoštění

Vstup na akci ZDARMA
Pro každého připraven malý dárek

OBSAH, SLOVO NA ÚVOD

MORAVSKÝ SENIOR



OSOBNOST MĚSÍCE:

„Když jsem nastoupil na Gräfenberk, byla to z nouze ctnost,“ říká emeritní primář. Nakonec zůstal šedesát let.

4



PŘEDSTAVUJEME:

Petr Melichárek vaří pivo výjimečné chuti

6



Z VAŠÍ KLUBOVÉ ČINNOSTI:

Všude jinde se stárne, v Klubu důchodců při DPMO je tomu naopak

8



MEZILIDSKÉ VZTAHY:

Jak žít, aby měl život smysl, apatii nahradila radost a my směřovali k moudrosti

9



POLICIE RADÍ:

Jak se má chodec chovat v silničním provozu? Budte vidět, přežijete

10



PÉČE O ZDRAVÍ:

Zacvičit i zrelaxovat si lze v olomouckém centru Balneo-lázně Flora

11



KULTURA, VOLNÝ ČAS:

Česká kuchařská špička míří na festival do Olomouce, přijede Pohlreich i Paulus

12

Vážení a milí čtenáři, v úvodu tohoto sloupku bychom vám všem, kteří nám posíláte pochvalné a inspirativní e-maily a dopisy, chtěli moc poděkovat. Vaše laskavá slova nás velmi těší, vážíme si jich a věřte, že nás hřejí na srdíčku. Doufáme, že i vy si najdete v únorovém vydání magazínu Moravský senior to, co vás zaujme, potěší nebo nad čím se zamyslíte.

Připravili jsme pro vás rozhovor s MUDr. Aloisem Kubíkem, pro kterého se lázně na Gräfenberku staly jeho osudem. Pozveme vás také na Garden Food Festival, který je spojený s ochutnávkami gastronomických specialit, školou vaření či degustací vybraných nápojů. Navíc se na něm můžete setkat s celebritami, které znáte z televizních obrazovek – Zdeňkem Pohlreichem či Romanem Paulusem. Zejména muži pak jistě ocení povídání o zlatavém moku se sládkem Petrem Melichárkem a potěší je informace o pozitivních účincích piva na lidské zdraví. O tom, jak žít, aby měl život smysl, apatii nahradila radost a my směřovali k moudrosti, se dozvíte prostřednictvím pravdivého příběhu, kterému dala šťastný konec kartářka Zuzana Holcmanová.

Samozřejmě i v tomto čísle našeho magazínu najdete řadu pozvánek na kulturní a společenské akce, které se konají v Olomouci, Velké Bystřici či v Šumperku. Součástí vydání je i volná vstupenka na tradiční veletrh Stavotech.

Přejeme vám krásné dny.
Redakce magazínu
MORAVSKÝ SENIOR

MORAVSKÝ SENIOR – magazín pro seniory Olomouckého kraje.

Vydavatel: Moravský senior, z. s.

Adresa vydavatele:

Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc.
IČ: 03339769.

Registrováno pod číslem MK ČR E 21702.

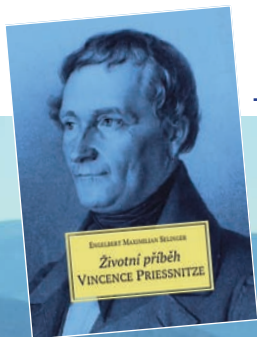
Distribuci zajišťuje: Česká distribuční, a.s.,
www.distribucni.cz. **Distribuce ZDARMA.**

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 19. 2. 2015.

OSOBNOST MĚSÍCE



„Když jsem nastoupil na Gräfenberk, byla to z nouze ctnost,“ říká emeritní primář. Nakonec zůstal šedesát let.

Přesto, že v počátcích jeho praxe nic nenasvědčovalo tomu, že se lázně na Gräfenberku stanou jeho osudem, MUDr. Alois Kubík v nich strávil neuvěřitelných šedesát let své profesní kariéry a zůstává jim věrný i nadále. V říjnu 2014 byl vydán jeho překlad životopisné knihy o Vincenzi Priessnitzovi a ve své překladatelské a badatelské práci pokračuje dál. Nadto 14. února slaví životní jubileum – své devadesátiny.

Pane doktore, Vy jste do jesenických lázní nastoupil v roce 1952 a jste jim věrný více než šedesát let. Co Vás motivovalo být v Jeseníku?

To je pravda, do jesenických lázní jsem nastoupil přesně 1. října 1952. Byla to z nouze ctnost. Na konci studia medicíny jsem onemocněl tou nejhorší formou tuberkulózy a lékaři mi nedávali příliš nadějí. Přesto jsem téměř zázrakem přežil. Po rok a půl trvajícím léčení jsem chtěl konečně nastoupit do Teplic nad Bečvou, kde jsem měl vše vyjednané, ale v Jeseníku nutně potřebovali lékaře a já musel tam. Já sice o Jeseníku něco věděl, ale o Gräfenberku jsem nevěděl zholanic.

Přesto jste se do tohoto kraje vydal a věnoval mu koneckonců své celoživotní dovednosti a své srdce...

Abych upřímně přiznal, byl jsem z počátku nešťastný. Tak jsem si medicínu nepředstavoval. První rok, když jsem viděl Gräfenberk, mi bylo vždy fyzicky zle. Později jsem měl nabídky i jinam, do Prahy, Žamberku, dokonce i do Bavorska. Nakonec mi ale, světe div se, Gräfenberk přirostl k srdci.

Dočetla jsem se ale, že jste po absolvování opavského gymnázia studoval učitelství v Olomouci a čekala Vás učitelská kariéra...

Učitelství mám v genech. Tatínek byl řídící učitel, maminka byla učitelka. Mým jediným přáním tedy bylo učit. Jako dvacetiletý kluk jsem byl třídním učitelem na měšťance v Oseku u Lipníka nad Bečvou. Učil jsem všechno, mimo dívčí ruční práce i dívčí tělocvik. Dovedete si představit, že jsem byl třídní třídy plně čtrnáctiletých děvčat? Také jsem vyučoval třídu čtyřiceti čtyř kluků pubertáků, ale zvládli jsme to.

Jak je tedy možné, že Vás osud zavál k medicíně?

Když se něco někde semele, Francouzi říkají 'cherchez la femme', za vším hledej ženu! Takže u mě v mém rozhodování hrála roli také žena. V Oseku jsem byl spokojený, až na kolektiv. Vedle studia jsem se věnoval hře na housle. V roce 1943 jsem přestoupil na hudební školu do Přerova. Při zkouškách před závěrečným koncertem jsem se připra-



voval u Jitušky Korčánové, dcery přítelkyně mé maminky, která mne doprovázela na klavír. Ta jednou prohlásila: 'já bych si vás dokázala představit jako lékaře.' Já jsem se jí vysmál. Až po válce, když mi její slova pořád zněla v uších, jsem šel za tatínkem, byl velmi přísný, ale také můj nejlepší kamarád, a zeptal se ho, co by říkal na to, kdybych šel studovat medicínu. Tatínek se vůbec nerozmýšlel a já se v roce 1946 stal, to se můžu pochlubit, jedním z prvních posluchačů lékařské fakulty v Olomouci.

V roce 2012 jste „slavil“ šedesát let své aktivní lékařské praxe v jesenických lázních. Jak na ni vzpomínáte? Jistě vnímáte cestu, kterou za tu dobu lázně prošly.

Při mém nástupu na Gräfenberk byly lázně rozděleny mezi dva ústavy, až v roce 1956 došlo ke sloučení všech lázeňských domů pod ministerstvo zdravotnictví. Práce v lázních mi zpočátku připadala velmi jednotvárná. Snad proto, že jako medik jsem také pracoval na neurologické klinice v Olomouci, takže jsem měl o medicíně jinou představu. Avšak dokázal jsem se přizpůsobit. Mimo lázně jsem měl možnost pracovat i na poliklinice v Jeseníku, v interní ambulanci a ordinaci pro onemocnění štítné žlázy.

O práci nebyla nikdy nouze. Díky spolupráci s vedoucím vodoléčby a elektrolyčby panem Skalickým a vzácným pochopením vedoucího pracovníka obchodního oddělení pana Dvořáka se dařila modernizace elektrolyčby těmi nejnovějšími léčebnými aparáty, procedury se rozšiřovaly i o další formy jejich aplikace. Rovněž laboratoř značně rozšířila paletu svých vyšetřovacích metod, rehabilitace doznala pronikavých změn. Vzniklo moderní středisko vybavené řadou krásných aparátů. Měl jsem možnost se dále vzdělávat návštěvou seminářů a pravidelným doškolováním ve výzkumném ústavu balneologickém. Prostě jsem zapomněl na trudné počátky a začal slázněmi „srústat“.

Za svého působení v lázních jste se seznámil také s Milošem Kočkou, se kterým jste napsali dosud jedinou vydanou monografii o Vincenzi Priessnitzovi. Jak kniha vznikala?

Miloš Kočka, právník, ale později především výtečný spisovatel, byl opravdu mým pacientem, později vzácným přítelem. Kromě jeho dalších literárních děl napsal životopisný román o Vincenzi Priessnitzovi Prameny živé vody. Pak ho nakladatel vyzval, aby napsal přímo biografii. Sám zpracoval historickou část, mně svěřil část medicínskou. Napřed jsem mu napsal krátký dvoustránkový text, ale on po mně chtěl opravdu část knihy. Nakonec jsem mu tedy sepsal, jak to ten Priessnitz dělal, a mám radost, že kniha vznikla. Měla vzniknout i druhá část knihy. Miloš Kočka měl napsat část popisující období od Priessnitzovy smrti do druhé světové války, já pak období za mého působení. Pan doktor Kočka ale stál na prahu svého stoletého jubilea, nabídku tudíž odmítl, historických materiálů také příliš zachováno nebylo a celkově kniha vyžadovala spoustu času. Nakonec bohužel nevznikla.

Nezůstal jste však jen u této knihy. V říjnu 2014 byl vydán Váš překlad životopisu Vincenze Priessnitze, který má zajímavý počátek.

Překlad má skutečně zajímavou historii. Tu mi jednou pan magistr Michal Kalina ukázal starý německý rukopis, ve švabachu, který našel na internetu. Byla to stará digitalizovaná kniha o Priessnitzovi, která se objevila v New Yorku. Zjistil jsem, že je to přímo poklad, kniha doktora Selingera, důvěrného Priessnitzova přítele. Priessnitz si Selingera k sobě zavolal asi jeden nebo dva měsíce před smrtí a necelý rok nato, z těchto posledních setkání, vznikla kniha o Priessnitzově životě. S radostí jsem ty německé texty přeložil, s technickou pomocí mého syna a jazykovou mé vzácné korektorky, a považuji je za nejautentičtější životopis Vincenze Priessnitze, který byl napsán.

Lékařské praxi se už nevěnujete, přesto jste aktivní dost a dost. Prozradíte nám, čemu se věnujete nyní?

Pořád se zabývám historií lázní a s radostí se probírám archivními materiály. Už za života Priessnitze vzniklo na 200 knih o jeho vodoléčbě, vznikaly i knihy o jeho životě. A těm se věnuji. Kromě životopisu od E. M. Selingera jsem se začal i do textů od dalších Priessnitzových současníků. Je to překrásné objevování.

Za laskavý a přátelský rozhovor děkuje a mnoho zdraví, životního elánu a energie do zaznamenávání odkazu Vincenze Priessnitze přeje Věra Janků.

Vážené seniorky a senioři,



dne 3. února zasedalo poprvé v letošním roce nové předsednictvo Krajské rady seniorů (KRS) Olomouckého kraje. Program byl velmi pestrý. Jednalo se o kroci k registraci KRS Olomouckého kraje jako pobočného spolku Rady seniorů (RS) ČR, byl schválen podrobný plán činnosti a zaměření KRS Olomouckého kraje na rok 2015, který bude zveřejněn na stránkách RS ČR, schvalovala se nová členství, informace o připravovaných volnočasových aktivitách seniorů, seniorské cestování či využívání slev Senior pasu.

Jedním z horkých témat do diskuze byla seniorská sleva MHD, která by se měla dotknout, dle informace Rady města Olomouce, pouze seniorů nad 70 let žijících na území města Olomouce, s čímž KRS Olomouckého kraje nesouhlasí. Není správné zvýhodnit jednu skupinu seniorů nad druhou. Pokud mají mít tuto výhodu senioři z Olomouce, je nezbytné hledat cestu, jak to řešit v celém kraji. Cílem KRS Olomouckého kraje je aktivně spoluvytvářet podmínky pro plnohodnotný a spokojený život všech seniorů v kraji, bez ohledu na to, zda žijí v Olomouci nebo v Horní Dolní. Řešení vidíme například v partnerských dohodách, ale hlavně ve vyjednávání rovných výhod pro seniory mezi krajem, městem, obcí. RS ČR má snahu tento problém řešit celorepublikově. Důkazem toho, že to jde, je Ústí nad Labem a Praha. KRS Olomouckého kraje je na vaší straně a bude v této věci vyjednávat.

Vážení senioři, další termín zasedání předsednictva KRS Olomouckého kraje je 3. března 2015, zapojte se s námi do aktivní práce v seniorském hnutí.

*Milena Hesová,
předsedkyně Krajské rady seniorů
Olomouckého kraje*

Příběhy z poradny SOS – Asociace

V rámci reklamace musí prodejce bezplatně vyměnit zboží bez ohledu na současnou cenu

Pan Aleš zakoupil mobilní telefon za akční cenu 4999 Kč. Mobil se však zakrátko pokazil a spotřebitel jej šel reklamovat. Prodejce závadu uznal jako neopravitelnou a nabídl spotřebiteli nový mobilní telefon stejného typu, ale pouze za doplatek 1000 Kč, neboť se nyní takovýto mobilní telefon prodává za 5999 Kč. Spotřebitel se na nás obrátil s dotazem, zda je povinen tento doplatek uhradit.

Prodejce nemá právo požadovat od spotřebitele rozdíl v prodejní ceně, neboť spotřebitel si nekupuje nyní nový telefon, ale jeho



nárok vyplývá z reklamace vadného zboží, které bylo zakoupeno za nižší akční cenu. V rámci reklamace tak musí prodejce

bezplatně vyměnit zboží bez ohledu na současnou cenu. Stejně tak není možná výměna za jiný typ telefonu (např. levnější) nebo za repasovaný kus. Pokud není možná výměna zboží (např. se již telefon daného typu nevyrábí), může prodejce namísto výměny vrátit spotřebiteli kupní cenu.

*Klára Tesaříková,
SOS – Asociace*

Klub seniorů Křelov-Břuchotín

pořádá v sobotu 14. března 2015 ve 14 hodin v prostorách sokolovny

JOSEFOVSKOU ZÁBAVU

K tanci a poslechu hraje BETA-TRIO

Občerstvení zajištěno

Vstupné 50 Kč

PŘEDSTAVUJEME



PETR MELICHÁREK VAŘÍ PIVO VÝJIMEČNÉ CHUTI

Receptury si upravuje a přidává více chmele



Máte rádi pivo? Chcete ochutnat chmelový mok z malého regionálního pivovárku, který se pyšní značkou kvality „Haná – regionální produkt“? Pokud ano, zkuste ochutnat to, které vyrábí Petr Melichárek ve svém stejnojmenném minipivovaru v Horce nad Moravou. Má originální chuť, je nefiltrované, nepasterizované a bez chemických úprav, s vysokým obsahem pivovarských kvasinek a vitaminů, které dělají tento mok zdravějším.

Co vás přimělo založit si minipivovar?

Ta myšlenka se vyvíjela postupně. Od degustace piva v době studií přes pivní turistiky, konzultace se sládky, sběratelství pivních sklenic až po pátrání po historii pivovarnictví... Nakonec jsme si před pěti lety s manželkou sehnali malou várničku a uvařili asi šedesát litrů piva. Chutnalo, a proto jsme se rozhodli jeho výrobu rozšířit a v roce 2013 zlegalizovat. Nyní má varna objem 300 litrů, což nás řadí mezi nejmenší pivovary v České republice.

Jaká piva vaříte?

Vaříme celkem deset světových stylů piva, která jsou spodně i svrchně kvašená. Naše piva nesou jednotný název Melichárek s dodatkem o pivním stylu. Například světlé pivo plzeňského stylu nese označení Melichárek světlé a vaří se ve stupňovitosti 10 až 15 %. V nabídce je také Melichárek polotmavý, což je pětisladové polotmavé spodně kvašené pivo mnichovského stylu. Kromě toho vaříme i Hanácké Bock, což je sedmnáctistupňový polotmavý speciál bavorského stylu, Hanáckou Vídeň, svrchně kvašená piva typu Pale Ale a řadu dalších.

Čím se liší vámi vyráběné pivo od ostatních?

Při výrobě našeho piva nepoužíváme žádné náhražky, jako je chmelový extrakt, cukr nebo barvivo. Nepřidáváme ani jiné pomocné suroviny, například kyselinu citrónovou či kukuřičný škrob na podporu pěnivosti. Naše pivo obsahuje pouze čtyři základní suroviny, a to vodu, slad, chmel a pivovarské kvasnice. Slad nakupujeme ve sladovnách Záhlinice, Castello Prostějov, v bavorské sladovně Weyermann v Bambergu a nově i ve sladovně Bruntál. Chmel odebíráme za Žatce, ale i z USA, Anglie, Německa a jiných zemí světa. Naše pivo se nijak nefiltruje a na rozdíl od velkých pivovarů je vařeno na stupňovitost a je nepasterizováno. Všechny receptury na výrobu piva si navíc upravuji k obrazu svému, raději vařím piva polotmavá, kdy rád kombinuji několik druhů sladů a vždy přidám více chmele. Výsledkem je originální hořká chuť.

Jak dlouho trvá, než se dostane pivo z varny ke spotřebiteli?

Samozřejmě záleží na typu piva, rozhodně to však není

o tom, že se jeden den pivo uvaří a druhý den může konzumovat. Například český ležák 12% dvanáct hodin vaříte, čtrnáct dní spodně kvasí na spilce a devět týdnů zraje. Než ho ochutnáte, počkáte si přibližně tři měsíce. Zato svrchně kvašené pivo typu Pale Ale lze ochutnat po 6 týdnech po uvaření a pšeničné již po čtyřech.

Pořádáte také kurzy vaření piva, jak taková akce probíhá?

Jedná se o celodenní pobyt dvou až pěti zájemců se sládkem v našem pivovaru, přičemž si dotyční sami vyberou, které z piv se bude vařit. Popíšeme si postup výroby piva, probereme historii pivovarnictví v České republice, prostudujeme si základní zařízení pro výrobu piva v minipivovaru a zjistíme, jaké suroviny budeme potřebovat a kde se dají zakoupit. Zájemci se rovněž dozví, jak si doma postavit malý pivovar, jaké existují pivní styly, pivní legislativa nebo co vlastně v sobě pivo skrývá. Samozřejmě je aktivní zapojení zúčastněných do výroby piva a po ukončení jeho ležení i odkup s možností prezentace vlastnoručně vyrobeného moku na narozeninové party či firemním večírku. Účastníci také obdrží recept na výrobu 12% světlého ležáku plzeňského typu a skriptu pro domácí samostudium. Cena kurzu je 1200 korun za osobu. Jedná se o velmi žádaný zážitek, který je často darován ve formě dárkového poukazu.

Kde lze vámi vyráběný mok ochutnat?

Jednak je to v areálu našeho pivovaru, kde je přes sezonu (od 1. 5. do 4. 10.) otevřen Pivovarský dvůr (od čtvrtka do neděle), dále v Olomouci je to v hospodě U Magora, v baru Casablanca a v hospůdce U Kuděje. Dodáváme ho také do Vranova do hospůdky Na gruntě. Hodně hospůdek si k nám pro pivo přijíždí jednorázově, takže naše pivo bylo k ochutnání např. v Brně, Uničově, Frýdlantě nad Ostravicí atd. Tradičně nás lidé najdou také na jednotlivých akcích. Zájemci si mohou také naše pivo zakoupit v KEG sudech nebo v lahové podobě a užít



Pivo získalo řadu ocenění.

si je s přáteli na party nebo na gauči u televize.

Jaké novinky nyní chystáte?

Poslední novinkou našeho pivovárku je polotmavý spodně kvašený nakuřovaný speciál Hanácké Rauchbier 13%. Při výrobě našeho „Rauchu“ je použit speciální nakuřovaný slad ze sladovny Bruntál. Během sušení ve sladovně se pod lískami přidává do otevřeného ohně kvalitní rašelina. Hoření rašeliny dodává odcházejícímu kouři charakteristické aroma, které přestoupí i do hvozděného sladu. Pivo tak získává kouřovou vůni i chuť. Centrem nakuřova-

ného „uzeného“ piva je bavorské město Bamberg. Další pivo, které nás čeká, je svrchně kvašené pšeničné pivo, které se příjemně pije v letních měsících.

Děkuji za rozhovor

Doporučení:

Nefiltrované a nepasterizované pivo je z hlediska zdravotních účinků vhodné užívat při nebo po jídle. Tímto způsobem upravuje správné trávení a zažívání a ochraňuje celý trávicí trakt. Popíjené ve večerních hodinách usnadňuje usínání a podporuje kvalitní spánek. Popíjené během dne

působí pozitivně na zlepšení nálady a pocitu celkového zdraví a navíc výborně zahání žízeň.

Pivovarnictví olomouckého okresu

Pivovarnictví v mém nejbližším okolí má dlouhou tradici. V dnešních dnech v této tradici pokračuje pouze jeden průmyslový pivovar, a to v Litovli. Čest malých pivovárků zachraňují v centru Olomouce minipivovar Moritz a Svatováclavský pivovar. V okrajových částech Olomouce sídlí nově tři pivovárky a to Svatokopecký (Svatý Kopeček u Olomouce), Chomout (Olomouc – Chomoutov) a Mačák (Olomouc – Hodolany). Nové pivovárky máme i v okrese a to ve Lhotě pod Kosířem a v Náměšti na Hané.

Je historicky a písemně doloženo, že do roku 1948 bylo na území okresu 40 pivovarů (nejsou počítány právopřepné domy v Olomouci a Litovli). Po roce 1948 zbyly pouze tři, a to Olomouc, Litovel a Uničov. Nejstarší zmínka o pivovarnictví je v archívech města Uničov. Tomuto královskému městu bylo dáno právo mílové v roce 1234. Další zmínky jsou o pivovarnictví v Olomouci (1278), Litovli (1291), Dolanech (1388), Šternberku (1409) a tak bych mohl pokračovat. Zaměřím se nyní na historii jednotlivých pivovarů a pivovárků. Seřadil jsem je tak, jak si myslím, že byly důležité na hospodářskou prosperitu regionu a také dle mého srdce. Mezi nejznámější pivovarská města se řadí Olomouc a Litovel. Pivovary z těchto královských měst ovlivňovaly všechny ostatní pivovary v okolí. Důkazem je mnoho soudních sporů mezi pivovary. Dalším významným pivovarem je pivovar v Těšeticích. Ještě dnes, když přijdete do bývalého pivovaru na vás dýchne dlouholetá pivovarská historie. Další naše zastavení je v zámeckém pivovaru ve Velké Bystřici. Stále jsou zde vidět budovy bývalé varny a v pivovarských sklepích sídlí vinárna. Kousek od

Velké Bystřice je obec Dolany. Budovy bývalého pivovaru byly i do nedávna činné a to jako výrobní likérů. Putujeme dál do obce Skrbeň (3 km od Horky n./M.) I zde nalezneme zachovalé budovy hospodářského stavení, kde byla cítit vůně sladu. A již jsou tu Haňovice. Budovy pivovaru již nestojí, ale i tak je historie pivovaru cítit na každém kroku. Vzdálíme se kousek dál od Olomouce a vyjíždíme do obce Dlouhá Loučka. Ještě před 100 lety byla tato obec rozdělena na dvě části. V části Horní Dlouhá Loučka se vařilo velice známé pivo, které bylo vyváženo až do Polska. V části Dolní Dlouhá Loučka byl také pivovar. Tyto pivovary, i když byly od sebe vzdálené jen kousek, si navzájem nekonkurovaly. Každý z nich měl své vesnice k odběru. Jeden měl německé a ten druhý české. Vracíme se zpět k Bystřici a vyjíždíme do kraje chmele. Vítá nás obec Tršice. Dnes je známá pouze jako výrobce velmi kvalitního chmele, ale už se neví, že když chmelnice začínaly, byl chmel testován v tršickém pivovaru. Míříme přes celý okres do vesnice Náměšť na Hané. Budovy panského pivovaru do dnešního dne stojí a je v nich zbudována pivnice. Navštívíme královská města Šternberk a Uničov. Dále existují zmínky o pivovarech v Bílé Lhotě, Červené Lhotě, Bouzově, Přestavlkách, Doloplazech, Hostkovicích, Městě Libavá, Babicích u Šternberka, Střelné, Chudobíně, Domašově nad Bystřicí, Drahanovicích, Pňovicích, Staré Vodě a Horní Sukolomi. Pokud někdo z vás má informace o některém zde zmíněném pivovaru nebo i o pivovaru nezmíněném, budu rád za poslání.

Petr Melichárek

www.pivovaryolomoucka.estranky.cz

Výběr z akcí, kde nebude zlatý mok z Pivovárku Melichárek chybět:

28. března – Hanácké skanzen Příkazy – Hanácké Velikonoce

9. května – Prostějov – Hanácké pivní slavnosti

16.–17. května – Olomouc, Smetanovy sady – Garden Food Festival

23. května – Areál pivovaru Horka nad Moravou – 5. Slavnosti horeckého piva

4. července – Padochov – Festival malých pivovarů

18. července – Hanácké skanzen Příkazy – 4. Vaření domácího piva

7.–9. srpna – Štěpánov – Svatováclavské hody

15. srpna – Hanácké skanzen Příkazy – 4. Tvarůžkový hode s ukázkou výroby tvarůžků

19. prosince – Hanácké skanzen Příkazy – Hanácké Vánoce



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

60letá žena hledá kamaráda nebo přítele z Olomouce. Zajímám se o kulturu, přírodu, cestování.

Kontakt: 725 892 823

Ráda bych poznala charakterního muže, motoristu kolem 60 let, který jako já věří, že není pozdě znovu začít. Nekuřák podmínkou.

Kontakt: 737 303 773

Z VAŠÍ KLUBOVÉ ČINNOSTI



VŠUDE JINDE SE STÁRNE, V KLUBU DŮCHODCŮ PŘI DPMO JE TOMU NAOPAK

Klub důchodců při Dopravním podniku města Olomouce funguje již mnoho desetiletí.

První zmínky o jeho vzniku sahají až do roku 1956, od r. 1957 již klub pracoval. Členy klubu jsou bývalí zaměstnanci DPMO, kteří z podniku odešli do starobního důchodu. Jejich počet nebyl ze začátku vysoký, léty se ale ustálil na čísle kolem osmdesáti. V roce 2006, kdy jsem přebírala vedení KD, nás bylo pouze 74, v současné době je nás již 98. Máme několik zajímavostí: našimi členy jsou 3 manželské dvojice, matka s dcerou, nejstarší členka je letos 95 let, nejstaršímu členovi 87 let, nejmladší žena je ročník 1954, a nejmladší muži jsou narozeni v roce 1951. Náš věkový průměr je 68,7 roku. Dovolím si zažertovat – všude jinde se stárne, ale náš klub mládne!

Výbor KD se schází pravidelně každou první středu v měsíci v klubovně DPMO, zveme členy, kteří v tomto měsíci slaví životní jubilea a dostávají od nás drobnou pozornost – dárkové poukázky a ženy kytíčku. Společně při malém občerstvení vzpomínáme na roky prožité v podniku. Dvakrát ročně máme členské schůze, které se konají v sále DPMO, účast bývá velmi vysoká. Vždy přijdou i ti, kterým jinak

chůze už činí potíže, ale za nic by si nedali ujít příležitost vidět se s kolegy a popovídat si. Na schůzích podáváme čaj nebo kávu, obložené chlebíčky a zákusky. Vždy mezi nás zavítá i pan ředitel DPMO a paní předsedkyně ZVOS, kteří nás seznámí s děním v podniku, s novinkami a zajímavostmi. Naši členové tak mají stále pocit, že jsou součástí podniku. Stalo se tradicí, že výbor připraví dárkové balíčky, které naši členové dostávají a mají z nich velkou radost. V balíčcích jsou kromě pochutin často i drobnosti, které nám věnuje Magistrát města Olomouce nebo krajský úřad. Bývají to pohlednice Olomouce, kalendářičky, zajímavé brožurky o našem městě a předloni každý dostal i sáček semínek pažitky, takže jsme si všichni vypěstovali jarní vitaminy přímo doma.

Dvakrát ročně jezdíme na zájezdy naším



autobusem, projeli jsme celé Čechy a Moravu, byli jsme na Slovensku, v Polsku a Maďarsku, v Německu i ve Vídni. Na zájezdy se naši členové velice těší a autobusy jsou vždy plně obsazené. Také přispíváme našim členům na podnikovou rekreaci v Suché Rudné, dáváme příspěvky na zdravotní a kompenzační pomůcky ve stanovené procentní výši, jezdíme za nemocnými nebo nepohyblivými členy na návštěvy a vždy jim přivezeme malé dárečky, balíčky ovoce nebo květiny. Letos jsme pro naše členy zajistili kurz práce s počítačem, který probíhal začátkem roku na učebně podniku a byl o něj obrovský zájem.

Jsmo si vědomi, že tato naše činnost by se neobešla bez pomoci vedení Dopravního

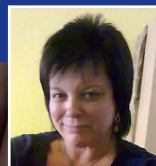


podniku a odborové organizace. Ti nám na naše aktivity přispívají velmi slušnou finanční částkou a také bezplatným užíváním jak zasedací místnosti, tak podnikového sálu. Každoročně máme s podnikem a odbory uzavřenu kolektivní smlouvu s velmi výhodnými podmínkami pro fungování KD. Patří jim za to náš obrovský dík, už také proto, že tato praxe v jiných podnicích není, a my si toho velice vážíme. Dá se říci, že bývalí zaměstnanci DPMO jsou pořád částí podniku a že se s nimi stále počítá, a tento přístup managementu a odborů je příkladný.

Naděžda Rychlá, předsedkyně KD DPMO

MEZILIDSKÉ VZTAHY

Jak žít, aby měl život smysl, apatii nahradila radost a my směřovali k moudrosti



Máte rádi sami sebe a umíte lidem ve svém okolí říci ne? Jestliže váháte s kladnou odpovědí, možná vám poradí regresní terapeutka, kartárka Zuzana Holcmanová z Prostějova, která se věnuje profesionálně cestě za sebepoznáním. K tomu využívá mj. regresní terapii, Crowleyho tarot a šaman-ský buben (více v příštím vydání). „Spojení těchto tří nástrojů dokáže člověka zavést až k jeho kořenům, pomáhá léčit stará zranění, uvidět skutečnou realitu a vrátit se k radostnému bytí,“ míní terapeutka. Pro inspiraci se s námi podělila o skutečný příběh, který měl na štěstí dobrý konec.

Paní Ludmila

„Paní Ludmila je 56letá žena. Přišla ke mně do poradny s velkým problémem. Sotva vstoupila do dveří, zhroutila se do křesla s tím, že si neví rady se svou matkou, která jí řídí život a ona neumí říci ne,“ popisuje situaci Zuzana Holcmanová a dále uvádí, co jí paní Ludmila vyprávěla.

Žiji ve stejné vesnici jako moje maminka, bydlíme kousek od sebe. Mám sice sestru, ale ta bydlí daleko, tak se o maminku musím postarat já, nějak se to očekává, přece bydlím blízko. Maminka má 76 let a je velice vitální. Bohužel má klíče od mého domu a samozřejmě to se mnou myslí dobře, proto mi pomáhá. Každý den chodí ke mně. Vyžehlí mi, uvaří, co uzná za vhodné uklidí. Ovšem má to svoje úskalí, při té pomoci mi zkontroluje obsah kabelky, obsah peněženky, zkontroluje a spočítá mi svetříčky, šátky atd., zrevi-duje každý nový svrsek v mém šatníku a hned zjistí, zda koupě byla nutná a kolik to stálo. Většinou se dočkám jejího nesouhlasu a do-zvím se, že koupě ne-byla nutná. Chová se ke mně pořád jako k dítěti, které potřebuje do-zor. Má tendence mi ra-dit a vměšovat se mi do života. Je to velmi ná-ročné. Už se ani netěším domů, protože čekám, co jsem zase udělala špatně. Mamka má úžasný dar mě vydírat neustálým připomínáním, co pro mne všechno dělá a jak jsem nevděčná, protože dostatečně neoceňuji její pomoc.

Neumím se bránit a říct jí svůj názor, aby se jí náhodou nepřítížilo, a abych nebyla zase nevděčná. Žiji sama, partner už ne-mohl vydržet to neustálé zasahování mojí

maminky do našeho manželství a před 10 le-ty si našel jinou ženu a odstěhoval se, samo-zřejmě jsem pro něj vše dělala, starala se o něj a nakonec si našel jinou ženu.

Prosím pomozte, nevím co mám dělat, už to nezvládám. Všem se snažím vyhovět a nako-nec, jak to vše dopadlo. Já přece po mamce nechci, aby mi doma uklízela a žehlila, já si to chci udělat sama. Ří-kám jí to, ale ona nedbá a vůbec mě neslyší.

Co s tím?

„Domluvily jsme se s paní Ludmilou, že maminku poprosí, aby jí vrátila klíče od domu, a že k ní bude chodit jen tehdy, když ji dcera pozve. Mamince poděkuje za vše, co pro ni dělá, a vysvětlí jí, že si svoji domácnost bude uklízet sama. Pokud bude potřebovat pomoc, tak si o ni řekne. Bylo velmi těžké pro Ludmilu v 56 letech dávat hranice svým nejbližším. Stálo nás to několik terapií, ale nakonec vše dobře dopadlo. Dnes je Ludmila šťastnější a s maminkou má vý-borný vztah,“ vysvětluje Zuzana Holcmanová.

Umění říci NE

Toto je typický příběh, kde jsme manipulo-vání našimi nejbližšími, ať už rodiči, part-nery nebo dětmi. Je to pořád stejný scénář, kdy neumíme svým nejbližším říkat ne. Pomocí slovíčka ne si definujeme svoje hra-nice, které si neumíme nastavit. Ve fyzic-kém světě máme kolem domu ploty a bēda, když nám tam někdo zasahuje, to je zle. Pokud však někdo šlape po nás, manipuluje s námi a vydírá nás, tam plot nedáme. Ne se špatně říká. Přece nechceme ubližovat, proto se snažíme vyhovět. Pak se stane, že nežijeme svůj život, ale žijeme život našich blízkých, protože nám pořád zní v uších: „Co by tomu řekla mamka, partner, syn, dcera? Musím se chovat, tak jak se ode mne očekává, nemůžu říct svůj názor, stejně ho

nikdo nebere vážně, no a nakonec já stejně nevím, jak bych měla žít jinak. Pokud se vzepřu, rodina se mnou nebude mluvit, a to nebudu riskovat.“

Známe svoji hodnotu?

„Víte, co se děje, když nežijeme svůj život, ale neustále řešíme druhé a nemáme čas na sebe, nezajímáme se o svoje pocity, ne-posloucháme, co chce naše duše? Neustále pomáháme, obětujeme se, řešíme nemoc-nou vnučku, manžela, dceru, to ještě musíte udělat pro dceru, to pro syna, najednou zjistíme, že vůbec nevíme, kdo jsme my, nevíme vlastně, co máme pro sebe udělat a neumíme se zastavit a vnímat svoje potře-by. Navíc si nás okolí stejně neváží. Tady ztrácíme energii, svoji životní sílu a netvoří-me svůj život. Neznáme svoji hodnotu. Svůj život si tvoříme tehdy, když žijeme při-tomný okamžik. Svůj život žijeme tehdy, když umíme naslouchat svému nitru, vní-máme pocity našeho těla, děláme věci, které nás naplňují a vedou ke štěstí. Štěstí je milovat sebe sama. A se štěstím jde ruku v ruce duševní svěžest. Když ovšem řešíme, co bylo, co jsme udělali a neudělali, a co jsme měli udělat, a řešíme, jaké to bude mít důsledky do budoucna, jsme chyceni v pas-ti,“ dodává Zuzana Holcmanová.

Více o Zuzaně Holcmanové na www.zuzana-holcmanova.cz, tel. 775 190 773.

POLICIE RADÍ

JAK SE MÁ CHODEC CHOVAT V SILNIČNÍM PROVOZU?

Budte vidět, přežijete



Každý den dochází na silnicích k vážným dopravním nehodám. Jejich oběti bývají často chodci. Příčinou mnoha tragických nehod je nedostatečná viditelnost. Auta mají povinnost svítit, chodci takovou možnost nemají, přitom jsou v silničním provozu ti nejzranitelnější.

„Vidět a být viděn“ je základní pravidlo bezpečnosti na silnicích. Za snížené viditelnosti platí dvojnásob. Řidiči, kteří zranili chodce, se shodují na tom, že ho neviděli vůbec nebo příliš pozdě. „Pršelo a byla tma. To, že se po přechodu pohybuje chodec, jsem skutečně spatřil až v poslední chvíli,“ potvrdil pan Karel.

Viditelnost chodců lze přitom zvýšit pomocí vhodně zvoleného oblečení, nášivek a doplňků ze speciálních materiálů. Jsou snadno dostupné a vůbec ne drahé.

Zvýšení viditelnosti

Viditelnost lze zvýšit vhodnou barvou oblečení a doplňků z fluorescenčních materiálů, které zvyšují světelný kontrast vůči pozadí a prodlužují tak vzdálenost, na jakou může řidič chodce nebo cyklistu zaznamenat.

Fluorescenční materiály:

- zvyšují viditelnost za denního světla a za soumraku, ve tmě však svou funkci ztrácejí,
- nejčastěji používanými barvami jsou jasně žlutá, zelená a oranžová.

Reflexní materiály:

- odrážejí světlo v úzkém kuželu zpět ke zdroji, a to až na vzdálenost kolem 200 m,
- výrazně zvyšují viditelnost za tmy.

Každý chodec je účastníkem silničního provozu

- Chodec je i osoba, která tlačí nebo táhne sánky, dětský kočárek, vozík pro invalidy nebo ruční vozík o celkové šířce nepřevyšující 600 mm, pohybuje se na lyžích nebo kolečkových bruslích anebo pomocí ručního nebo motorového vozíku pro invalidy, vede jízdní kolo, motocykl o objemu válců do 50 cm³, psa a podobně.

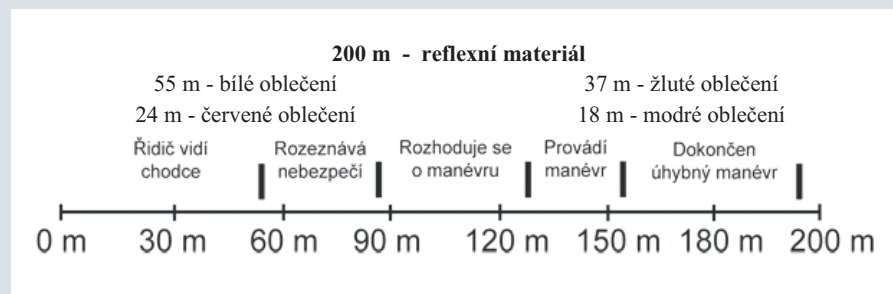
- Jako chodec můžete chodit po chodníku, a to po jeho pravé straně, nebo můžete chodit po vyznačené stezce pro chodce.
- Kde není chodník ani stezka pro chodce, chodte po levé krajině vozovky, nejvíce však dva chodci vedle sebe.

Rady a doporučení:

- Dbejte na vaši zvýšenou viditelnost – při snížené viditelnosti noste oblečení jasných barev, abyste byli lépe vidět v šeru a ve tmě, opatřete svoje oblečení reflexními prvky a doplňky, které ve světlech projíždějících vozidel výrazně září.
- Vozovku přecházejte na přehledném místě.
- Při přecházení přes vozovku využívejte pokud možno přechody pro chodce se světelnou signalizací a vyznačené přechody.
- Přecházejte pouze na zelenou a jste-li přesvědčeni, že skutečně nic nejede.
- Pokud v blízkosti přechod není, přecházejte pouze tam, kde je dobrá viditelnost.
- Nikdy nepřecházejte v zatáčce, mezi stojícími automobily.
- Ani na přechodu však nemá chodec absolutní přednost.
- Pozor na přednost v jízdě tramvaje a vozidel s právem přednosti jízdy (hasiči, PČR, záchranka atd.).
- Žádný řidič nedokáže zastavit své vozidlo, pokud mu někdo náhle vstoupí do vozovky.

Zdroj: Policie ČR

Reflexní materiál je v noci vidět na 10x větší vzdálenost než modré oblečení. Při rychlosti 75 km/h potřebuje řidič nejméně 1,5 s (31 m) na to, aby odpovídajícím způsobem zareagoval.



Chodec má ze zákona povinnost být ohleduplný, pozorný a opatrný.

Člověk by si měl alespoň občas dopřát to, co jeho tělu i duši udělá nějakou dobrou službu. Ať už je to posezení v kavárně, výlet do přírody nebo protažení těla ve vodě, léčebný zábal či příjemná masáž. A právě posledně zmíněné najdete v Balneo-lázních Flora. Před dvěma roky prošlo toto zařízení rozsáhlou rekonstrukcí, a proto teď nabízí k odpočinku anebo protažení těla větší a zánovní prostory.

Balneo-lázně Flora, s. r. o., je wellness zařízení nacházející se v suterénu Hotelu Flora na ulici Krapkova v Olomouci. Již řadu let slouží nejen návštěvníkům hotelu, ale i olomouckým občanům a dalším zájemcům k relaxaci, regeneraci organismu nebo rekreačnímu sportování.

Co je wellness?

Wellness je slovem pocházejícím z anglického spojení well-being a znamená celkově vyvážený tělesný i mentální stav člověka. A k dosažení tohoto stavu slouží rozličné procedury nabízené občanům všeho věku v lázeňských zařízeních. Léčebné účinky vody není třeba připomínat. V Balneo-lázních Flora je k dispozici bazén s čistou a příjemně teplou vodou (28 °C, hloubka 1,2 m), vířivka a vana k léčebným koupelím. Bazén lze využít k volnému plavání, ale také v něm probíhají hodiny aqua aerobiku určené všem věkovým skupinám. „Chodíme cvičit, abychom měly lepší kondici, nějaký pohyb a hlavně, abychom se cítily lépe,“ říká paní Vlasta (61 let) a Markéta (62 let), které navštěvují hodiny aqua aerobiku již řadu let. Paní Vlasta má za sebou totální endoprotézu obou kyčlí a dodává: „Cvičení ve vodě je jediné, které mohu provádět a nemám po něm žádné problémy. Navíc tempo a cviky si mohu přizpůsobit, takže ho vřele doporučuji.“ Cvičitelka Zdena (48 let) nám prozradila, že se stala lektorkou aqua aerobiku až na prahu čtyřicítky: „Moje klientky jsou podobného věku, často i poměrně starší, takže jim zatím stačí... S některými se známe už léta, takže občas využijeme po cvičení i saunu k odpočinku a poklábosení.“

Finská sauna a aroma pára

Nejen po cvičení je možné relaxovat ve finské sauně nebo v aroma páře. První zmínky o parních lázních pochází z antického Řecka a už od středověku byly oblíbené v celé Evropě. Pravidelný pobyt v sauně posiluje činnost vnitřních orgánů, zejména srdce. Odplavování toxických látek z těla uleví játrům a ledvinám a v neposlední řadě

PÉČE O ZDRAVÍ



ZACVIČIT I ZARELAXOVAT SI LZE V OLOMOUCKÉM CENTRU BALNEO-LÁZNĚ FLORA

posílí imunitní systém a unavené svalstvo. Saunu je možné vyhřívat podle přání i na nižší teploty, parní lázeň mívá teplotu 40–55 °C. V prostorách sauny a páry najdete sprchy, WC a odpočívárnu, takže délku pobytu v sauně si můžete přizpůsobit podle potřeby.

Kouzlo masáží

„Seniorům můžeme nabídnout také lázeňské léčebné procedury, mezi které patří zábaly, koupele, masáže nebo zdravotní cvičení na suchu určené k posílení a protažení zádového svalstva,“ dodává recepční paní Dana. Masáže jsou velmi vhodné jako prevence nebo i podpora léčby při revmatismu a ztuhlosti svalstva. Podporují prokrvení tkáně a zvyšují hybnost kloubů. „Masáž je vhodná také ve vyšším věku, kdy člověk nemá tolik pohybu a svaly ochabují v důsledku dlouhého sezení nebo ležení. Samozřejmě je potřeba předem probrat zdravotní stav klienta, než zvolíme vhodnou masáž, ale to platí pro všechny věkové skupiny,“ říká masérka Zuzana, která má dlouholetou praxi. Aby se podpořily účinky masáže, je možné nejprve zvolit některý z léčebných zábalů, jako například rašelinový, parafinový nebo z mořských řas. Kdo by si přál uvolnění a relaxaci celého těla, může zvolit rašelinovou, uhličitou nebo syrovátkovou koupel.

Co umí Biomag?

Jako jedno z mála zařízení disponují lázně

také přístrojem Biomag, který slouží k léčbě pomocí magnetoterapie. Jedná se o fyzikální terapii, která svým působením ovlivňuje propustnost buněčných membrán a způsobuje zvýšení a urychlení látkové výměny, což vytváří optimální podmínky pro hojení ran a zánětů, ale také pro regeneraci svalů a úlevu od bolesti způsobenou revmatismem nebo křečemi ve svalech.

Soukromí a osobní přístup

Přes množství procedur, které Balneo-lázně Flora nabízí, patří celé zařízení spíše k těm komornějším, což umožňuje osobní přístup ke každému klientovi. Není třeba se obávat přeplněných a hlučných prostor. V okolí recepcie je také možné posedět u stolečku a občerstvit se vlastní svačinkou nebo si zakoupit nějaký nápoj. Skupinky si mohou pro větší soukromí pronajmout bazén, saunu, páru nebo vířivku. Zařízení je možné využít kdykoli během celého dne (pondělí – pátek od 9 do 21 a v neděli od 14 do 19 hodin), ale je lepší domluvit se předem telefonicky, pro případ, že by bylo již obsazeno nebo k zodpovězení dotazů a informací. Hotel Flora se nachází nejen blízko centra města, ale je obklopen také olomouckými sady, takže návštěvu wellness centra lze spojit s pěknou procházkou.

Více informací získáte na www.laznefloraolomouc.cz nebo na tel.: 702 003 963.



KULTURA, VOLNÝ ČAS



ČESKÁ KUCHARSKÁ ŠPIČKA MÍŘÍ NA FESTIVAL DO OLOMOUCE, přijede Pohlreich i Paulus

Ochutnávky kuchyní předních českých a regionálních restaurací, degustace vybraných nápojů, školy vaření, semináře, workshopy a populární vaření s šéfkuchaři na pódiu zaplní o víkendu 16.–17. května část Smetanových sadů v Olomouci.

Garden Food Festival 2015 pozve návštěvníky na velký piknik do parku, kde pro ně na ploše přes 22000 metrů čtverečních bude připravena řada gastronomických zážitků. Do Olomouce se chystají mimo jiné populární šéf Zdeněk Pohlreich či michelinový kuchař Roman Paulus.

Základní myšlenkou prvního regionálního festivalu dobrého jídla a pití na střední Moravě je představení bezmála dvou desítek předních restaurací z celého Olomouckého kraje vedle zajímavých a úspěšných konceptů z celé České republiky i zahraničí. Návštěvníky čekají ukázky moderních trendů v gastronomii, jakými jsou například hmyzí či molekulární kuchyně, vaření s lanýží, fusion cooking, show s chilli papričkami či porcováním velkých ryb.

„Třetí květnový víkend se změní část Výstaviště Flora v rozkvetlou zahradu, kde si návštěvníci přijdou pro řadu exkluzivních kulinářských zážitků a zajímavých informací o moderní gastronomii,“ uvedl za organizační tým Dušan Neumann. „Projekt si klade za cíl dlouhodobě ukazovat veřej-

nosti ve městě, v kraji i v celé České republice, že v Olomouckém kraji je řada kvalitních restaurací a kuchařů, kteří dělají svou práci s radostí a dobře,“ popsal Neumann. Součástí letošní premiéry Garden Food Festivalu v Olomouci bude prezentace výrobků místních farmářů, regionálních produktů a značek. Tuto pestrou nabídku doplní stánky vybraných vinařů, výrobců destilátů a samozřejmě pivovarů a mini-

pivovarů z Olomouckého kraje. „Festival vnímám jako jedinečnou prezentaci pestré nabídky a kvality restaurací v celém kraji. Gastroturistika skrývá obrovský potenciál pro rozvoj cestovního ruchu v našem regionu,“ řekl hejtman Olomouckého kraje Jiří Rozbořil. „Pozitivně vnímám také viditelnou podporu místních farmářů a výrobců regionálních potravin,“ doplnil.

Tvářemi festivalu jsou šéfkuchař a moderátor pořadů o vaření Zdeněk Pohlreich a miss Eliška Bučková. Kulinářský piknik ve Smetanových sadech představí elitu mezi šéfkuchaři. Své umění předvedou například Roman Paulus (Alcron Praha), Přemek Forejt (Resort Hodolany), Jaroslav Klár (Lobster Olomouc) nebo Radim Svačina (specialista na vaření s lanýží).

Akce se koná pod záštitou Ministerstva zemědělství, Olomouckého kraje, Statutárního města Olomouce, Asociace hotelů a restaurací, Czechtourismu, Sdružení cestovního ruchu Jeseníky a dalších institucí. Partnery food festivalu jsou firmy Orrero, Makro, Bidvest, Galerie Šantovka, Marper, CK Culinaria Travel, partystan.cz a další. Oficiálním dopravcem je Leo Express.

Vstupenky budou k dispozici v předprodeji na webových stránkách CK Culinaria Travel, serveru Ticketstream nebo v Městském informačním centru v Olomouci. Cena vstupného v předprodeji je 99 korun, na místě zaplatí návštěvník 139 korun. Garden Food Festival 2015 v Olomouci bude otevřen v sobotu od 10.00 do 20.00 hodin, v neděli pak od 10.00 do 17.00 hodin.

–PV–

SRPŠ Doloplazy a Olešnica Doloplazy

zve všechny malé i velké na

Velikonoční dílny

v sobotu 28. března 2015

v 15.00 na sále KD Doloplazy

**PŘIJĎTE SI VYROBIT VELIKONOČNÍ DEKORACE,
OZDOBIT KRASLICE, UPLÉST POMLÁZKU
NEBO JEN NASÁT JARNÍ ATMOSFÉRU.**

občerstvení zajištěno • zelené pivo • vstupné dobrovolné

SVĚT MODELŮ, HRAČEK, HER A FANTAZIE

Výstava For Model opět otevře své brány



Pojďte se ponořit do (nejen) klukovského světa plného rychlých vozů, elegantních letadel, impozantních válečných plavidel, ale i hradů a mohutných pevností. To vše najdete v pavilonu A Výstaviště Flora Olomouc v rámci prodejní výstavy modelů a sběratelství For Model od pátku 13. do neděle 15. března.

„Modelářská část výstavy zahrnuje expozice historických bitevních lodí, letadel, ponorek, automobilů, železniční i bojové techniky. Přímou v akci se návštěvníkům předvedou dálkově ovládané RC nákladní automobily, letadla, vrtulníky i lodní modely v instalovaném bazénku. Součástí expozice budou rovněž vláčky pohyblivé i ty historické,“ vyjmenovala garantka výstavy For Model Dagmar Maixnerová.

Sběratelé podle jejích slov představí v pavi-

lonu A své vzácné a bohaté kolekce turistických známek, pohlednic, medailí, časopisů či knih, dále vojenskou i hasičskou výzbroj a výstroj nebo sbírky modelů hradů, zámků či roubených chalup. V numismatické sekci budou k vidění třeba také platidla z období první a druhé světové války.

„Výstavy For Model se zúčastní mj. milovníci vojenské historie ze sdruže-

ní KVH 1. prapor SOS, kteří svou samostatnou expozici koncipují jako průlet naší historií od legií a sokolů přes Československou armádu a opevňování, okupaci, válku a osvobození Olomouce v roce 1945. Do této expozice se bude vcházet přes maketu zákopu a chybět nebude ani vzpomínka na Čechoslováky v zahraničních jednotkách za války nebo model lehkého objektu v reálné velikosti,“ prozradila garantka akce.

Jinou část pavilonu A zase podle ní obsadí dobová kavárna, v níž dámy z Pin-up vintage studia představí prvorepublikovou módu a drobnosti; do této expozice se bude pro změnu vcházet přes kulisu vchodu do obchodu z období první republiky. „Tuto expozici doplní rovněž prvorepublikové a válečné fotografie a několik dobových fotoaparátů,“ doplnila Maixnerová.

–AF–

ZOO na Svatém Kopečku se rozrostla o dvě gepardí mláďata

Olomoucká zoologická zahrada je bohatší o dvě mláďata gepardů. Přišla na svět na Štědrý den uplynulého roku a nedávno se představila veřejnosti. Malá gepardí samička nese jméno Dinari (zářící hvězda) a její bratr Dayo (přicházející radost). Hrdými rodiči jsou samec Duma a samice Binty. Olomoucká zoo chová gepardy od roku 1999, za tu dobu zde přišlo na svět celkem 12 mláďat.

Život ve volné přírodě

Gepard štlhlý obývá africké stepi, řídké lesy a lesnaté savany, kde žije samotářským způsobem života, pokud samci netvoří tzv. bratrské smečky nebo se nespojuje pouze v období páření samec se samicí. Jeho populace čítá okolo 25 000 jedinců, nejvyšší počet gepardů naleznete v Namibii. Jedná se o nejrychlejšího savce planety, který dokáže vyvinout rychlost až 110 km/h. Gepard se při běhu pohybuje až 7 metrů dlouhými skoky. Touto rychlostí dokáže běžet několik set metrů při lovu kořisti cca 2 minuty, poté musí odpočívat. Je nejúspěšnější samotářský lovec, až 70 procent jeho loveckých pokusů končí úspěchem. Loví gazely, antilopy nebo zajíce. Typickým gepardím znakem jsou černé pruhy táhnoucí se z koutku oka až k tlamě – proto je někdy nazýván „kočkou, která pláče“.

Veletrh STAVOTECH Olomouc

Stalo se již tradicí, že stavební sezonu na střední Moravě symbolicky otevírá stavební a technický veletrh STAVOTECH Olomouc. Téměř 200 vystavovatelů nabídne své výrobky i služby ve dnech 26.–28. března 2015 v pavilonu A olomouckého Výstaviště Flora a přilehlých venkovních plochách.

Pavilon byl v loňském roce rekonstruován a rozšířen a tudíž se všechny firmy představí pod jednou střechou. Je také výrazně vylepšena infrastruktura celého pavilonu včetně nového velkého parkoviště v bezprostřední blízkosti budovy.

VOLNÁ VSTUPENKA



VŠE PRO STAVBU

OLOMOUC

Výstaviště Flora

26. – 28. března

ČTVRTEK, PÁTEK 9-18 HODIN, SOBOTA 9-17 HODIN

**TRADIČNÍ VELETRH
V NOVÉM PAVILONU A!**



facebook Stavotech



Omnis Olomouc, a.s., Horní lán 10a, 779 00 Olomouc

tel.: 588 881 422, mobil: 608 711 422, e-mail: nasadil@omnis.cz, www.omnis.cz

FOTOGRAFOVÉ ŠTREIT, PETRŮJOVÁ A KUČERA FOTILI RODINU. Výsledek uvidíte v galerii Amadeus

Původní a nejdůležitější společenská skupina a instituce. Tak definuje termín rodina sociologický slovník. Každý však tuto definici může naplnit individuálním a emocionálním obsahem. A právě osobní a osobitě umělecké ztvárnění rodinného tématu je hlavní náplní výstavy trojice fotografů v olomoucké galerii Amadeus, která potrvá do 29. března. Lucia Petrůjová, Jindřich Štreit a Oldřich Kučera společně vystavují v kavárně Arcidiecézního muzea při příležitosti 20. výročí Mezinárodního roku rodiny, který v roce 1994 vyhlásila Organizace spojených národů.

Iničiatorkou společné výstavy, která měla premiéru vloni v Ostravě, byla studentka Tvůrčí fotografie na Ostravské univerzitě Lucia Petrůjová, která pracuje v ostravském Centru pro rodinu a sociální péči. „Rodina je obrovská hodnota, nenahraditelná. Dítě narozené z lásky rodičů. Dítě rostoucí k sa-



mostatnosti v úctě rodičů. Rodina, kam se rádi vracíme, kde máme své zázemí. Mnohým možná mohou tato slova znít nevěrohodně, protože mají bolestnou zkušenost. O to více je ale důležité rodinu chránit a upozorňovat na její důležitost,“ řekla matka tří dětí s tím, že výstava má být drobným příspěvkem do mozaiky pohledů na toto zásadní téma. Projektu se spolu

s Petrůjovou účastní světoznámý dokumentarista Jindřich Štreit a olomoucký fotograf Oldřich Kučera.

Lucia Petrůjová vystaví soubor fotografií o generačních vazbách, sestavený z několika portrétů svých dětí a doplněný historickou fotografií předků. „Jindřich Štreit nezvykle použil techniku barevné fotografie pro dokument ze života jedné česko-slovenské rodiny. A Oldřich Kučera naopak na černobílý materiál zachytil okamžiky ze života vlastní rodiny,“ doplnila kurátorka Štěpánka Bielešová.

Autoři výstavy: Jindřich Štreit – dokumentární fotograf, kurátor, pedagog, 43 let ženatý, jedna dcera, žije na Sovinci. Lucia Petrůjová – studentka oboru Tvůrčí fotografie na Ostravské univerzitě, maminka 3 dětí, vdaná 20 let. Oldřich Kučera – žijící a pracující v Olomouci, fotografuje již 50 let, ženatý 27 let, otec 5 dětí. –PB–

S loupežníkem Rumcajsem se můžete setkat v Šumperku, interaktivní výstava potěší malé i velké

V šumperském muzeu se až do 29. března můžete potkat nejen s loupežníkem Rumcajsem, jeho ženou Mankou a malým Cipískem, ale i s dalšími pohádkovými postavami, u jejichž zrodu stál jeden z nejznámějších českých ilustrátorů Radek Pilař. Interaktivní výstava, která je uspořádána u příležitosti 50. výročí zahájení pravidelného vysílání pořadu Večerníček, přibližuje Pila-

řovo výtvarné dílo věnované dětem. Návštěvníci si mohou vyzkoušet odvyprávět pomocí jednoduché animační techniky svůj vlastní příběh s Rumcajsem v hlavní roli, pohrát si se světlem a stínem či otestovat, jak dobře znají nejdéle vysílanou znělku v českých televizích. Dokonce si mohou sami ozvučit krátkou ukázkou večerníčku.

Pro nejmenší návštěvníky jsou nachystané

i tematické omalovánky, puzzle a další skládačky.

„Z bohaté ilustrátorské tvorby Radka Pilaře jsou k vidění také ilustrace z autorského animovaného filmu Pozřítě sa! nebo z knihy Markéty Vítkové O Kubáskovi, Měsíčkovi a modrooké Nanynce. Vedle kolorovaných kreseb jsou představeny i umělcovy barevné litografie z 80. let 20. století,“ prozradila historička umění šumperského muzea Lenka Kirkosová. Třicet tři originálních grafik a ilustrací, které zapůjčila rodina Radka Pilaře, doplní i kvalitní naskenované kopie. Radek Pilař, rodák z Písku a všestranně nadaný umělec, jenž se věnoval ilustracím, grafice, malbě, filmové tvorbě i režii, vdechnul život postavě Večerníčka. Stál tak u zrodu nejdéle vysílaného pořadu pro děti, který v letošním roce slaví 50 let od zahájení pravidelného vysílání. V roce 1967 navázal Radek Pilař spolupráci s režisérem Ladislavem Čapkem a natočil s ním příběhy o dobrém loupežníku Rumcajsovi na motivy knížek Václava Čtvrťky. Nejen za svou tvorbu pro děti se dočkal řady zahraničních ocenění. Byl například vyhlášen Ryťířem řádu úsměvu v Polsku a oceněn byl i na festivalu animovaných filmů v mexické Quadajare. –MB–

Kruh přátel hudby města Velká Bystřice uvádí

GUARNERI TRIO PRAGUE

Čeněk Pavlík housle
Marek Jerie violoncello
Ivan Klánský klavír

sobota 14. 3. 18 hod.
galeriezet Velká Bystřice
vstupné 50 Kč
děti zdarma

Válka let 1914 až 1918 v mohelnickém muzeu

Uplynulo jedno století od války, která vážně poznamenala životy našich předků, a pokud mnozí z mužů sloužících v rakousko-uherské armádě neskončili v hromadných hrobech někde v Haliči, na Soči a jinde, nesli si s sebou následky v dalším životě. Kdo se seznámí s válečnými událostmi let 1914 až 1918, obvykle konstatuje, že zabíjení člověka člověkem z bezprostřední blízkosti na- bylo právě v této krvavé válce vrcholu svou masovostí. Kanonáda předznamenávající útoky tisíců mužů trhala těla obránců v zá- kopech svými granáty a zarývala do nich náplně šrapnelů. Často se v pamětech účast- níků bojů dočteme, že kulomety „kosily řa- dy útočících jako obilí“.

Tuto hroznou válku, na niž se neoprávněně téměř zapomnělo, připomíná výstava v mohelnickém muzeu s názvem „Mohelnicko za Velké války. Jeho obyvatelé na frontách a v zázemí“. Poprvé má návštěvník možnost poznat prostřednictvím muzejních a doku- mentačních prostředků bojovou cestu 93. pěšího pluku šumperského a 13. země- braneckého pluku olomouckého, jejichž doplňovací obvod zahrnoval také Mohel-



nicko. Na pozadí velkých bitev, vítězství a porážek nahlédne do života vojá- ka v poli. Úryvky z dení- kových zápisků či vzpo- mínek představí válku v její kruté podobě. Zbra- ně a výstroj z front první světové války připome- nou tehdejší vyzbrojení rakousko-uherské ar- mády. Osudy obyvatel v zázemí sužovaných potravin představují pře- devším fotografie, vy- hlášky a věci denní potřeby. Zajímavými jsou i dokumenty o protiválečných nála- dách v Lošticích.

Svým dílem chce výstava přispět k reha- bilitaci rakousko-uherského vojáka bez de- magogických nánosů minulého století a po- litického nazírání na jeho působení, které si sám nezvolil. Mnoho mužů v českých a mo- ravských plucích bojovalo stejně odhodla- ně a hrdinsky jako muži v československých legiích. Slovy bývalého velitele 88. pěšího pluku Karla Wagnera: „Není-li českosloven- ský národ zavázán vděčností svým synům bojujícím v řadách bývalé rakousko-uherské armády, je jim přece jen povinen svou úctou...“

Výstava potrvá do 19. dubna.

–ZD–

ARCIDIECÉZNÍ MUZEUM OLOMOUC ZVE RODINY DO DĚTSKÉHO KABINETU KURIOZIT

Spatřit zde můžete i vzácný preparát draka

Nebojte se vzít do muzea děti a vnoučata, bude to zábava pro ně i pro vás.

Takový vzkaz má pro rodiče či prarodiče Muzeum umění Olomouc. Jeho lektori pro malé návštěvníky připravují bohatý program. Například při příležitosti výsta- vy Speculum Mundi, která v Arcidiecézním muzeu představuje skvosty ze sbí- rek strahovského kláštera, zvou návštěvníky do dětského kabinetu kuriozit.

Dětská aktivní zóna v salonku v prvním patře muzea je podle lektora Marka Šobáně inspirovaná tou částí výstavy Speculum Mundi, která zahrnuje ukázky ze strahovského kabinetu kuriozit – původní barokní sbírky přírodnin, prehisto- rických a historických předmětů, které zrcadlí rudolfínský zájem o tajemno na jedné straně a počátky systematického pojetí přírodních věd na straně druhé.

„Vystavujeme i magické a trochu strašidelné exponáty. Například vzácný prepa- ráť draka vyrobený z těla rejnoka, pásovice devítipásého, scink na pštrosím vej- ci, vačiči virginskou a další rarity, které premonstráti sbírali v 17. a 18. století,“ přiblížil Šobáň. Návštěvníci si podle něj mohou před prohlídkou výstavy vyzved- nout samoobslužný pracovní list, z něž se dozvědí podrobnosti o kabinetech kuriozit a o vystavených podivuhodných zvířatech. „A budou-li chtít, mohou si nějaké fantastické zvíře sami nakreslit a v salonku vystavit na určené ploše.

Doufáme, že se po skončení výstavy budeme moci pochlubit bohatou kolekcí zvláštních tvorů,“ uzavřel Šobáň.

–PB–

Senioři cestují s Paprskem

Občanské sdružení Paprsek připa- rovalo pro seniory letní nabídku pobytových zájezdů u moře v chorvatském městečku Pakoštaně nedaleko známého Zadaru.

Ubytování se nachází v apartmánovém do- mě vzdáleném asi 80 metrů od moře v klid- né části letoviska. Zájezdy se konají v čer- vnu a v září, kdy letoviska nejsou přelid- něna, a také klimatické podmínky jsou vhodné pro starší generaci. „Teplé moře, příjemné prostředí, přátelský kolektiv a skvělá kuchyně, to jsou silné devízy, které již více jak deset let nabízíme našim klientům,“ informovala za pořadatele akce Marie Vitásková.

Nabízené termíny a ceny (zahrnují ubyto- vání, rekreační poplatky, dopravu auto- busem a stravování formou české kuchy- ně s celodenní penzí – kuchařky vychází vstříc i specifickým zdravotním požada- vům) pro rok 2015 pro seniory:

Termín:

25. 6.–6. 7. Cena: 8900 Kč (12 dnů) Volno: 10 míst

26. 8.–6. 9. Cena: 8900 Kč (12 dnů) Volno: 4 místa

4. 9.–13. 9. Cena: 7900 Kč (10 dnů) Volno: 20 míst

Po celou dobu je přímo v ubytovacím do- mě přítomen delegát, který ve spolupráci s chorvatskými majiteli zajišťuje i všech- ny ostatní požadavky nebo problémy klientů. Více informací získáte v kanceláři Paprsku: Foerstrova 35, Olomouc (budova tzv. Š-čka), a to vždy v pondělí a středu od 15 do 17 hodin.



Bohemian Fantasy
CESTOVNÍ KANCELÁŘ
Tř. Kosmonautů 1288/1, 772 00 Olomouc
Tel.: 585 222 557

Zve všechny, kteří se chtějí dobře pobavit na

11. COUNTRY BÁL

CESTOVATELŮ

14.3.2015 v 19 hod. v RCO Olomouc



SLOSOVATELNÉ VSTUPENKY
1. cena:
EXOTICKÝ ZÁJEZD
a další letecké zájezdy, zajímavé ceny

Host večera:
Věra Martinová

Předprodej vstupenek v CK BOHEMIAN FANTASY
Uvítáme oblečení ve stylu country - výuka country tanců.

www.countrybal.com

FKS
FILMOVÝ KLUB SENIORŮ

2.3.^{PO} **Fotograf** Č

12.3.^{ČT} **Josef Klíma** „MŮJ ŽIVOT REPORTÉRA“

16.3.^{PO} **Babovřesky 3** Č

23.3.^{PO} **S láskou, Rosie** T

vstupné 60,- kinometropol.cz vždy 14:00

KINO **METROPOL**

LENKA SULASOVÁ
LERA CESTOVNÍ KANCELÁŘ

Pobyt je vhodný i pro seniory

CHORVATSKO – MAKARSKÁ RIVIERA
Letovisko Drvenik – penzion Zoran

Přehled standardních cen pro sezonu 2015
Cena za každou osobu / týden (středa–středa)

Termíny pobytů	Každé dítě 3–5 let	Každé dítě 6–12 let	Dospělí
12. 6.–21. 6.	6000,- Kč	7000,- Kč	7400,- Kč
19. 6.–2. 7.	6790,- Kč	7790,- Kč	8250,- Kč
30. 6.–9. 7.	6200,- Kč	7200,- Kč	7600,- Kč
7. 7.–16. 7.	6200,- Kč	7200,- Kč	7600,- Kč
14. 7.–23. 7.	6200,- Kč	7200,- Kč	7600,- Kč
21. 7.–30. 7.	6200,- Kč	7200,- Kč	7600,- Kč
28. 7.–6. 8.	6200,- Kč	7200,- Kč	7600,- Kč
4. 8.–13. 8.	6200,- Kč	7200,- Kč	7600,- Kč
11. 8.–20. 8.	6200,- Kč	7200,- Kč	7600,- Kč
18. 8.–27. 8.	6200,- Kč	7200,- Kč	7600,- Kč
25. 8.–6. 9.	6790,- Kč	7790,- Kč	8250,- Kč
4. 9.–13. 9.	6000,- Kč	7000,- Kč	7400,- Kč

Konečná cena zahrnuje: Ubytování v penzionu Zoran. Jedná se o dvě budovy v těsné blízkosti. Nachází se 30 m od oblázkové pláže. Ubytování 2, 3, 4, 5 lůžkových pokojích s vlastním soc. zařízením a balkonem. Na poschodí společná chladnička. Stravování ve formě polopenze: Snídaně (kontinentální) a večeře (výběr ze dvou jídel). Doprava vlastní (-1900,- Kč / osoba) nebo zahr. autobusem s WC, klimatizací, videem – **nástupní místo ze Šumperka a po trase**. Pojištění proti úpadku CK, služby delegáta.

Konečná cena nezahrnuje: pojištění léčebných výloh v zahraničí, fakultativní výlety a pobytová taxa se platí přímo majiteli penzionu dospělý = 8€/ týden; dítě 12–18 let = 4€/ týden

Zájezd organizuje Lenka Sulasová LERA cestovní kancelář.
Zprostředkovatelem je Lenka Sulasová – LERA cestovní kancelář

Kontakt: tel./fax: +420 583 214 164, mob.: +420 606 475 575
e-mail: ca.lera@tiscali.cz, info@ca-lera.cz

www.ca-lera.cz

Balneo lázně Flora
Hotel Flora
Krapkova 439/34
779 00 Olomouc

WELLNESS
A LÁZEŇSKÉ ZAŘÍZENÍ
PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST

BAZÉN, VÍŘIVKA
SAUNA, PÁRA
MASÁŽE, KOUPELE
MAGNETOTERAPIE
CVIČENÍ
SOLÁRNÍ LOUKA

Informace a rezervace:
tel.: 702 003 963
balneoolomouc@seznam.cz
www.laznefloraolomouc.cz

Odkaz Vincenze Priessnitze byl zapsán na národní seznam lidové kultury



lidové kultury České republiky byl zřízen tehdejším ministrem kultury v roce 2008. Jeho hlavním cílem je ochrana, zachování, rozvoj a podpora nemateriálního dědictví na území Čech, Moravy a Slezska. K dnešnímu dni je na seznamu zapsáno celkem 12 položek. Tradiční léčebné procedury a odkaz Vincenze Priessnitze má pořadové číslo 11.

Vodoléčba a Vincenz Priessnitz jsou v Seznamu nemateriálních statků tradiční lidové kultury České republiky. Priessnitzův odkaz se tak stal prvním nemateriálním historickým statkem Olomouckého kraje.

Nominaci na zápis tradičních léčebných procedur a odkaz jesenického rodáka posuzovali historici, etnologové a Národní rada pro tradiční lidovou kulturu. Na jejich doporučení zápis 19. prosince 2014 schválil ministr kultury Daniel Herman. Oficiálně tak potvrdil kulturně historickou hodnotu Priessnitzova odkazu.

„Priessnitzovo jméno a přínos jsou známy především odborné medicínské veřejnosti, laické veřejnosti tolik známy nejsou. Ze zápisu proto máme velkou radost a věříme, že pomůže nejen v popularizaci jeho opravdu nadčasového léčitelství, ale také bude přínosem pro vnímání Jesenicka jako zajímavého regionu s jedinečnou tradicí,“ uvedl MUDr. Jaroslav Novotný, předseda Společnosti Vincenze Priessnitze z Jeseníku. „Vždyť v lázních na Gräfenberku se léčila a setkávala politická i kulturní elita tehdejší Evropy i zámoří,“ dodal Novotný. Seznam nemateriálních statků tradiční

Vincenz Priessnitz

Jesenický rodák je považován za zakladatele prvních vodoléčebných lázní světa a jeho metody léčby jsou považovány za základ moderní hydroterapie a přírodního léčitelství.

Priessnitzův zábal zlidověl jako prostředek k lokálnímu prokrvení, při angině, vysoké horečce, suchém dráždivém kašli či relaxaci kosterního svalstva. Jeho metody se staly základem moderní hydroterapie, jeho jméno se používá pro polské označení sprchy (sprcha = polsky prysznic).

Vodoléčba byla využívána již ve starověku. Blahodárných účinků na organismus využívali starověcí Egypťané, Peršané a Řekové, pozadu nebyli ani Římané. Koupání v pramenité vodě předepisoval i Hippokrates. Středověk však na účinky vodoléčby na dlouhá století pozapomněl. Znovu je objevil na základě pozorování dějů v přírodě až na počátku 19. století Vincenz Priessnitz v osadě Gräfenberk u Jeseníku. Prostý sedlák se stal zakladatelem moderní vodoléčby a tedy ve své podstatě autorem autentického a výjimečného prvku nehmotného dědictví regionu Jesenicka.



Uživatelům domova slouží nová místnost

Začátkem února uvedl Domov na Výsluní Interna Zábřeh do provozu novou společenskou místnost, která bude uživatelům a jejich rodinným příslušníkům sloužit k vzájemnému setkávání, při aktivizačních činnostech, ke koncertům, bohoslužbám, posezení s rodinou a přáteli a k oslavě narozenin. S příchodem nové aktivizační pracovnice bude možné objekt využívat také k trénování paměti, reminiscenční terapii a rovněž jako kavárničku a prostor pro tvořivou činnost. „Společenskou místnost jsme uvedli v život koncertem harmonikáře Václava Kubíčka ze Zábřehu, jeho vystoupení se uživatelům moc líbilo. Doufáme, že nový objekt budeme často využívat ke spokojenosti uživatelů a jejich rodinných příslušníků,“ uvedla sociální pracovnice Kateřina Bílková.

Vypadáme a cítíme se skvěle

aneb ptáte se Ivy Jeglové z olomouckého studia IW

Ráda bych se zeptala, jakou bych měla používat kosmetiku přes zimní měsíce? Mám problémy s pleť, mám ji zarudlou a povadlou.

Jaroslava, 63 let, Šumperk

Je těžké odhadnout, jaký krém by byl pro vás vhodný. Podle popisu bych doporučila Phytamille. Tento krém zabraňuje zarudnutí pleti a je výborný v zimním období.

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



KDO BY TO BYL ŘEKL?

- Osel má oči uzpůsobené tak, aby současně viděl, kam šlape všemi čtyřmi nohama.
- Nehty na rukou rostou čtyřikrát rychleji než nehty na nohou.
- Při každém kýchnutí člověk mrkne.

SMĚJEME SE

„Tati,“ osloví synek svého otce, „komu mám věřit, rádiu nebo mamince?“
„Přijde na to, oč jde.“

„No, v rozhlase upozorňují, že je venku hodně smogu, ale maminku jsem včera zaslechl, jak říká do telefonu: Přijď, vzduch je čistý.“

Jaký je typický obsah ženského časopisu?

Prvních 50 stran kuchařské recepty, posledních 50 stran rady, jak zhubnout.

Kuřecí rizoto s cuketou, karotkou a hráškem na kari, sypané sýrem

Recept pro 4 osoby

Ingredience:

300 g kulatozrné rýže
3 jarní cibulky
2 malé cukety
2 karotky
1 hrst hrášku
300g kuřecích prsou
3 polévkové lžíce oleje
1 lžička kari, mořská sůl, pepř
strouhaný sýr na posypání

Postup:

Kuřecí prsa nakrájíme na nudličky, přidáme kari a trošku olivového oleje, promícháme a necháme chvíli marinovat. Na olivovém oleji v hrnci restujeme cibulku, přidáme kuřecí nudličky s kari a po chvíli propláchnutou rýži. Promícháme a přidáme na drobno krájenou zeleninu, sůl, pepř a vše zalijeme asi 0,5–0,6 l vroucí vody. Pod pokličkou dopékáme v troubě 20 minut. Servírujeme na talíř a sypeme strouhaným sýrem.

Pokrm je velice jednoduchý, rychlý a chutný.



RECEPT MĚSÍCE

Přejeme dobrou chuť!

Recept pro vás připravil kuchařský tým olomoucké restaurace Podkova.

KŘÍŽOVKA

Řešení křížovky z minulého čísla: NA TŘI KRÁLE O KROK DÁLE.

POMŮCKY: ASE, EA	SLOVENSKY „MOUKA“	BIBLICKÝ HŘÍŠNÍK	PRUDCE ZAHÝBATI	HRUBOST	INICIÁLY ZPĚVÁKA BRICHTY	VĚTŠÍ MĚROU	DOMÁCKY ILJA	MUČIT		SMĚNEČNÍ DLUŽNÍCI	DŮVĚR- NOST	NÁZEV HLÁSKY K	DOMÁCKY FRANTIŠEK	ÚŘEDNÍ VÝNOS	MENŠÍ SVAZEK ROŠTÍ
POLODRA- HOKAM									JAPONSKÉ BOJOVÉ UMĚNÍ						
1. DÍL TAJENKY									NOSIT DOVNITŘ SLOVENSKY „MOŘE“						
NĚKAM (KNIŽNĚ)					CENTRUM PRO REFOR. MATURIT TAXÍK							SLOVENSKY „JAKÝ“ NEPOCTI- VOST			
DOMÁCKY ANNA						KERAMICKÁ SUROVINA GRAFICKÁ TECHNIKA							INICIÁLY MALÍŘE PILÁŘE PACHOLEK		
	MĚNIT (NÁŘEČ.)	POUZDRO NA ŠÍPY FÉROVÉ					MENŠÍ BŘEVNO TAHLE								
ZBAVIT ŠPÍNY								VINĚTA STUPEŇ RYCHLOSTI							
NECHU- RAVĚT									EVROPAN KOVOVÝ PRVEK					OPAK ČERNÝCH	DOMÁCKY OTA
KÓD LETIŠTĚ ASPEN				ROSTLINA KRVAVEC POUZE						SLOVENSKÁ SPOJKA LUHAN, LID. REPUBLIKA					
ČESKÁ TELEVIZE (ZKRATKA)			MUŽSKÉ JMÉNO SPZ DUNAJ. STŘEDY								OŠATIT INICIÁLY SKLADAT. AXMANA				
UKAZATELE							2. DÍL TAJENKY								
UCPÁVAT							VÝZNAMNÁ ZEMĚPISNÁ ROVNO- BĚŽKA								

**DAVID
SUCHAŘÍPA**

**JANA
PAULOVÁ**

**Největší komediální
hit současné Paříže**

FABRICE ROGER-LACAN

ANI SPOLU, ANI BEZ SEBE

režie: **Lída Engelová**
překlad: **Anežka Svobodová**
scéna a kostýmy: **Ivo Židek**

Neděle 29. 3. 2015 v 19.00, Olomouc - Reduta

Předprodejní místa: Agentura Gong, IC Olomouc, ČD centrum hl. nádraží a online na Ticketportal.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.