

# MORAVSKÝ SENIOR R



**TÉMA MĚSÍCE:**

**Velikonoce jsou téměř za dveřmi, přivítat je můžete na některém z našich hradů či zámků**

**BYLINKY:**

**Zdravý medvěd aneb povídání o česneku medvědí**

# VÍTÁNÍ JARA

s magazínem MORAVSKÝ SENIOR

v pondělí 2. března 2015 v Divadle na Šantovce



# MORAVSKÝ SENIOR



## TÉMA MĚSÍCE:

**Velikonoce jsou téměř za dveřmi  
Svátky jara můžete přivítat na některém  
z našich hradů či zámků**

4



## Z VAŠÍ KLUBOVÉ ČINNOSTI:

**Jaro přivítají v Držovicích řadou akcí  
Jak se žije seniorům ve Skrbeni**

5



## BYLINKY:

**Zdravý medvěd aneb povídání  
o Allium ursinum  
– česneku medvědím**

6



## POLICIE RADÍ:

**Jak předcházet riziku přepadení**

8



## MEZILIDSKÉ VZTAHY:

**Rozhovor s terapeutkou  
Zuzanou Holcmanovou**

9



## PŘEDSTAVUJEME:

**Filemon & Baucis  
je symbolem pro spokojené stáří**

10



## OLOMOUCKÉ PERLIČKY:

**Hádanky z metropole Hané**

11



## PÉČE O ZDRAVÍ:

**Pomáhat je správné.  
Konopí totiž pomáhá...**

12



## KULTURA, VOLNÝ ČAS:

**Galerie Šumperska láká  
na šperkavnice**

14

Milí čtenáři,

ještě než vám představíme, co najdete v dnešním vydání magazínu Moravský senior, dovoluji, abychom vám jménem redakce poděkovali za hojnou účast na akci nazvané Vítání jara, která proběhla v Divadle na Šantovce. Velmi nás překvapilo, že jste za námi přicestovali téměř ze všech koutů Olomouckého kraje, a věříme, že jste si dopolední program užívali alespoň tak krásně jako my.

Jaro je již oficiálně „mezi námi“, což dokládají naše kulturní a společenské pozvánky, které najdete uvnitř vydání. A protože se na jaře probouzí příroda, přinášíme vám zajímavé informace o bylince, která je vskutku elixírem života – česneku medvědím. Zároveň vás všechny zveme na první z chystaných procházek po Olomouci, které se budou konat pravidelně jednou za měsíc. V časopise se rovněž dočtete o prostějovské firmě Filemon & Baucis, jejíž majitelka pořádá pro seniory řadu zajímavých akcí a v jejím obchůdku i na webových stránkách si můžete pořídit manipulační pomůcky pro starší generaci. Dozvíte se rovněž o možnosti nominovat zajímavá místa do ankety 7 divů Olomouckého kraje a pokud budete v Lošticích nebo v Olomouci, určitě si nenechte ujít návštěvu tvarůžkové cukrárny.

Přejeme 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 18. 3. 2015.

## TÉMA MĚSÍCE

# VELIKONOCE JSOU TĚMĚŘ ZA DVEŘMI

## Svátky jara můžete přivítat na některém z našich hradů či zámků

Po krátké zimní přestávce přichází čas zahájení letošní návštěvnické sezony na hradech a zámcích a nechybí ani tradiční velikonoční program. Pokud nechcete trávit tyto svátky doma, zkuste vyrazit na některý z hradů nebo zámků. Pro inspiraci vám přinášíme pár tipů.



### Hrad Šternberk

Hrad Šternberk bude otevřen i během velikonočních prázdnin až do velikonočního pondělí. Od čtvrtka 2. do soboty 4. dubna od 10 do 16 hodin, v neděli 5. dubna a na velikonoční pondělí od 10 do 17 hodin.

Návštěvníci mohou absolvovat klasickou prohlídku malého či velkého okruhu za standardní vstupné nebo upřednostnit speciální Velikonoční prohlídku, která bude zaměřena mimo historie hradu především na velikonoční zvyky a tradice. V sobotu 4. dubna proběhne v prostorách hradu, nádvoří i hradního parku velikonoční

jarmark. Chybět nebudou ukázky výroby tradičních velikonočních předmětů. Závěmci budou mít možnost vyzkoušet si pletení pomlázek, zdobení kraslic nebo výrobu velikonočních dekorací, které si následně odnesou domů. Vše pod vedením profesionálních i amatérských řemeslníků a umělců. Pro neposedné děti je připraven aktivnější doprovodný program v hradním parku. Po celý den bude možno zakoupit si nejen občerstvení, ale také velikonoční doplňky.

Více na: [www.hrad-sternberk.cz](http://www.hrad-sternberk.cz).

### Zámek Náměšť na Hané

Zámek Náměšť na Hané chystá zahájení sezony pro veřejnost od 4. do 6. dubna, kdy bude jeho interiér jarně vyzdoben. V pondělí 6. dubna je připravena velikonoční dílna.

Více na: [www.zamek.namestnahane.cz](http://www.zamek.namestnahane.cz).

### Hrad Bouzov

Skřítkové Hlíďálek, Naschválníček, Sklepníček a další otevřou hrad Bouzov ve dnech 28. a 29. března. Vždy od 11 do 13 hodin seznámí návštěvníky s tím, co se na hradě děje v zimě a co všechno je potřeba udělat, než se hrad otevře nedočkavcům (rezervace je možná na tel. čísle 775 888 960). Od 4. do 6. dubna si zájemci mohou prohlédnout velikonoční a květinovou výzdobu



hradu. Začátek je od 9 hodin. Více na: [www.hrad-bouzov.cz](http://www.hrad-bouzov.cz).

### Zámek Velké Losiny

Během února a března byl na zámku mimořádně otevřen 2. prohlídkový okruh i s výstavou historických hraček. Oficiální zahájení návštěvnické sezony proběhne od 3. do 6. dubna, kdy renesanční část zámku vyzdobí jarní květinové aranžmá s velikonoční tematikou. Od dubna je zámek otevřen o víkendech a svátcích v době od 9 do 16 hodin. Více na: [www.zamek-losiny.cz](http://www.zamek-losiny.cz).

### Zámek Jánský Vrch

V sobotu 4. dubna vás provedou od 9 do 16 hodin velikonočně vyzdobenými zámeckými interiéry průvodci v kostýmech, kteří zájemce seznámí s velikonočními tradicemi a zvyky. V jídelně pro služebnictvo proběhne ochutnávka tradičních velikonočních pokrmů, v zámecké kuchyni zhlédnete ukázky výzdoby kraslic a perníků a ve francouzské zahradě budou děti hledat schovaná vajíčka. V neděli a v pondělí se uskuteční prohlídky velikonočně vyzdobených prostor zámku bez doprovodného kulturního programu, a to od 9 do 15 hodin.

Více na: [www.janskyvrch.cz](http://www.janskyvrch.cz).

## Z VAŠÍ KLUBOVÉ ČINNOSTI

JARO PŘIVÍTAJÍ V DRŽOVICÍCH ŘADOU AKCÍ,  
některé patří mezi oblíbené tradice

Rodinné centrum Sluníčko Držovice svou činnost v oblasti volného času vykonává již několik let a postupem času se některé akce staly tradicí. Spolek zaštiťuje činnost Klubu dětí a rodičů a také Klubu turistů a seniorů.

Oba kluby spolu úzce spolupracují a plno svých akcí pořádají společně. Kromě toho, že tak mohou dohromady trávit čas členové různých věkových skupin (prarodiče se svými vnoučaty...), dochází i k vzájemnému předávání zkušeností starší generace, mladší členové se pak mohou naučit lépe komunikovat a lépe vnímat své starší spoluobčany. Klub turistů a seniorů je velmi aktivní a jako každý rok připravil na jarní měsíce plno hezkých akcí. K tradičním patří první jarní vycházka, společné vaření jarní polévky – s dětmi, oblíbená je i soutěž „O nejlepší držovicko buchtu“ a soutěž „O nejlepší kotel držovické slivovice“. Obě soutěže se staly součástí držovických hodů a každý rok se na ně naši občané velmi těší. Babičky své buchty pečou s láskou a na chuti je to vždy znát. Letos se do soutěže zapojí i některé mladší maminky a jsme sami zvědaví, jak toto klání



dopadne. Ke každým Velikonocům v Držovicích patří Velikonoční dílna – tvořivé odpoledne pro všechny generace, kde si návštěv-

níci mohou přímo na místě něco hezkého vyrobit. Letos připravujeme zdobení kraslic metodou reliéfního vosku, zdobení kraslic netradičními metodami, pro malé děti bude připraveno zdobení medových perníčků nebo výroba velikonočních zápichů a dekorací. Pro naše cestovatele je pak připraveno několik poznávacích výletů nejen do okolí Držovic, sportovněji naladěné členy pak čeká již také tradiční turnaj v petanque. Nechte se i vy lákat našim pozváním a přijďte se do naší malé obce v blízkosti Prostějova podívat.

*Radka Marková*

## Z KALENDÁŘE JARNÍCH AKCÍ, KTERÉ PROBĚHNOU:

**Středa 25. března:** v 17 hodin v Obecním domě v ulici SNP v Držovicích, beseda O zahradě s V. Sedláčkem (ČZS)

**Čtvrtek 26. března:** od 16 hodin v hasičské zbrojnici v Držovicích, Velikonoční dílna, výroba kraslic metodou reliéfního vosku, zdobení medových perníčků, výroba svátečních dekorací

**Pátek 24. dubna:** výlet vlakem na Bělecký mlýn a Ptenský dvorek

**Středa 29. dubna:** od 17 hodin, příprava soutěží o „Nejlepší buchty a slivovici“ v Obecním domě

**Pátek 1. května:** od 17 hodin u hasičské zbrojnice, hody v Držovicích, soutěž o „Nejlepší držovicko buchtu“, soutěž o Kotel nejlepší držovické slivovice

## JAK SE ŽIJE SENIORŮM VE SKRBEŇI



**Že se i v seniorském věku rádi scházíme, je dokladem existence našeho Senior klubu ve Skrbeňi. Jsou mezi námi i členky, kterým je už přes 90 let, a přesto rády s námi mladšími podnikají výlety, chodí na taneční večírky a účastní se pravidelných setkání.**

Scházíme se pravidelně jednou za měsíc, a vždy máme pozvaného hosta, který nás obohatí vyprávěním ze svého oboru. V mi-

nulosti proběhla například beseda se spisovatelkou Jaruškou Pechovou, kterou možná znáte jako autorku hrníčkových kuchařek. Dále s malířem Liborem Vojkůvkou nebo s historikem Jánem Kadlecem, který nás seznámil s krásami našeho okolí. K velmi poutavým patřila i beseda s Miroslavem Kobzou z olomouckého Českého rozhlasu. Součástí našich schůzek bývají rovněž přednášky policie o bezpečnosti seniorů a oblíbenými jsou i besedy s lékaři, neboť přece jen už nás nějaké ty neduhy trápí. A protože chceme poznávat krásy našich zemí, pořádáme zájezdy nejen po památkách v České republice, ale cestujeme také do Polska nebo do rakouské Vídně.

Že umíme péct, vařit nebo se prezentovat našimi sbírkami, dokazuje naše pravidelná účast na Mezinárodní zahradnické výstavě Flora Olomouc nebo prodejní výstavě modelů a sběratelství nazvané For Model. Naše výtečné recepty z brambor a cuket doplňují

naše výborné štrůdly a mezi návštěvníky výstav jsou hned rozebrány, pochvaly sklízíme i v rámci ochutnávek.

Ve Skrbeňi pořádáme tematicky zaměřené velikonoční nebo vánoční výstavy, loni mohli zájemci zhlédnout například úspěšnou expozici nazvanou „Jaká jsem byla nevěsta“. Pravidelně před adventem pečeme perníčky, jimiž obdarováváme místní děti při rozžihání vánočního stromu. Domácí cukroví, po kterém se hned jen zapráší, pečeme i na MDŽ či na mikulášskou zábavu.

A protože i tělesná kondice přispívá k lepšímu zvládnutí běžných úkolů, schází se mladší seniorky při cvičení dvakrát týdně. Také taneční vystoupení nás o něco starších se těší velkému úspěchu. Největší potlesk jsme sklídily se skladbou Michala Davida „Poupata“. Nejsme již poupata. ale bavit se rozhodně umíme.

*Marta Studená,  
předsedkyně Senior klubu Skrbeň*

# Zdravý medvěd aneb povídání o *Allium ursinum* – česneku medvědí



Pojedete-li koncem března, v dubnu nebo v květnu vlakem po trati 270, pak mezi železničními stanicemi Grygov–Brodek u Přerova ucítíte, i při zavřených oknech, výraznou česnekovou vůni. Pochází z blízkého lužního lesa „Království“ od bylinky s názvem česnek medvědí. Má podobné listy jako jedovatá konvalinka, ale jeho intenzivní a charakteristická vůně po česneku vylučuje jakoukoliv možnost záměny. Bylinka získala název po medvědech, kteří ji prý pudově vyhledávají k pročištění svého organismu od toxinů, nahromaděných v jejich tělech po dlouhém zimním spánku. I pro nás je to ideální bylinka pro osvěžující léčebnou kúru k jarní očistě těla i ducha.

## Elixír života

Dle MUDr. et RNDr. Petra Nohela, DrSc., je česnek medvědí naprosto ideální léčivá, magická a rituální bylina jak gurmánů, umělců, vědců, nymfomanek, erotomanů smělých i nesmělých, dam a pánů třeskuté hubnoucích i rádoby hubnoucích, tak všech unavených chudobou či únavou života. Dále podle sdělení Nohela byl v oblasti Slezských Beskyd česnek medvědí používán beskydskými horskými čarodějnicemi a karpatskými lesními mágy k přípravě magických prostředků a elixírů života, skutečně navracejících mužnost, vitalitu a sílu mysli.

## Použití

Česnek medvědí má všechny vlastnosti česneku setého. Je však mnohem jemnější a proti běžnému česneku má dvě nesporné výhody: po požití není z úst, dechu a potu vůbec cítit. Rovněž ho bez problémů mohou požívat i lidé, kterým česnek setý působí zdravotní potíže. Je zvláště vhodný pro jarní očistné, odhlehovací a omlazovací kúry a při léčení chronických chorob kůže. Užívá se při akutních a chronických průjmech, doprovázených nadýmáním a kolikami, pozitivně působí i při zácpách.

Při jeho užívání polevují žaludkem vyvolané poruchy srdce a nespavost, zvápenatění cév, vysoký krevní tlak, závratě a úzkost.

Je ideální bylinkou pro ty, kdo mocně touží po hubnutí. Prospívá těm, kdo se chtějí zbavit neestetických tukových pneumatik břišních. Příčinou odtučňovacího efektu je blahodárné působení na střevní peristaltiku, tedy rychlost vyprazdňování, pro hubnutí klíčovou.

Je to i fungující a mohutně působivé afrodisiakum,

opravdové antikesativum až stojativum. Výrazně zvyšuje obranyschopnost našeho organismu, včetně chronické únavy, ale i chronicky unavených manželství.

## Uchování

Konzumuje se buď čerstvý, nebo se uchovává hluboce zmrazený. Další ideální možností jeho uchování pro celoroční užívání je lihový extrakt. Užívá se denně ráno na lačno, zejména v období od 1. října do 31. března kalendářního roku.

## Recept na lihovou česnekovou tinkturu

Nadrobno, rukou natrhanými listy česneku medvědího naplníme láhev se širším hrdlem, zalijeme až po vrch alkoholem minimálně 40% a uzavřeme. Necháme v místnosti a na denním světle vyluhovat minimálně 14 dní. Zfiltrujeme a užíváme 15 kapek v 1 dcl čisté vody nebo čaje ráno na lačno.

## Další recepty

### Smažený medvěd

Na másle či olivovém oleji se osmaží jemně nasekaný medvědí česnek, až zhnědne. Je úžasně chutná přílohou k jakýmkoliv masitým a bramborovým jídlům. Možno jej vmíchat do vaječiny (smaženice) či tvarohových nebo vaječných pomazánek.

### Medvědí salát

Jemně nasekaný medvědí česnek se promíchá s olejem, majonézou, octovou zálivkou anebo s jakýmkoli oblíbeným dresinkem a dosolí podle chuti. Místo čerstvého lze použít i smažený.



**Medvědí pomazánky**

Základem pomazánky je tvaroh, žervé anebo sýr typu Lučina, popřípadě i zakysaná smetana, které se důkladně promíchají s trochou vlažné vody, popř. ještě i olivového oleje a lehce se osolí. Do této hmoty se vmíchá libovolné množství čerstvého nebo smaženého medvědího česneku v takovém poměru, jak má kdo rád.

**Medvědí vaječinka (smaženice)**

Na troše másla, sádla nebo oleje krátce zpěníme drobně nasekaný a mírně osolený česnek medvědí. Smažíme rychle, poté přidáme rozkvedlaná vejce, důkladně rozmícháváme. Vaječinku mícháme, až zhoustne podle chuti – někdo rád řídkší, jiný hustou.

**Medvědí olej**

Jemně nasekaný česnek medvědí vsepeme do širší sklenice, prosolíme dle chuti a zalijeme panenským olivovým olejem tak, aby

nad nasekaným česnekem byla ještě vrstvička oleje. Po několika dnech získá olej zlatozelenou barvu. Medvědí olej je pak možno použít do jídel všeho druhu. Vydrží ve výborném stavu minimálně rok.

Neváhejte, a vyrazte také na lov medvěda, abyste nepřišli o výše uvedené gurmánské hody a zajistili si celoroční imunitu. Lužní les, kde medvěd nejraději ve společnosti dvoubarevného plicníku lékařského pobývá, je skutečným rezervoárem léčivých sil přírody.



Moravskému senioru pak s vděčností budete blahořečit a děkovat, že vám tak nezištně a moudře poradil.

*Ing. Jiří Trefný*

**Pojďte s námi na procházku.****Guinnessovy rekordy zná leckdo, znáte však ty olomoucké?**

**Cestovní kancelář Bohemian fantasy s.r.o. ve spolupráci s naší redakcí připravuje speciální vycházky po Olomouci nazvané: OLOMOUC PRO SENIORY.**

**Vycházky budou pravidelně každý měsíc.**

Dozvíte se například, kde hledat nejužší dům, největší domovní znamení, nejstarší náhrobek nebo nejstarší kino. Zjistíte, která je nejstarší instituce v ČR, kde se narodil nejvýznamnější politik pocházející z metropole Hané nebo kdo se skrývá za označením nejrychlejší žena města.

**První netradiční vycházka po Olomouci se uskuteční ve středu 15. dubna.** V ceně 60 Kč za osobu je zahrnuta tříhodinová prohlídka s odborným průvodcem a oběd v restauraci Varna v Riegrově ulici. Prohlídka začíná v devět hodin, přihlášky a informace získáte v CK Bohemian fantasy spol. s r. o., třída Kosmonautů 1288/1, 779 00 Olomouc, telefon: 585 225 868, 585 225879, 585 222 557.

E-mail: [objednavky@bohemianfantasy.cz](mailto:objednavky@bohemianfantasy.cz)

Vycházky se konají, sejde-li se nejméně 15 účastníků. Maximální počet je 40 účastníků ve skupině (není-li uvedeno jinak nebo neurčí-li průvodce jinak). Vstupné do objektu si hradí účastníci sami.

**Besedy o bylinkách**

Regionální unie seniorů v Olomouci (RUSO), vedená jejím dlouholetým předsedou panem Jiřím Tuškou, se aktivně podílí na zpříjemnění života seniorů. Jednou z jejích aktivit je i spolupráce s Knihovnou města Olomouce při pořádání besed pro veřejnost na téma Léčivá moc bylinek, a to prostřednictvím člena RUSO Ing. Jiřího Trefného. Dovolujeme si proto nabídnout případné doplnění programu Klubů seniorů statutárního města Olomouce o níže uvedený cyklus besed dle vlastního výběru:

- Léčivé bylinky pro jaro a léto
- Léčivé bylinky pro podzim a zimu
- Léčivé bylinky pro zdraví a radost
- Léčivá moc bylinek a naše tělo od hlavy k patě
- Magie letního slunovratu, tajuplná svatojánská noc a léčivé byliny sv. Jana

Pokud Kluby seniorů města Olomouce projeví o tuto aktivitu RUSO zájem, ať se obrátí přímo na našeho člena Ing. Jiřího Trefného

**mobil: 737 784 718**

**e-mail: [jiritrefny@seznam.cz](mailto:jiritrefny@seznam.cz)**

**Cesta ke zdraví nemusí být složitá**

Když se spojí věda s přírodou aneb cesta ke zdraví nemusí být složitá – je název přednášky, kterou si můžete zpestřit program nejen v seniorských klubech Olomouckého kraje. Novou technologii, která umí vyřešit či zmírnit řadu zdravotních potíží a je alternativou tradiční medicíny, přiblíží zájemcům Mgr. Radek Maus.

**Kontakt: mobil: 728 147 679**

**e-mail: [RadekMaus@seznam.cz](mailto:RadekMaus@seznam.cz)**

**K tanci zahraje Vřesovanka**

V neděli 29. března nabídne zájemcům zábřežský kulturní dům taneční odpoledne. Tentokrát s krojovanou hanáckou dechovkou Vřesovanka z Vřesovic u Prostějova.

Čtyřhodinovým tanečním maratonem přítomné provede herec a moderátor Vladimír Hrabal, pro návštěvníky budou připraveny tradiční soutěže a losování o ceny.

## POLICIE RADÍ

## JAK PŘEDCHÁZET RIZIKU PŘEPADENÍ

**Každý den se z médií dozvídáme o případech přepadení. Dochází k nim na vesnicích i ve velkých městech, na rušných ulicích i v osamělých parcích. Jejich oběťmi jsou děti i dospělí. V následujících bodech se dozvíte, jak můžeme riziko přepadení snížit na minimum a také dojde-li k němu, jak se zachovat.**

- Vyhýbejte se odlehlým, nepřehledným a neosvětleným místům. Chodte raději frekventovanějšími ulicemi.
- Kabelku nebo tašku noste v ruce či na rameni směrem od ulice, aby vám ji z vozovky nemohl někdo vytrhnout a ukrást.
- Chce-li vám někdo kabelku ukrást, nebraňte se za každou cenu. Zdraví nebo dokonce život jsou cennější než peníze.
- Po chodníku chodte raději dále od vchodů domů, kde by mohl číhat případný pachatel a mohl by vás vtáhnout dovnitř.
- Při vstupování do domu se pozorně rozhlédněte a nevcházejte tam s někým neznámým. Také ve výtahu nejezděte s někým, koho neznáte. Radši počkejte na výtah prázdný.
- Nepřijímejte doprovod nabízený neznámými lidmi, i kdyby vypadali důvěryhodně. Ochota „pomocníka“ může být jen záminkou k tomu, aby se dostal do vašeho bytu a tam vás okradl třeba i za použití násilí.

- Kdybyste měli pocit, že vás někdo sleduje, snažte se co nejrychleji dostat na místo, kde je nějaký obchod nebo více lidí, mezi nimiž budete bezpečnější.
- Kdyby vás někdo napadl, křičte i tehdy, když v blízkosti nikoho nevidíte. Mohl by vás uslyšet někdo za rohem a přispěchat na pomoc.
- V případě nutnosti můžete pro svou ochranu použít sprej (deodorant, lak na vlasy nebo slzný plyn), který nosíte v tašce či kabelce. Pachatele tím překvapíte, možná i odradíte a sami tak získáte

čas na přivolání pomoci. Spuštění vašeho osobního alarmu může útočnicka vylekat a přimět ho k ústěku.

- Snažte se vyhnout čekání na liduprázdné zastávce hromadné dopravy, především v časně ranních nebo pozdně večerních hodinách.
- V prázdné tramvaji nebo autobusu si sedněte co nejbližší k řidiči. Jeho blízkost může případného lupiče od zlého úmyslu odradit nebo vám v případě obtěžování či napadení řidič rychleji pomůže.

*Zdroj: Policie ČR*

## DÁVEJTE SI POZOR, KDO SI ZASLOUŽÍ VAŠI DŮVĚRU

## Příběh paní Kateřiny

Paní Kateřina ovdověla, když jí bylo 65 let, a po smrti svého milovaného muže téměř nikam nechodila. Uvítala, když jí zavolala bývalá kolegyně Hanka a pozvala ji na společenský dýchánek s kamarádkami. Děvčata se sešla v 17 hodin v jedné z vináren a slova nebrala konce. Jak už to tak bývá, probírala se vnoučata, pravnoučata, děti, někdejší spolupracovníci i opačné pohlaví. Krátce před 20. hodinou se bývalé kolegyně rozloučily. Paní Kateřina odcházela sama na blízkou tramvajovou zastávku, kde se s ní dal do řeči příjemný, veselý a upovídaný muž přiměřeného věku. Představil se jako Petr s tím, že si jí všiml ve zmíněné vinárně. Nabídl Kateřině doprovod a ta souhlasila. Přece jen už byla tma, jak tomu bývá za zimních večerů, a Petra „zná“ z vinárny. Cítila se bezpečně. Obrovský a nepopsatelný šok zažila, když jí Petr téměř před jejím bydlištěm vytrhnul z ruky kabelku a zmizel s ní ve tmě. Když později vypovídala na policii, uvědomila si, jak moc byla neopatrná a že nemusela přijít jen o doklady, klíče a pár stovek korun. Pokud si jde nyní sednout s kamarádkami do vinárny, dbá na to, aby měla zajištěný doprovod. Pro jistotu si také pořídila pepřový spray, který nosí v kapse.



## MEZILIDSKÉ VZTAHY

## V MINULÉM VYDÁNÍ JSME OTISKLI PŘÍBĚH Z PORADNY REGRESNÍ TERAPEUTKY, KARTÁŘKY ZUZANY HOLCMANOVÉ Z PROSTĚJOVA.

Dnes vám přinášíme rozhovor s touto zajímavou ženou.

**Paní Holcmanová, jak jste se k profesi regresní terapeutky – kartářky dostala?**

Tajemná energie karet mne přitahovala od mládí. V Kostelci na Hané působila tehdy známá kartářka paní Salašová, pro mne to byla nesmírně zajímavá žena, před jejím domem stály fronty a lidé se k ní sjížděli zdaleka. Pravidelně jsem k ní docházela i já, nasávala tamní atmosféru a natolik mně to učarovalo, že jsem se později začala kartám věnovat. Nicméně trochu jinak než paní Salašová. Mne celý život zajímala lidská duše, to, co se děje v lidské mysli, zajímaly mne problémy lidí, proto jsem navštěvovala různé kurzy a semináře, a tímto směrem se vzdělávala. Před 12 lety jsem odešla ze zaměstnání a začala jsem se této cestě věnovat profesně. Pracuji s Crowleyho tarotem, což je pro mne terapeutický nástroj. Pomocí tarotových symbolů můžeme nahlédnout do svého nitra a uvidět to, co nás blokuje a způsobuje v životě problémy. Naprosto přesně vypíchne, co je třeba přijmout a zpracovat.

**S jakými problémy za vámi lidé přicházejí?**

Žijeme v době, která je pro nás velmi náročná, problémů přibývá, zvláště psychických a následně fyzických. Nejčastěji klienti přicházejí řešit partnerské vztahy – odcižení ve vztahu, nesoulad, nevěra partnera, dluhy partnera. Časté je také řešení zdravotních problémů a taktéž lidé přicházejí, když se dostanou na rozcestí a neumí se rozhodnout nebo neví kudy kam.

**Mezi techniky, které dále používáte, patří regresní terapie a šamanský buben. Můžete vysvětlit, co se za těmito pojmy ukrývá?**

Regresní terapie je řízené vzpomínání pod vedením terapeuta. Při něm si pacient vybavuje potlačené vzpomínky a jejich vědomým zpracováním je schopen se vyrovnat s negativními zkušenostmi, kterými prošel. Regresní terapie má za cíl pochopit a odstranit nahromaděné potíže, které se mohou projevit třeba i za velmi dlouhou dobu po vzniku jejich příčiny. Terapie podle svých zastánců umožňuje také nahlédnout do širších souvislostí života a existence vůbec. Může poskytnout zcela nový pohled na si-

tuace, ve kterých se nacházíme, a přinést vysvětlení našich problémů v širších souvislostech. Šamanský buben v sobě zase nese hluboké prázakladní tóny, které se dotýkají naší duše. Tlukot srdce je první zvuk, který slyší nenarozené dítě, a tlukot bubnu evokuje spojení mezi dítětem a matkou. Proniká ještě hlouběji a naplňuje nás silou a energií, neboť představuje tep matky Země. Když během bubnování nasloucháme, přechází tělo do hluboce uvolněného stavu. Podvědomí přejímá postupně vládu nad tělem a zajišťuje touto cestou hluboké léčení.

**Proč používáte právě tyto techniky?**

Spojení těchto tří nástrojů dokáže člověka zavést až k jeho kořenům, pomáhá léčit



stará zranění, spatřit skutečnou realitu a vrátit se k radostnému bytí. Pracuji s jednotlivci, skupinami a pořádám víkendové i týdenní pobyty.

*Děkuji za rozhovor*

Více informací o Zuzaně Holcmanové najdete na [www.zuzana-holcmanova.cz](http://www.zuzana-holcmanova.cz), tel. 775 190 773.

**PŘÍBĚH Z PORADNY TERAPEUTKY ZUZANY HOLCMANOVÉ  
CO JE UVNITŘ, TO JE VNĚ**

**Volala mi mladá žena, říkáme jí Marcela, že potřebuje terapii, neboť má doma velké problémy, které se stupňují.**

**Paní Marcela**

*Nenávidí mne bratr a zakazuje své dceři se se mnou stýkat, mne to zraňuje, malá mne má ráda a nemůže za mnou, je mi z toho smutno. Nevím, proč to tak je, nic jsem bratrovi neudělala.*

V terapii jsme se dostaly do dětství a Marcela se začala rozpomínat. *Je mi asi 12 let, spolykala jsem prášky, nechci žít, už to nemůžu vydržet. Nikdo mě nemá rád. Rodiče upřednostňují bratra, líbivého blondáčka s modrýma očima, hraje fotbal, rodiče s ním běhají na tréninky a obdivují ho. Bratr je štíhlý, sportovní postavy, hezkého vzhledu. Já jsem silnější, doma jsem na všechnu práci, nikdo mě neobdivuje. Já hraji na klavír, ale nikoho to nezajímá, rodiče nejdou ani na mou besídku, vidí se v bráchovi. Jsem manuálně zručná, proto doma dělám mužské i ženské práce. Vše je samozřejmé, pochvala se u nás nedostává. Bratr nic dělat nemusí, potají se mi posmívá, ať už nežeru a podívám se, jak jsem tlustá. Já toho bráchu tak nenávidím, a to je celé moje dětství. Vlastně do dneška ho nenávidím.*

Teď nastalo hrobové ticho, úlek a pláč. Marcela si poprvé v životě uvědomila a pojmenovala svůj vztah k bratrovi. Byla velmi překvapená, že ho nenávidí taky, byla to pro ni nová informace, se kterou se neuměla vyrovnat. Do dnešního dne si myslela, že má bratra ráda, a jen on ji nesnáší.

**LÉČBA LÁSKOU**

Mladé ženě jsem vysvětlila, že žije v rozporu sama se sebou, a to ji neprospívá. Uvnitř bratra nenávidí a na venek se tváří, že ho má ráda. Univerzální zákon funguje tak, že pokud mám uvnitř nenávisť, přichází nám do života nenávisť. Je třeba nenávisť zpracovat a mít uvnitř lásku, pokud budu lásku vyzařovat, budu ji dostávat zpět. Lidé ale mnohdy neví, že jsou plni křivd, bolestí a zklamání, a pak se diví, co se jim děje v životě, a neví proč. V Marcelce je zraněné, ukřivděné vnitřní dítě, které se dodnes nevyrovnalo s tím, že mu bylo ubližováno ze strany bratra i rodičů. Toto dítě je třeba uzdravit, ať se může radovat a milovat. Vysvětlila jsem jí, že to, co má uvnitř, jí ukazuje bratr zvenku a totéž rodiče. Je třeba bratrovi i rodičům odpustit a léčit láskou a teprve tehdy se můžou začít dívat změny v jejich vztahu. Marcelka musí začít u sebe uzdravením vnitřního dítěte, přijmout rodiče a odpustit jim. No a pak co zaseje, to také sklídí. Věřím, že vztahy se změní.

PŘEDSTAVUJEME



## FILEMON & BAUCIS JE SYMBOLEM PRO SPOKOJENÉ STÁŘÍ

**Prostějovská společnost Filemon & Baucis potěší svými aktivitami především duchem mladé seniory, kteří dosáhli zralého věku, zajímají se o dění kolem sebe, sportují a dál se vzdělávají. Prostě seniory, kteří žijí naplno, jen nestačí bláznivému tempu dnešních třicátníků.**

Logo společnosti znázorňující zlátnoucí list ve váňku vyjadřuje ve zkratce řeckou báji o stařečku Filemonovi a stařence Baucis a je symbolem spokojeného stáří. A o to se také pracovníci společnosti snaží. V internetovém obchodě i v obchůdku v Prostějově na náměstí T. G. Masaryka 24 nabízí seniorům manipulační pomůcky, dlouhé obouvací lžice, bezpečnostní alarmy, bylinné čajové směsi na neduhy provázející stárnutí, dávkovače a děliče léků, lupy anebo knihy určené seniorům či jejich blízkým. Držitelé Seniorpasu zde mají na nákup zboží slevu pět procent.

### Výlety pro seniory

V loňském roce začala společnost Filemon & Baucis pořádat výlety pro seniory z Prostějova a okolí. „Domnívám se, že 18 uskutečněných výletů svědčí o zájmu starší generace o tento způsob trávení volného času. Zatím jezdíme do 50, maximálně 70 km od Prostějova. Byli jsme na exkurzi v mýdlárně a svíčkárně v Blansku-Lažánkách, kde si každý vyrobil vlastní svíčku

a mýdlo, navštívili jsme větrné mlýny v Rudičích a v Ruprechtově, papouščí zoologickou zahradu v Bošovicích a barokní kovářnu v Těšanech. Podívali jsme se na Svatý Hostýn, když jsme předtím prošli výrobními halami továrny TON na ohýbaný nábytek v Bystřici pod Hostýnem. Za vidění určitě stály rozkvetlé skleníky botanické zahrady Mendelovy univerzity v Brně, zajímavé bylo i málo známé ale na exponáty velmi bohaté Vrbasovo muzeum ve Ždánicích. S velkým ohlasem se setkala komentovaná prohlídka Lipníku nad Bečvou spojená s odpolední návštěvou monumentálního hradu Helfštýn. Určitě si také letos zopakujeme návštěvu Luhačovic,“ uvedla majitelka firmy Jana Šmudlová.

### Z letošních akcí

Na lednovém posezení návštěvníků senior klubu v Městské knihovně Prostějov, u kávy a bylinkového čaje, proběhla rekapitulace akcí pořádaných v loňském roce knihovnou, a poté následovalo promítání fotek z výletů, uskutečněných pod hlavičkou Filemon & Baucis. Podkrovní sál knihovny byl zcela zaplněný, a to i díky účastníkům zájezdů. Ti, kteří brouzdají po internetu, si mohou prohlédnout fotky z jednotlivých akcí i na facebooku. „Na první letošní výlet jsme jeli už 4. března. Prošli jsme si s průvodcem historické jádro Olomouce a dopoledne stihli zájemci, tentokrát už indi-



viduálně, navštívit radnici, Muzeum umění nebo Arcidiecézní muzeum. Poobědvali jsme v restauraci Citadela na fortu v Křelově a poté se podívali do zdejšího muzea. Jako vždy byla v ceně výletu doprava, vstupné i oběd, takže se účastníci nemuseli o nic starat.

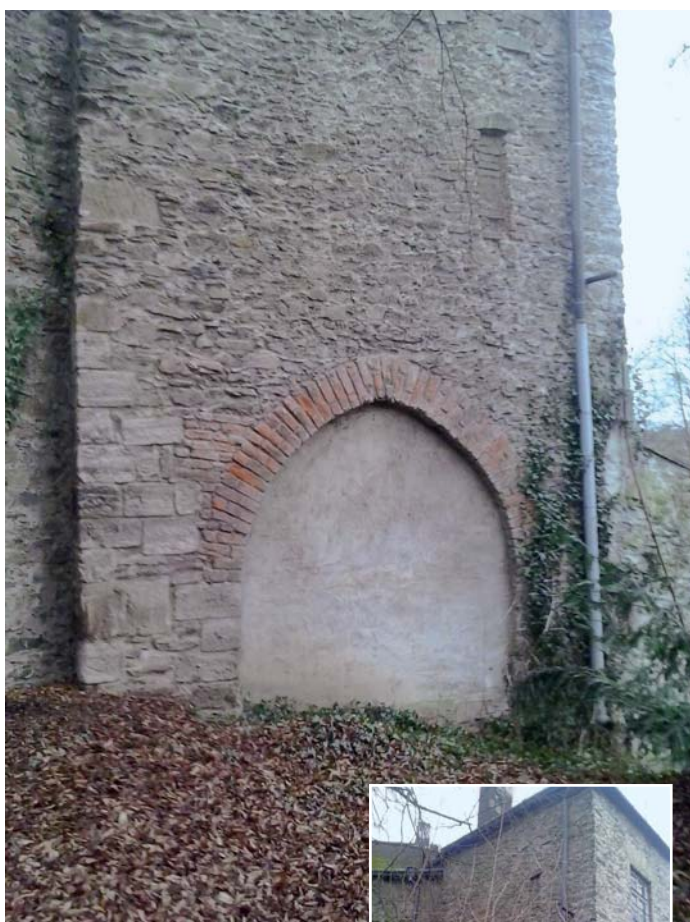
Další z výletů proběhne v úterý 24. března, kdy navštívíme Baťovo muzeum ve Zlíně a prohlédneme si i známý mrakodrap. Odpoledne, cestou domů se zastavíme v Záhlinicích, podíváme se do místního muzea a prohlédneme si zdejší rybníky,“ informovala Jana Šmudlová.

Ve středu 1. dubna se pod hlavičkou Filemon & Baucis uskuteční exkurze do výroby svíček a mýdel u Blanska, která bude spojena s návštěvou větrného mlýna v Rudičích. „Tentokrát je výlet určený především pro seniory z Lutína, Náměstí na Hané, Slatinic a okolí. Věřím, že se tak rozšíří řady spokojených výletníků. Náš obchůdek je partnerem Zdravého města Prostějov a díky tomu se zájemci o chystaných akcích dočtou v místních Radničních listech.

Podrobnosti jsou na webových stránkách [www.filemon-baucis.cz](http://www.filemon-baucis.cz),“ uzavřela Jana Šmudlová.

## OLOMOUCKÉ PERLIČKY

Milí Olomoučané, znalci či milovníci tohoto krásného města, především pro vás budou na této stránce našeho časopisu pravidelně vycházet malé hádanky. Najdete zde vždy fotografie dvou zajímavých míst, nebo třeba jen jejich malý detail, k němuž se bude vztahovat konkrétní otázka. A protože odpověď na ni není mnohdy vůbec jednoduchá, přidáme i nápovědu. Jedná se o místa v Olomouci, přístupná veřejně a bez vstupného. Mediálním partnerem Olomouckých perliček je [www.olomouc.cz](http://www.olomouc.cz).



Napoprvé se vypravíme do míst, kde se psala hodně dávná historie metropole Hané, a to k opevnění Olomouckého hradu. Na fotografiích vidíme jednu dávno zapomenutou bránu středověkého opevnění.

**Prozradíme vám, že:**

- vcházelo se skrze ni do volného prostoru severního Předhradí
- vznikla ve 13. století
- roku 1447 byla zazděna, neboť při stavebním posunu hradeb ztratila význam
- najdete ji v areálu bývalého Letního kina

**Otázka zní: Jak se tato brána jmenuje?**

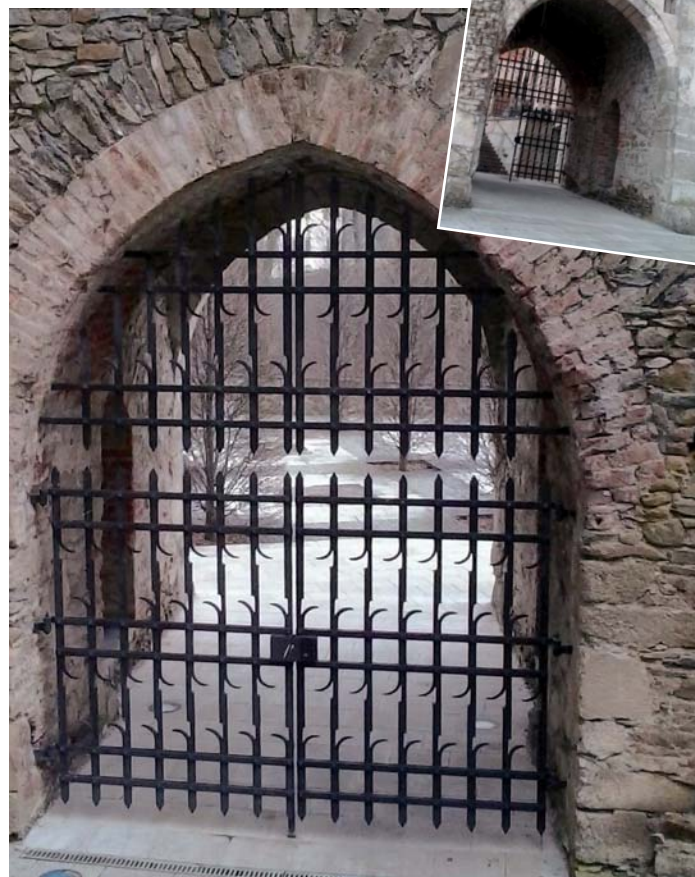
Správná odpověď: Brána Všech svatých

U tematiky městského opevnění zůstaneme i u druhého zajímavého místa, jen se přesuneme o několik stovek metrů jihozápadním směrem, a to do lokality někdejšího středověkého židovského ghetta. Na fotografii vidíme část jedné bývalé gotické brány.

**Prozradíme vám, že:**

- tato 4podlažní brána se nachází v linii jihovýchodní vnitřní městské hradby
- touto branou se procházelo ze zaniklé osady Závodí do židovského ghetta
- pochází ze 14. století
- v 17. století se stala součástí jezuitského konviktu
- bránu kdysi chránil padací most a dodnes jsou zachovalé otvory pro jeho uchycení, jsou vidět na fotografii z pohledu zvenčí na město
- brána je zachovalá a je přístupná z ulice Univerzitní (dříve zvaná Židovská)

**Otázka zní:**  
**Jak se tato brána jmenuje?**



Správná odpověď: Židovská brána

Text i foto: Ing. Jiří Polák

## POMÁHAT JE SPRÁVNÉ. KONOPÍ TOTIŽ POMÁHÁ...



**Annabis je česká firma se sídlem v Olomouci, která se zabývá zejména výzkumem, vývojem, výrobou a prodejem konopných výrobků a doplňků stravy.**

Jen málo společností zaměřených na konopnou kosmetiku si uvědomuje, že pro některé pacienty jsou tyto výrobky nedostupné. Často díky ceně. Mezi takovými je i Ing. Robin Kazík, Ph.D.: „Máme dobrý pocit z toho, když můžeme lidem pomoci. Sledoval jsem osud osmiletého Danečka z Chocně, který utrpěl popáleniny na 90 % těla a přežil. To nejmenší, co jsme pro něj mohli udělat, bylo poslat naše výrobky na jeho léčbu.“ To je však jen malý zlomek toho, jak se firma Annabis snaží pomoci těm, kteří jejich výrobky potřebují úplně nejvíc...

### Léčivé vlastnosti konopí

Konopí má výrazné protizánětlivé, hojivé, analgetické, antibakteriální a antivirální účinky. Tato bylina účinně pomáhá nejen v případě vážných nemocí, ale především při lokální aplikaci v podobě tinktury nebo masti, kde přináší úlevu a rychlé zhojení i při běžných zdravotních problémech. Zvláště dobře se osvědčuje při léčbě tzv. civilizačních nemocí a chorob spojených se stářím. Certifikované odrůdy technického konopí, které firma Annabis používá pro výrobu kosmetických přípravků, mají potlačeny psychoaktivní účinky.

### Zvýhodněné ceny pro seniory

Podle společnosti Annabis by senioři produkty této firmy nikdy neměli nakupovat za plné ceny. „Lékárny v domovech důchod-



ců nebo na odděleních LDN, senioři automaticky nakupují naše výrobky v akci 1+1. Dále dáváme lékařům poukazy na nákup 1+1 seniorům a sociálně potřebným. Měsíčně jich rozdáme 10 tisíc. Domníváme se, že především lékaři v malých městech a vesnicích dobře znají své pacienty a vědí, komu by se náš výrobek hodil.

Pro Ligu vozíčkářů a další partnery generujeme kódy, takže jejich členové mají při nákupu na našich stránkách možnost slevy nebo nákup dvou výrobků, z toho jeden zdarma. Obecně tenhle systém funguje u všech institucí, které sponzorujeme,“ říká pyšně Ing. Kazík.

### Nejen v konopí je zázrak

Annabis se však neorientuje pouze na konopí.

„Zaměřujeme se na klasického spotřebitele a využíváme i dalších účinných látek, jako je Panthenol, Hesperidin, Alantoin, Koenzym Q10, Ginko biloba, Aloe vera či kyselinu hyaluronovou,“ vysvětluje Ing. Kazík.

Nové nápady získávají vývojáři firmy díky indiciím z trhu a od obchodních zástupců. Mastný krém klasické konopné masti, která slouží k úlevě bolavých kloubů, svalů nebo šlach, tak nahradil rychle se vstřebávající gel Arthrocann. „Ten se stal díky své oblíbenosti našim nejprodejnějším produktem. Stojí za tím nesmírná práce vývojářů prof. Doležala a Ing. Konečného. Stejně tak vznikla koupelňová řada výrobků pro děti a kojence a jiná koupelňová řada pro lidi s velmi citlivou pokožkou nebo s atopickým ekzémem.“

### Klikni pro život

V podpoře charitativních projektů chce firma Annabis pokračovat i v budoucnu. „Místo investice do klasické reklamy, která nikomu nic

nedá, věnujeme za každý jeden like našich facebookových stránek „Klikni pro život – Annabis“ přípravky v hodnotě 10 Kč potřebným.

Děkujeme všem, kteří loni pomohli pomoci potřebným. Díky vám jsme rozdali dary za 388 220 Kč. Prosíme, sdílejte svým přátelům, abychom dosáhli našeho cíle, a to je alespoň 100 tisíc fanoušků našich stránek do konce roku 2015, které představují milion korun věnovaný potřebným,“ popsal nový projekt Ing. Kazík.

Více informací na:

[www.annabic.cz](http://www.annabic.cz),

[www.facebook.com/annabismedical](http://www.facebook.com/annabismedical).

## Milujeme psy, rozumíme jim však?

Na světě s námi žije 400–500 milionů psů. Alespoň na pár sekund se zamyslete nad „rozměrem“ toho čísla. Pes je náš věrný přítel, přivedli jsme ho do světa lidí, domestikovali ho a udělali jsme z něj svého společníka, kamaráda, pracovního partáka, pomocníka. Žijeme spolu bok po boku, trávíme spolu volný čas, jezdíme na dovolenou, slavíme životní události – jsme v neustálém denním kontaktu. Existuje ale jeden velmi důležitý fakt, který je sice nad slunce jasný, ale dovoluji si tvrdit, že jen malá část chovatelů a majitelů psů si ho opravdu uvědomuje a ctí – psi jsou zvířata, ne lidé. Řídí se instinkty, okolní svět „vidí“ nejprve svým čenichem, poté očima a ušima. Psi nerozumí našemu domlouvání: „No tak, Fidoušku, nechej toho pejska na pokoji, vždyť ten si s tebou hrát nebude.“ Psi velmi citlivě a neomylně vnímají především naši intonaci hlasu a energii, kterou – ač nevědomky – vyzařujeme do svého okolí.



Energií máme na mysli naše citové rozpoložení, řeč těla, vrozený druh temperamentu, empatii, aktuální fyzický stav. Tyto znaky jsou jazykovým klíčem mezi námi a našimi psy.

### Co se však děje ve skutečnosti?

Majitelé tyto přírodní zákony nerespektují, ke svým psům se chovají jako k lidským bytostem: promlouvají jim do duše, vysvětlují, rozmazlují, přiřazují svým psům lidské nálady a manýry... Čím více si naše psy předcházíme, „nosíme je na rukou“, podstrojujeme jim, necháváme se vláčet na procházkách směrem, který si pes sám určí (s dobrým úmyslem samozřejmě), tím více je odvádíme od jejich přirozeného instinktivního zvířecího světa a vytváříme si půdu pro budoucí někdy i závažné poruchy chování. Zde vidím počátek veškerého problémového chování u psů, se kterým se denně setkávám. Váš pes je agresivní, bázlivý, hyperaktivní, nedůvěřivý, špatně se snáší

s ostatními psy? Mám pro vás dvě zprávy – jednu dobrou a jednu špatnou. Ta špatná zpráva je, že za problémovým chováním vašeho psa stojí vaše nedůslednost, nepochopení základního přírodního principu vůdce smečky, polidšťování vašeho čtyřnohého přítele – tedy viníkem jste bohužel/bohudík vy samotní. Pro mnoho lidí je velmi těžké a někdy nemožné se na situaci podívat objektivně, bez emocí, otevřeně – a uznat svoji chybu. Jestliže se vám podaří dospět do fáze objektivního zhodnocení

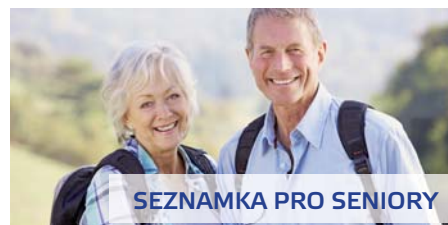
situace, zasloužíte si velkou pochvalu a máte moji podporu. Jste totiž na správné cestě, protože tou dobrou zprávou je, že pes je úžasný tvor, který umí odpouštět a žije současným okamžikem. Jestliže se tedy rozhodnete začít pracovat na převýchove vašeho lehce rozmazleného psiho miláčka, přizpůsobí se vám, začne respektovat nová pravidla a bude vám vděčný za to, že máte situaci pevně pod kontrolou. Že vy jste vůdce smečky – jediné tehdy budete mít doma šťastného a vyrovnaného psa.

### Stanovte pravidla

Zamyslete se tedy prosím, jak vás vnímá váš pes – jste pro něj autoritou, nebo pečovatelem? Máte se svým psem také spíše lidský vztah než vztah vůdce smečky a člena smečky? Pokud ano, budu moc ráda, když si zapamatujete jedno velmi jednoduché pravidlo pro spokojený, radostný a naplněný život se psem – váš čtyřnohý přítel ctí jasná pravidla a hranice, která ve vašem vzájemném vztahu stanovíte vy. Dbejte tedy, abyste vždy jednali v souladu s nimi. Jsem si jistá, že díky tomuto jednoduchému, ale zásadnímu pravidlu, si budete každý den se svým psím kamarádem užívat naplno a učiníte tak šťastným sebe i jeho.

Těším se na vaše dotazy.

Mgr. Zdeňka Hrdličková  
e-mail: svet.psim.a.ocima@gmail.com



### 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

*Osamělá vdova hledá inteligentního  
vdovce z Olomouce kolem 70 let pro  
dny všední i sváteční. Vzájemně  
porozumění. Kontakt: 736 412 870.*

*Paní, čerstvě v důchodu, nabízí hezké  
přátelství a pomoc osamělému a fé-  
rovému pánovi do 75 let. Úklid domác-  
nosti, žehlení i vaření apod. – 1 až  
2krát týdně. Olomouc a okolí. Služ-  
nost nutná. Kontakt: 776 239 995.*

### Lázně Slatinice – relaxace pro seniory – lázeňský dům Morava

**Termín: 21. 4. 2015 a 12. 5. 2015**

#### Balíčky procedur:

##### VARIANTA I.:

- 1x koupel celková sírná / perličková se suchým zábalem
- 1x rašelinový nebo parafinový obklad s vonnou přísadou

##### VARIANTA II.:

- 1x skupinové cvičení v minerálním bazénu / suchá uhlíčitá koupel částečná
- 1x rašelinový nebo parafinový obklad s vonnou přísadou.

K oběma variantám nabízíme možnost dokoupení 1x klasické masáže částečné (na objednávku předem) za zvýhodněnou cenu **245,- Kč.**

#### **Cena: 730,- Kč/os**

Cena zahrnuje: autobusovou dopravu, prohlídku Slatin a lázní s místním průvodcem, oběd (polévka, hl. chod – jednotné menu, nápoj) podávaný v jídelně LD Morava, kde je zázemí a místo pro odpočinek – knihovna LD Morava), balíček procedur.

KULTURA, VOLNÝ ČAS

# GALERIE ŠUMPERSKA LÁKÁ NA ŠPERKOVNICE



**Touha člověka zdobit se je stará téměř jako lidstvo samo. Lidé však nevytvářeli šperky pouze z estetických důvodů. K čemu sloužily, z jakých materiálů se vyráběly a další zajímavosti najdete na výstavě nazvané Šperkovnice šumperského muzea.**

Do 7. června jsou v Galerii Šumperska k vidění náhrdelníky, náušnice, přívěsky a řada dalších ozdob z archeologických a historických sbírek muzea. Poprvé v historii Vlastivědného muzea v Šumperku se rozmanitému fondu šperků a bižuterie věnuje samostatná výstava.



„Ačkoliv vybrané předměty zastupují poměrně široký časový úsek od eneolitu až po současnost, cílem výstavy nebyla chronologická prezentace jednotlivých předmětů, ale snaha přiblížit různorodé obměny šperků podle jejich typu. Vedle sebe tak jsou vystaveny pravěké i novověké ozdoby osobního charakteru – náhrdelníky, korále a korálky, brože, medailony, přívěsky, prsteny,

náušnice a náramky – a není opomenut ani účesový šperk,“ přiblížila záměr výstavy historička umění Lenka Kirkosová. Převážná část vystavených šperků a bižuterie byla nalezena při záchranných archeologických výzkumech nebo je muzeum získalo darem. „V lese za obcí Bezděkov na Šumpersku jsem našel poměrně velkou vzácnost, a to skutečný pravěký bronzový poklad starý asi 3 tisíce let. Hned jsem kontaktoval šumperské muzeum,“ přiblížil Vlas-



timil Flášar (na snímku), který se ve volném čase zabývá hledáním pokladů. Tento skvost je nyní také součástí šumperské expozice.

## Zítřej nevařím, protože peru, žehlím, uklízím...

V Památníku Adolfa Kašpara v Lošticích mohou zájemci do 24. května navštívit výstavu nazvanou Zítřej nevařím, protože peru, žehlím, uklízím...

Žádná dnešní domácnost se neobejde bez pomocníků, kteří ulehčují práci a šetří čas. Ovšem nebylo tomu tak vždycky. Už si ani nedovedeme představit, jak se pralo bez automatické pračky, jak vypadaly staré šicí stroje nebo vysavače, jak těžká byla žehlička či k čemu se vlastně používal mandl. Uklízení, praní a žehlení byla namáhavá práce, která často zabrala celé dny. Výstava ze sbírek Vlastivědného muzea v Šumperku a jeho poboček je zaměřena na čtyři hlavní pomocníky žen, a to pračku (ždímačku), žehličku, šicí stroj a vysavač. K expozici jsou připraveny komentované prohlídky a dílny pro děti základních i mateřských škol.



## Oslavte příchod jara a Velikonoce v Zoo Olomouc



dvojčat nebo může studovat mateřskou péči gibbonů a kosmanů. Pro vášnivé fotografy je zoo v tuto dobu hotový ráj, počkejte si, zachyťte dobré světlo a fotografii některého z našich mláďat z období 1. dubna do 31. května nám pošlete, třeba získáte i pěknou cenu.

Po březnovém Vítání jara v období 2.-6. dubna oslavíme Velikonoce v zoo, a to pěkně se vším všudy. Chybět nebude velikonoč-

Jaro pomalu získává nadvládu nad odporoučející se zimou, která to sice nevzdává jen tak, ale je víc než jasné, kdo tu začíná být pánem. Pokud chcete mít skutečnou jistotu, vyrazte do přírody, ta nenechává nikoho na pochybách. A útulnější než přeci jen ještě nepřilíš pohostinný les s rozblácenými chodníčky je třeba zoologická zahrada.

Na Svatém Kopečku si můžete přicházející jaro vychutnat na suchých cestách, za zpěvu ptáků, pohledem na skotačící, jen pár dnů stará kůzlata. Kdo se trefí, bude svědkem prvních krátkých vycházek gepardích

ní dílna s výrobou ozdob a pletením pomlázek, jarmark, ukázky řemesel a první letošní víkendová komentovaná krmení zvířat.

K jaru ovšem neodmyslitelně patří ptačí zpěv. Tradičně jím slaví ptačí drobtina svůj svátek Den ptactva, u nás to letos bude 4. dubna, kdy se zájemci mohou blíže seznámit s některými ptačími osobnostmi zdejší zoologické zahrady. Tak neváhejte, jsme tu pro vás denně a pokud se raději vyhýbáte většímu množství lidí, můžete si zdejší klid a pohodu na čerstvém vzduchu vychutnat v pracovních dnech.



**ZOO OLOMOUC  
SE SLEVOU**

Navštivte zoo až do konce března za zlevněné vstupné:

**Dospělí: 110 Kč 80 Kč**  
**Důchodci, děti, studenti:**  
**70 Kč 50 Kč**

**OTEVŘENO DENNĚ  
PO CELÝ ROK**

WWW.ZOO-OLOMOUC.CZ



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

## Co vypráví pohlednice v Zábřehu

Vernisáž výstavy starých pohlednic z bohaté sbírky Petra Šmída, která nabídne unikátní pohledy na město Zábřeh a jeho proměny v průběhu času, připravilo kino Retro na čtvrtek 12. března. Výstava potrvá v galerii a kavárně kina do 10. května.



## Sobotní promítání je určeno seniorům

**Narušit předsudky, pohodlné nevědomí a fámy šířené českou společností – to je cílem festivalu dokumentárních filmů o lidských právech Jeden svět, který své publikum přivítá výzvou „Praskněte své bubliny!“.**

V Olomouci se koná od 23. do 28. března v kině Metropol a v MUO – Divadle hudby. Představí se 17 zahraničních a domácích dokumentů, v rámci doprovodného programu se uskuteční happening, charitativní koncert, bleší trh či výstava fotografií Jindřicha Štreita a Moniky Abrahámové.

Pro seniory organizátoři přichystali v sobotu 28. března v MUO – Divadle hudby projekci dokumentu Felvidék – Horní země. Režisérka slovensko-maďarského původu pátrá v dokumentárně-animovaném snímku po kořenech vlastní rodiny a odkrývá tabuizovaná témata související s otázkou národnostního soužití a původu.

Na dopolední projekci dokumentu Felvidék – Horní země, která se koná v 10 hodin, jsou srdečně zváni všichni čtenáři časopisu Moravský senior. Stačí si jen rezervovat místo u paní Barbory Kavkové na tel. číslo 730 165 371. Kompletní program festivalu najdete na webových stránkách [www.jedensvetolomouc.cz](http://www.jedensvetolomouc.cz).

## Ve Štěpánově se koná velikonoční výstava

Klub seniorů ve Štěpánově zve zájemce na velikonoční výstavu ručních prací svých členů, dětí z MŠ na Sídlišti, Moravské Huzové a Liboše, žáků ZŠ Štěpánov, členů Spolku řemesel ručních a občanů Štěpánova. Uskuteční se v areálu chovatelů od čtvrtka 26. března do pondělí 30. března vždy od 9 do 16 hodin, v úterý 31. března od 9 do 12 hodin. Děti si zde mohou vyzkoušet svoji kreativní zručnost a vyrobený velikonoční dekor si ponechat. Vstupné je dobrovolné.

## V zábřežském kulturáku začaly Víkendové pohádky

Další pohádkový příběh z nového cyklu Víkendové pohádky s titulem Panna a Netvor připravil zábřežský kulturní dům na sobotu 18. dubna. Pohádky do kapsy pak uvidí diváci v neděli 24. května.

INZERCE



36. mezinárodní květinová výstava a zahradnický veletrh

# Flora Olomouc

**23. - 26. dubna 2015**

Výstaviště Flora Olomouc, a. s. • [www.flora-ol.cz](http://www.flora-ol.cz)

- Hlavní téma Smyslů plná zahrada
- Expozice Mexiko • Výstava bonsajů
- Soutěž v aranžování Jaro všemi smysly
- Hudební festival ZUŠ Olomouckého kraje
- Hortifarm • Jarní zahradnické trhy



## FILMOVÝ KLUB SENIORŮ

2.4. <sup>ČT</sup>	<b>Miluj souseda svého</b>	T
9.4. <sup>ČT</sup>	<b>Hodinový manžel</b>	Č
13.4. <sup>PO</sup>	<b>Kód Enigmy</b>	T
23.4. <sup>ČT</sup>	<b>Teorie všeho</b>	T
27.4. <sup>PO</sup>	<b>Divočina</b>	T

vstupné 60,- [kinometropol.cz](http://kinometropol.cz) vždy 14:00

# KINO METROPOL



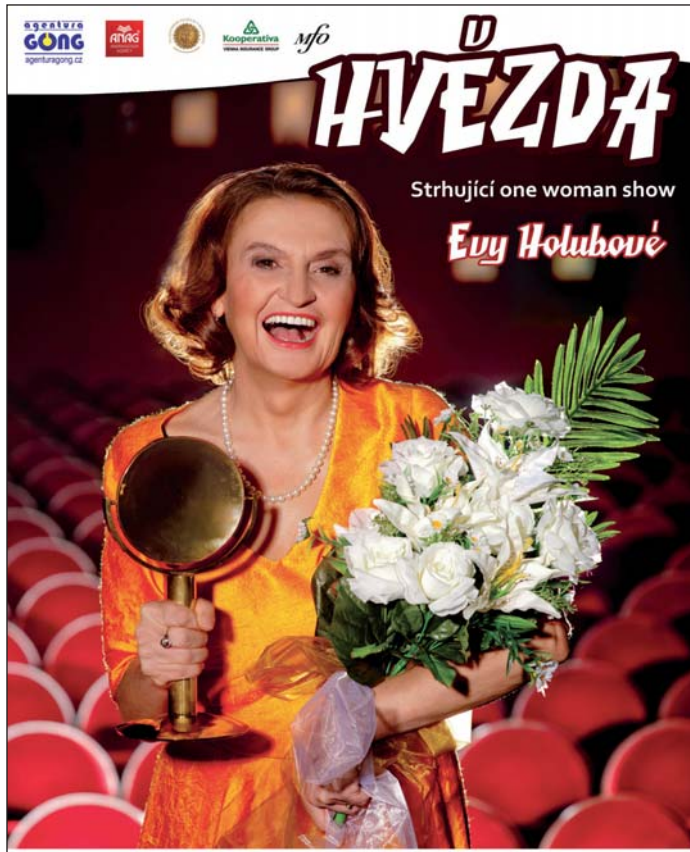
## Pozvánka

PINKA a KMSZ, ve spolupráci s městem Zlaté Hory a Klubem přátel Zlatých Hor si Vás dovoluují pozvat na 13. ročník soutěže

### Otvírání jesenického Klondiku



**Zlaté Hory - 28. 3. 2015**



Strhující one woman show

**Evy Holubové**

**Středa 6. 5. 2015 v 19.00, Olomouc - kino Metropol**

Předprodejní místa: Agentura Gong, kino Metropol, IC Olomouc, CD centrum hl. nádraží a online na [Ticketportal.cz](http://Ticketportal.cz)



## Nominace do ankety 7 divů Olomouckého kraje již odstartovaly

Od března do května budou moci občané i instituce nominovat pamětihodnosti do třetího ročníku ankety 7 divů Olomouckého kraje. Jejím cílem je propagovat zajímavá místa regionu včetně méně známých pamětihodností.

Nominace běží od 1. března na adrese [www.7divukraje.cz](http://www.7divukraje.cz), kde se zájemci dozvědí zá-

kladní informace o anketě a najdou mailovou adresu, na kterou mohou posílat své návrhy.

Anketa 7 divů Olomouckého kraje se letos uskuteční potřeť. První dva ročníky uspořádal v letech 2011 a 2012 Olomoucký kraj. Později od pořádání ustoupil a v následujících dvou letech hlasování neproběhlo. Nyní se 7 divů kraje vrací s původním štábem, který celou akci organizoval. „Anketa měla už od svého vzniku velký úspěch a hlasovaly v ní tisíce účastníků. Přišla nám škoda v ní nepokračovat,“ říká Ivo Heger, který zajišťuje produkci celé akce.

Myšlenku pořádat anketu 7 divů Olomouckého kraje si Heger společně s někdejší hejtmanem Olomouckého kraje Martinem Tesaříkem přivezli z návštěvy Trenčína. Tamní kraj podobnou akci organizoval a jim se projekt zalíbil, takže se jím inspirovali. V následně uspořádaných dvou



ročníků postupně zvítězila Přečerpávací vodní elektrárna Dlouhé Stráně a síť tras pro cyklisty Rychlebské stezky.

Po roce 2012 už Olomoucký kraj anketu neorganizoval a následně se vzdal i internetových domén, na kterých probíhala. Například na původní adrese ankety nyní soukromá firma prodává zahradní domky.

Další ročníky budou proto probíhat na nové adrese [www.7divukraje.cz](http://www.7divukraje.cz). Organizátoři mají v plánu hlasování postupně rozšiřovat do dalších regionů České republiky.

„Jednáme s dalšími kraji, které o 7 divů projeví zájem. Pokud se letošní ročník podaří, rozšíříme se napřesrok do dalších moravských regionů,“ říká Heger. Anketa má svou stránku také na Facebooku na adrese [www.facebook.com/7divuok](http://www.facebook.com/7divuok).

Nominace do seznamu 21 pamětihodností, o kterých se bude hlasovat, probíhají prostřednictvím e-mailu [olomouc@7divukraje.cz](mailto:olomouc@7divukraje.cz). Na ten je možné psát náměty včetně krátkého zdůvodnění, proč by právě dané místo mělo být do hlasování zařazeno. Na nominace do ankety probíhající od 1. března do 31. května naváže během letních měsíců samotné hlasování občanů. V září pak organizátoři vyhlásí výsledky.

## Přijďte do tvarůžkové cukrárny, láká na tvarůžkový tatarák i hot dog

Nedaleko historického centra Olomouce, v Denisově ulici, můžete od března navštívit tvarůžkovou cukrárnu. Najdete zde netradiční zákusky a dorty, jejichž základ tvoří tvarůžky. Přestože moučníky vypadají sladce, chutnají slane. „Chodím sem každý druhý den, většinou beru zákusky do krabice, aby si pochutnala celá rodina. Mezi naše oblíbené patří loštický šáteček, koláček i lokše. Výtečný je tvarůžkový bramborák, tatarák i langoš. Postupně zkoušíme všechny produkty,“ řekla našemu magazínu pravidelná zákaznice Jana Novotná.



Ti, kteří si nevyberou z cca 20 druhů tvarůžkových laskomin, si zde mohou pochutnat na klasických sladkých zákuscích a nechybí ani rychlé občerstvení. Cukrárna je v provozu od pondělí do soboty, od 9 do 18 hodin. Její prostory jsou nekuřácké a v sezoně přibude letní zahrádka. Majitelé Poštulkovi provozují stejné zařízení v Lošticích.

## 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](mailto:nasadil@omnis.cz), [www.omnis.cz](http://www.omnis.cz)

## KDO BY TO BYL ŘEKL?

- Obyčejnou tužkou se dá napsat čára dlouhá až 60 kilometrů.
- Světle modrou barvu na květinách vidí jediný pták – sova.
- Med je jediná potravina, která se nekazí. Během vykopávek u egyptských pyramid bylo nalezeno několik soudků se zbytky medu, který bylo možné konzumovat.

## SMĚJEME SE

„Mirku, slyšel jsem, že jsi prý už úplně přestal pít. Jak jsi to dokázal?“ ptá se překvapený kamarád svého přítele.  
„Ale, když se podívám na ten bordel ve vládě, vůbec nemám chuť vidět to dvakrát.“

Víte, proč je v nebi maximálně 30 procent žen? Protože kdyby jich tam bylo víc, bylo by to peklo.

## Velikonoční ořechový beránek



## Ingredience:

4 vejce  
18 dkg krupicového cukru  
15 dkg polohrubé mouky  
10 dkg mletých ořechů  
1/2 prášku do pečiva  
1 sklenice oleje  
4 lžíce vody



## Postup:

Vejce utřeme s olejem, postupně přidáváme cukr, polohrubou mouku a mleté ořechy. Do těsta přisypeme prášek do pečiva a vodu. Formu na beránka vytřeme tukem (olejem nebo máslem) a vysypeme hrubou moukou. Pečeme v troubě při 180 stupních cca 45 minut. Před vytažením z trouby špejlí zkontrolujeme, zda je beránek hotový – když do něj píchneme, měli bychom vytáhnout suchou špejli. Vyklopíme a pocukrujeme.

*Přejeme dobrou chuť!*

## KŘÍŽOVKA

Řešení křížovky z minulého čísla: ÚNOR BÍLÝ, POLE SÍLÍ.

	VYKŘIK- NOUT	VODNÍ NÁDRŽ	NÁZEV HLÁSKY L	INICIÁLY LEVNINA	MONTOVA- NÝ DŮM	HLÁSKA S POVAHOU TÓNU	MUŽSKÉ JMÉNO	NÁSILNÝ REŽIM	ZNAČKA STATCOU- LOMBU	INICIÁLY REPORTÉ- RA KISCHE		SLEZSKÉ MĚSTO	TYČKY S PAPIRO- VÝMI TRÁSNĚMI	3. DÍL TAJENKY	CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO
DÁVATI O SOBĚ VĚDĚT (KNIŽNĚ)											RUSKÉ MĚSTO				
1. DÍL TAJENKY											OKR. PTÁCI RYCHLOST. ZKOUŠKA (ZKRATKA)				
POHÁDKO- VÁ ZEMĚ			VÁBIT FRANCOUZ- SKÝ CÍSAŘ						RÁMUS PŘÍBUZNÁ						
PŘADNÁ ROSTLINA				ZAŠÍVAT HLAVNÍ MĚSTO NIKARAGUY						VYBÍZĚTI K NÁVŠTĚVĚ SYNTET. VLÁKNO					
CHAČATUR- JANOVO JMÉNO					BOLKŮV KAMARÁD SOUPRAVA						DOMÁCKY ATANÁZIE LOKÁLKA (HOVOR.)				
ŽLUTÝ POLODRA- HOKAM						ODLÉVAČ KOVU AFRICKÝ VELETOK						POKYNUTÍ (KNIŽNĚ) ZAPADLÁ VESNICE			
	ZÁPASY	JINAK NĚMECKY „NEJPRVE“					OKRASNÝ KEŘ ANGLICKÝ MIKULÁŠ							4. DÍL TAJENKY	KONTAKT
RULÍK ZLOMOCNÝ									LUČINA (KNIŽNĚ) HLES				INICIÁLY SOVÁKA ODDÍL VOJSKA		
KOŘENÍ DOBRO- MYSL								VLÁDNOUT JAKO CAR ZÁPOR							
2. DÍL TAJENKY					ZDROJE ELEKTRIC- KÉHO PROUDU										
SICILSKÁ SOPKA					DOMÁCKY OLDŘICH					SPORTOVNÍ ČLUN					



2. čt	19:00	-	<b>Spartakus</b>	Balet	
3. pá	19:00	V	<b>Turandot</b>	Opera *	NAS TIP
4. so	19:00	X	<b>Šakalí léta</b>	Muzikál	
5. ne	14:30	NO	<b>Noc plná světla</b>	Opera	SENIORI - 30%
8. st	19:00	C	<b>Amadeus</b>	Činohra	
9. čt	19:00	-	<b>Sluha dvou pánů</b>	Činohra	
10. pá	19:00	-	<b>Noc na Karlštejně</b>	Muzikál	
11. so	16:00	-	<b>Lucia di Lammermoor</b>	Opera *	DERNIERA
12. ne	16:00	-	<b>Hamlet</b>	Činohra	
13. po	19:00	A	<b>Šakalí léta</b>	Muzikál	
14. út	19:00	ST	<b>Amadeus</b>	Činohra	
15. st	19:00	-	<b>Rusalka</b>	Balet	SENIORI - 30%
16. čt	19:00	D	<b>Šakalí léta</b>	Muzikál	
17. pá	19:00	P	<b>Hraběnka Marica</b>	Opereta	PREMIÉRA
18. so	19:00	X	<b>Hraběnka Marica</b>	Opereta	
19. ne	19:00	-	<b>U pokladny stál</b>	Činohra	
20. po	19:00	K	<b>Šakalí léta</b>	Muzikál	
21. út	19:00	B	<b>Pád Antikrista</b>	Opera **	NAS TIP
22. st	19:00	-	<b>Sluha dvou pánů</b>	Činohra	
24. pá	19:00	V	<b>Amadeus</b>	Činohra	
25. so	16:00	ZD	<b>Sluha dvou pánů</b>	Činohra	
26. ne	10:00	RPP	<b>Sůl nad zlato</b>	Pohádka Divadelní agentura Praha	
	14:00	OPP	<b>Sůl nad zlato</b>	Pohádka Divadelní agentura Praha	
27. po	19:00	A	<b>Hraběnka Marica</b>	Opereta	
29. st	19:00	-	<b>Najdeme se na Ztracené</b>	Činohra	
30. čt	19:00	-	<b>Spící krasavice</b>	Balet	RODINNÉ DIVADLO

\* v italském originále s českými titulky,  
\*\* v německém originále s českými titulky

Zájezdů divadla: 1.4. Sluha dvou pánů Prostějov, 17.4. Když se zhasne Zámberk, 20.4. Noc na Karlštejně Prostějov, 24.4. Lucia di Lammermoor Unterföhring, 25.4. Lucia di Lammermoor Idar-Oberstein, 29.4. Romeo a Julie Opava  
Školní představení: 23.4. Tarzan - král džungle 10:00

Změny vyhrazeny. Aktuální program naleznete na [www.moravskedivadlo.cz](http://www.moravskedivadlo.cz).  
Předprodej na duben zahájen 24. 11. 2014 v 9:00 hodin.

## Emmerich Kálmán Hraběnka Marica

Klasická opereta

Hraběnka Marica patří k posledním velkým klasickým operetám. Vznikla v roce 1924 a jejím autorem je jeden z nejpobulárnějších autorů vídeňské operety Imre Kálmán. Označována je také jako nejvíce "maďarská" opereta. Autor, který pocházel z Maďarska, zde mistrovsky využil barevné melodie a tance své vlasti. Je to komedie plná zábavných peripetií, která osloví svoji cikánskou magií, maďarským temperamentem a výbornou hudbou - ohnivými čardáši, cikánskými písněmi a melodickými šlágry.

## Zdeněk Pololáník Spor

Světová premiéra opery o naději, lásce a síle oběti

Děj opery se odehrává ve středověku na francouzském venkovském statku. Otec se rozhodne vykonat pouť do Jeruzaléma. Předtím předá své hospodářství Jakobovi Hurymu a přeje si, aby se za něj provdala jeho starší dcera Violéna. Ta však svým polibkem vykoupí stavitele chrámů Petra z Craonu, který je stížen malomocenstvím. Sama podlehe nazeke a odchází do útulku pro malomocné. Její sestra Mara, která nepřála sňatku Violény, se poté provdá za Jakuba. Po několika letech se jim narodí dítě, které však zemře. Mara s mrtvým dítětem vyhledá o vánoční noci Violénu a prosí ji, aby jako světice vykonala zázrak.



Foto Jiří Doležel

## Petr Iljič Čajkovskij Spící krasavice

Pohádkový balet o Šípkové Růžence

Napsali o nás: Olomoucký deník

Příběh, v němž krásná princezna Růženka podlehe kletbě zlé vily, po Louskáčkově a Labutím jezeře doplnil trilogii baletů Petra Iljiče Čajkovského, které se souborem připravil režisér Robert Balogh. Při přípravě Spící krasavice se tvůrci snažili, aby učarovala jak dospělému publiku, tak dětem. Právě ty jistě okouzili krásné kostýmy, které vychází z módy období Ludvíka XIV. „Je to pohádka pro všechny, kteří mají smysl pro fantazii a krásu. Romantickou podívanou dokonale podtrhuje poutavá scéna a kostýmy, které pro nás vytvořil držitel ceny Thálie i Českého Iva Josef Jelínek. Oslovil jsem také svého tradičního spolupracovníka Eduarda Příkryla a shodli jsme se na efektivní scéně vycházející z barokního divadla,“ papsal režisér Robert Balogh.



Zřizovatelem Moravského divadla Olomouc je statutární město Olomouc

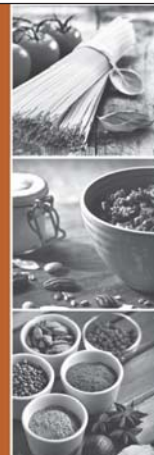
[www.moravskedivadlo.cz](http://www.moravskedivadlo.cz) | tel.: 585 500 500



# M E R C I

PRO RADOST V SRDCI

KOŘENÍ • TĚSTOVINY • MEDY • MARMELÁDY  
OLIVY • MUSSLÍ • ČAJE • PESTA • ČOKOLÁDY  
DÁRKOVÉ KOŠE • VÍNA • SUŠENÉ PLODY



Přijďte si udělat radost  
do Merci v obchodní pasáži  
ve Ztracené ulici.

*Těšíme se na Vás...*



KONTAKT:  
+420 608 043 027  
Ztracená 5  
779 00 Olomouc  
obchodmerci@centrum.cz

Pondělí - Pátek 9:00 - 18:00  
Sobota 9:00 - 12:00

KUPÓN NA SLEVOU 10%  
ANKE PLATI DO 31.3. 2015

PREMIÉRA

SENIORI - 30%

RODINNÉ DIVADLO

# 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.*