

moravský senior

Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 10/2015

zdarma!



Houbařská
sezona je tady.



Rozhovor:
Mykolog Jiří Polčák



Téma: Moravská
filharmonie slaví 70 let



Seriál:
Národní strom Lípa

Babí léto na Šantovce

V polovině září jsme pro vás připravili další setkání v Divadle na Šantovce. Přinášíme fotografické ohlédnutí za touto akcí. Hosté měli možnost shlédnout oblíbené taneční ukázky dětí z Baletního studia při Moravském divadle Olomouc, které představil jak šéf olomoucké baletní scény Robert Balogh, tak i vedoucí baletního kroužku Jitka Weiermüllerová. Kromě nich před publikum vystoupila například majitelka cestovní kanceláře Ida Wiedermannová. Svou činnost představily také Charita Šternberk, Klub seniorů z Litovle nebo předsedkyně Krajské rady seniorů Milena Hesová. Všem příchozím děkujeme za účast. *(red)*



Obsah

Rozhovor měsíce: Mykolog Jiří Polčák

strana 4



Téma: 70 let Moravské filharmonie Olomouc

strana 8



Pozvánky

strana 12

Síla přírody: České slávy strom

strana 14



Čtenářské příspěvky

strana 16

Rady, tipy, zprávy

strana 18



Křížovka

strana 23

Úvodní slovo

Dobrý den, milé čtenářky a milí čtenáři. Na první den v měsíci říjnu připadá každoročně Mezinárodní den seniorů. Při příležitosti tohoto svátku bychom vám všem chtěli popřát především hodně zdraví a životní energie do každého nového dne.

Věříme, že k vašemu pestřejšímu trávení času, přispěje i náš magazín. Tentokrát se v něm dočtete například o tom, že začátek houbařské sezony prozatím sice není nijak extra plodný, pokud se ale počasí umoudří, houbaři budou z lesů nosit plné košíky. Pak bude nasnadě vyzkoušet některý z receptů, které nám poskytl přerovský mykolog Jiří Polčák.

Bez povšimnutí jsme nemohli nechat ani letošní kulaté výročí Moravské filharmonie Olomouc, která 27. září zahájila svou již sedmdesátou koncertní sezonu.

Sedmdesátiny slaví i olomoučtí profesionální hasiči. Letos uplyne 97 let od založení samostatného Československa. I proto jsme další díl seriálu Léčivá moc stromů věnovali lípě, která je naším národním stromem. Závěrem bychom se chtěli upřímně omluvit velké části našich čtenářů za to, že se k vám zářijové číslo Moravského seniora dostalo s notným zpožděním. To kvůli technickým problémům s distribucí, které jsme však již vyřešili, aby se tato situace v budoucnu již neopakovala.

Děkujeme vám za vaši přízeň a věříme, že zůstanete našimi věrnými čtenáři i nadále.

Za tým magazínu Moravský senior koordinátorka Pavla Zelová a šéfredaktorka Veronika Kolesárová

Tiráž

MORAVSKÝ SENIOR – magazín pro seniory Olomouckého kraje

Vydavatel: Moravský senior, z.s., Táborská 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc, IČO: 03339769

Registrováno pod číslem MK ČR E 21702

Technická redakce: BastArt.cz, spol.s r.o., Šlechtitelů 1, 772 00 Olomouc, email: info@bastart.cz, redakce@moravskysenior.cz

Koordinátor, inzerce: Pavla Zelová, tel. 725 190 555, email: office@moravskysenior.cz

Korektury: Blanka Peřinová, tel. 602 526 344

Distribuci zajišťuje: Miloslav Kyjevský, FGP studio, Táborská 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc

Náklad tohoto čísla: 25 000 ks. Redakční uzávěrka tohoto čísla: 25. 9. 2015.

ZDARMA

„Češi jsou národem houbařských fanatiků,“ směje se mykolog Jiří Polčák

Jiří Polčák je milovníkem přírody, do které utíká každou volnou chvíli. Uznávaný mykolog a preparátor pracuje v Ornitologické stanici Muzea Komenského v Přerově. Češi jsou podle jeho slov národem fanatických houbařů. Některým však chybí dostatek znalostí, o čemž svědčí každoroční otravy z hub. V rozhovoru pro Moravského seniora se proto podělil o několik rad a cenných informací kolem houbaření.



*Jiří Polčák pracuje v Ornitologické stanici Muzea Komenského v Přerově jako preparátor. Současně je i uznávaným mykologem.
Foto: Veronika Kolesárová*

Letošní suché a horké léto má za následek prozatím menší výskyt hub. Jaká je tedy letošní sezona?

Pravdou je, že hub je méně a skutečně za tímto jevem stojí uplynulé letní měsíce. Za celý život si podobnou situaci nepamatuji. Uvedu příklad. Letos jsme na výstavě v Přerově měli jen dvě stě čtyřicet dva druhů, zatímco vloni ve stejnou dobu jich byl k vidění téměř jednou tolik. V lese byly ještě v polovině září druhy, které jsou běžné v létě a naopak se neobjevily typické podzimní houby. Na otázku, jaká bude letošní sezona, se nedá přesně odpovédět, protože vše závisí na počasí. Pokud bude dostatek srážek a příznivé teploty, mohli bychom se dočkat zlepšení. Houby nemají rády sucho a také silný vítr. Ideální pro jejich růst je, když denní teploty nevystoupí nad pětadvacet stupňů Celsia a noční se pohybují mezi osmi až dvanácti stupni Celsia. Nemají rády ani prudké teplotní přechody. Snad se počasí umoudří. A je možné, že je budeme sbírat i klidně před Vánoci. V roce 2003 jsem 23. prosince našel praváky.

Jací jsou Češi houbaři?

Češi jsou jakožto houbaři národem fanatiků stejně jako ostatní slovanské národy - Slováci, Poláci, Maďaři či Rusové. Bohužel Češi nejsou znalci a sbírají, co jim přijde pod ruce. Jsou nepoučitelní, proto je také každým rokem tolik otrav. Nemyslím tím ovšem pouze otravy, na které se umírá, ale především ty, které způsobují vážné zdravotní potíže a jsou velmi nepříjemné. Lidé by proto měli sbírat jen ty druhy, které opravdu bezpečně znají a kterými si jsou jistí. Pokud váhají, tak houby mohou přinést do poradny.



Hřib Dupainův - *Boletus dupainii*. Velmi vzácný druh rostoucí v jižní Evropě. V roce 2014 byl poprvé nalezen na území ČR. Zdroj: archiv J. Polčáka

Kde takové poradny lidí v kraji najdou?

Jedna je u nás v Přerově a jedna pak funguje na Krajské hygienické stanici v Olomouci. Důležité je, aby lidé přinesli celé, neořezané houby v co nejčerstvějším stavu.

Existují také atlasy hub. Který byste doporučil jako jeden z nejlepších?

Předně je třeba říct, že u nás roste čtyři a půl až pět tisíc druhů hub, tedy vyšších hub, velikostí od 1 centimetru. Zdaleka nejsou objeveny a popsány všechny. Takové množství se nedá obsáhnout do jedné publikace. Vezměte si, že jen holubinek je na tři sta druhů, pečárek na sto padesát... Osobně ale mohu čtenáře odkázat na velmi povedené internetové stránky našich slovenských sousedů, a to www.nahuby.sk.

Pojďme zpět ke sběru hub. V čem dělají lidé největší chyby?

Jsem přesvědčený, že senioři jsou velmi dobří sběratelé a vědí, jak se v lese mají chovat. I mezi nimi ovšem mohou být výjimky. Důležité je například už ono samotné sbírání. V žádném případě houbu neurežeme u země, ale viklavým pohybem ji vytáhneme i s podzemní částí. Důlek po ní jemně zahrábneme, aby nedocházelo k vysychání a nenarušilo se podhoubí. Velmi často potkávám v lesích lidi s igelitkami. To je velké zlo, protože v takovýchto taškách se houby velmi rychle zapaří. Konzumace takovýchto hub je pak také závažným zdravotním rizikem.

Je možné přinést si z lesa nějakou houbu a pěstovat ji následně na zahrádce?

Jednotlivé druhy hub jsou vázány na určité druhy dřevin. Jedná se o velmi složitý proces, ve kterém hraje mimo jiné důležitou roli také složení zeminy a v ní obsažené minerální látky. Je proto jasné, že umělé pěstování převážně většiny vyšších hub, které by si lidé přinesli z lesa domů, není možné. ▶



Letošní výstava hub v Přerově. Foto: Veronika Kolesárová

Rozhovor: Jiří Polčák

Na trhu jsou ovšem k dostání různé produkty, z nichž lidem doma vyrostou například žampiony či hlíva...

To ano, u těchto druhů to možné je, a to za předpokladu, že postupujete přesně podle návodu. Doma se dají pěstovat i další chutné a navíc i léčivé houby, například penízovka sametová, houževnatec jedlý známý jako shii-take, dále polnička topolová či límcovka obrovská. Potřebné informace se dají sehnat v literatuře a na internetu.

Houby rostou nejen v lese. Nachází se například v městských parcích či na travnatých plochách jinde ve městech. Mohou je lidé bez problému sbírat i v těchto místech?

Houby, které rostou ve městech či u cest, sbírat rozhodně nedoporučuji. Houby obecně snadno absorbují těžké

kovy, takže takto nasbírané houby jsou pro lidský organismus škodlivé. Co se parků týká, tak zde se vyskytují velmi vzácné druhy, které ovšem ocení spíše odborníci. Apeluji, aby je lidé nesbírali. Na rozdíl od rostlin a živočichů u nás málokdo ví, že také některé houby jsou chráněné zákonem a za jejich sběr hrozí i pokuta. Na téma hub v městských parcích chystám také několik přednášek.

Velmi oblíbený je suchohřib žlutomasý, lidově babka. Před dvěma lety se ovšem rozpoutala velká diskuze nad takzvaným nedohubem, který babky napadá. Nač by si měli lidé v této souvislosti dávat pozor?

Nedohub, tedy parazitická houba, kterých existuje také řada druhů, napadá naprosto běžně plodnice hřibovitých hub, nejčastěji právě babky. V reálu se projevuje jako plíseň. Hříby s tímto parazitem rozhodně nesbíráme ani neodkrajujeme zasažená místa, protože parazit je v celé houbě, i když není vidět. Tyto kousky by se měly nechat v lese. To platí obecně, sbíráme pouze zdravé a mladé plodnice.

Kolik času strávíte v lese?

Každou volnou chvíli, každý volný víkend. Pocházím z vesnice v Beskydech, kde jsem žil v podstatě na samotě u lesa a kde jsem si vytvořil tak úzký vztah k přírodě. Ten ve mně stále přetrvává, proto tak rád a často utíkám z města. V lese se skutečně odreaguji, vyčistím si tam dušičku a načerpám novou energii. Spíše než do okolí Přerova, vyrážím právě do oblasti Beskyd. Nejraději se poflakuji po přírodě s přítelkyní Yvonou, jsme již sehnána dvojka a při všem mi velmi pomáhá.

Připravila: Veronika Kolesárová



Přednáška Jiřího Polčáka na výstavě hub. Foto: Veronika Kolesárová.

Jiří Polčák (51 let)

- mykolog a preparátor, který pracuje v Ornitologické stanici Muzea Komenského v Přerově
- vede různé přednášky a exkurze, publikuje texty, kresby i fotografie v časopisech i knihách
- mezi jeho záliby patří ornitologie, fotografování, malování, hudba a vaření
- má dvě dcery a dvě vnoučata

Recepty z hub

Čína ze smržů.

Smrže, drůbeží játra, kuřecí maso, cibule, paprika, mletý pepř, kmín, sůl, olivový olej.

Na kolečka nakrájené smrže opečeme na oleji, přidáme na nudličky nakrájené kuřecí maso, papriku a cibuli, po chvíli nadrobno nakrájené drůbeží játra. Dochutíme kořením. Podáváme s rýží.

Jarní zeleninová polévka z čirůvky májovky.

Čirůvky májovky, brambory, mrkev, celer, petržel, cibule, pórek, hrášek, vepřové sádlo, kmín, pepř, sůl, majoránka.

Na sádle osmažíme nadrobno nakrájenou cibulku, přidáme májovky, zalijeme vodou, postupně přidáme na kos-

tičky nakrájenou zeleninu, osolíme, opeříme a přidáme kmín. Vaříme doměka, posypeme nasekanou petrželkou a rozemnutou majoránkou.

Houbové hnízdo

Zavřené kloboučky bedel nebo žampionů, směs mletého masa (vepřové a hovězí), anglická slanina, vejce, cibule, tvrdý sýr, vepřové sádlo, sůl, pepř, kmín.

Očištěné kloboučky bedel nebo žampionů naplníme předem nachystanou masovou směsí (podobně jako na sekanou nebo karbanátky), kterou promícháme s nastrouhaným tvrdým sýrem. Naplněné kloboučky smažíme na trošce vepřového sádla. Podáváme s bramborovou kaší nebo s chlebem.

Houbové karbanátky ze smržů

Smrže, směs mletého masa (hovězí a vepřové), cibule, česnek, strouhanka, vejce, vepřové sádlo, trošku mléka, majoránka, pepř, zelená petrželka, sůl.

Cibuli nakrájíme nadrobno, zpěníme na sádle, přidáme nakrájené smrže, krátce osmahneme a dáme vychladnout. Do mísy dáme směs masa, dobře promícháme, přidáme houby s cibulí, vejce strouhanku, rozetřený česnek, trošku mléka, ochutíme pepřem, majoránkou, solí a nadrobno nasekanou petrželkou a důkladně promícháme. Ručně vypracujeme karbanátky, které můžeme obalit ve strouhance a po obou stranách smažíme. Podáváme s vařeným bramborem nebo bramborovou kaší.

Houbová omáčka z modráků

Hřib kovář, hřib koloděj, máslo, smetana, citronová šťáva, hladká mouka, nové koření, bobkový list, pepř, sůl.

Očištěné houby nakrájíme na větší kousky, podusíme na rozpuštěném másle, osolíme a podlijeme vodou, podusíme téměř doměkka, přidáme koření, přilijeme smetanu v níž rozkvedláme mouku a vaříme na mírném ohni za občasného promíchání, až omáčka patřičně zhoustne. Podle chuti dosolíme a opatrně dochutíme citronovou šťávou. Podáváme s knedlíkem nebo vařeným bramborem.

Řízky z bedel

Klobouky bedly, hladká mouka, vejce, strouhanka, pepř, kmín, sůl, olej.

Klobouky bedel očištíme, posolíme, popepříme a lehce posypeme kmínem, obalíme v hladké mouce, rozšlehaných vejcích a strouhance, vložíme do rozpáleného oleje a z obou stran usmažíme dozlatova. Podáváme s bramborovou kaší nebo chlebem.

Kačenky na topinkách

Kačenka česká, drůbeží játra, anglická slanina, kuřecí maso, vepřové sádlo, cibule, paprika, česnek, pepř, sůl, kmín, zelená petrželka, chleba.

Očištěné a nadrobno nakrájené kačenky podusíme na cibulce, přidáme kuřecí maso, na proužky nakrájenou papriku, dusíme téměř doměka.



květnatec Archerův - *Clathrus archerii*

Houba která pochází z Austrálie a v ČR s úspěšně rozšiřuje, nových lokalit neustále přibývá. V Evropě byl nalezen poprvé v roce 1921 ve Francii, v ČR v roce 1948. Zdroj: archiv J. Polčáka



Hřib smrkový - *Boletus edulis*. Obecně známý druh jedlé houby. Zdroj: archiv J. Polčáka

Plněné smrže

Smrže, směs mletého masa (hovězí a vepřové), cibule, strouhanka, vejce, vepřové sádlo, majoránka, pepř, sůl, kmín.

Očištěné smrže naplníme předem připravenou masovou směsí (jako na karbanátky nebo sekanou), smažíme na rozpáleném sádle. Podáváme s bramborem nebo bramborovou kaší.

Losos na smržích se sýrovou omáčkou.

Filety z lososa, smrže, smetana, měkký sýr, kmín, sůl, pepř, máslo, grilovací koření, citron.

Nakrájené smrže na kolečka osmažíme na másle, okořeníme a necháme vychladnout. Filety z lososa okořeníme, pokapeme opatrně citronem a po obou stranách krátce smažíme, přidáme osmažené smrže a zalijeme smetanou, do které zamícháme měkký sýr (např. Apatito), vše krátce podusíme. Podáváme s bramborem nebo chlebem.

Mykologický klub Přerov

- pobočka České mykologické společnosti
- byl založen v roce 1998
- pořádá výstavy hub, přednášky, průzkumy, ochutnávky houbových jídel, exkurze
- zajišťuje ochranu hub a jejich biotopů

Mykologická poradna v Přerově, Bezručova 10, 750 02 Přerov. Provozní doba od 8-16 hodin. E-mail: ornis@prerovmuzeum.cz, nebo j.polcak@email.cz internetové stránky: www.ornis.cz/poradny/houbarska-poradna

70 let Moravské filharmonie Olomouc

Jedno z nejstarších profesionálních hudebních těles v naší zemi, které vyrůstá z bohatého kulturního zázemí, vzniklo před sedmdesáti lety v prvních čtyřech poválečných měsících roku 1945.

Na základě ministerského rozhodnutí dostalo jméno Moravská filharmonie Olomouc a prvně před publikem vystoupilo ve velké dvoraně Národního domu v sobotu 8. září 1945. Český rozhlas Vltava oslaví jubileum filharmoniků ze srdce Moravy dvěma počiny.

Moravská filharmonie Olomouc svou činností navazuje na aktivity hudebního spolku Žerotín, Městského divadla, a zejména na éru Městského symfonického orchestru neboli Symphonisches Orchester der Hauptstadt Olmütz. Ten byl však v roce 1944 úředně rozpuštěn a hráči totálně nasazeni. Po osvobození země zbylo z původní-

ho počtu jen 21 hudebníků schopných pokračovat ve vystupování. Prozatímně se spojili s orchestrem olomoucké opery a již 26. května, 31. května a 2. června 1945 provedli pod taktovkou Dalibora Doubka s nebývalým ohlasem, který jistě podpořila i znovunabytá svoboda, Smetanovu *Mou vlast*.

Nejpodstatnějším úkolem zakladatelské skupiny bylo nerozložit se, udržet mezi sebou nerozhodné členy a především najít nové hráče, což se podařilo koncem června 1945. Po náborových jízdách do Prahy a do Českých Budějovic byl ve veřejných konkurzech orchestr doplněn o 29 nových členů. O měsíc později vystoupil před olomouckým publikem s Dvořákovými Slovan-skými tanci. Hudebníci hrají za velmi nízký plat a bez pracovních smluv, zkoušejí v nevyhovujících prostorech, na zájezdy po blízkém okolí jezdí na nákladních autech. Dnes stěží uvěřitelná a přijatelná realita. Ústřední národní výbor hlavního města Olomouce v srpnu 1945 povoluje rozšíření počtu hudebníků na šedesát. Ihned nato odchází do Prahy žádost o ustavení Moravské filharmonie Olomouc.

Během sedmi desítek let jejího trvání, stanuli v čele Moravské filharmonie František Stupka, Milivoj Uzelac, Jaromír Nohejl, Zdeněk Mácal, Vít Micka, Libor Mathauer, Stanislav Macura, Jiří Mikula, Jin Wang, František Preisler a Petr Vronský, který je současným šéfdirigentem. Orchester je ve skvělé kondici, natáčí pro Český rozhlas, hudební vydavatelství, premiéruje skladby současných skladatelů, věnuje se koncertní činnosti doma a v zahraničí. Účastní se mezinárodních hudebních festivalů v Německu, ve Španělsku, ve Francii, v Itálii, v Řecku a v Rakousku. Sám pořádá dva festivaly: hudební festival Dvořákova Olomouc a Mezinárodní varhanní festival.

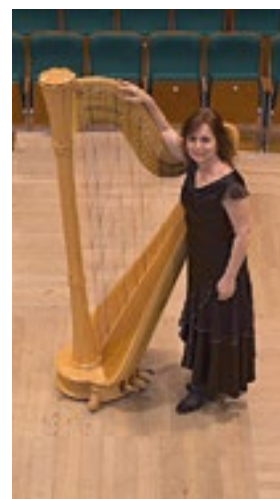
Michal Bureš, autor a režisér



*Rozšířená Moravská filharmonie v prosinci 1945
zdroj: Kapitoly z historie Moravské filharmonie, Milan Ryšavý*



Současné složení Moravské filharmonie Olomouc, zdroj: 13x archiv MFO



Na následujících snímcích jednotliví členové filharmonie

Moravská filharmonie - profil orchestru

Moravská filharmonie patří k předním a nejstarším symfonickým orchestrům v České republice. Sídlí v Olomouci, v historické metropoli Moravy. Toto starobylé a univerzitní město je významným vzdělanostním, kulturním a uměleckým střediskem celé střední Moravy. Při rozdělení České republiky do regionů se Olomouc stala centrem Olomouckého kraje.

V čele Moravské filharmonie stály významné osobnosti české hudební kultury, za jejím dirigentským pultem se střídali přední světoví dirigenti, např. O. Klemperer, A. Janson, Lord Yehudí Menuhin, V. Neumann, L. Pešek a další. Jejimi hosty byli významní instrumentalisté, např. S. Richter, I. Oistrach, G. Kremer, S. Ishikawa, P. Fournier, D. Šafrán, A. Navarra, J. Suk, V. Hudeček, J. Carreras, A. Baltsa a mnoho dalších.

Za svého působení si Moravská filharmonie vytvořila mimořádně rozsáhlý a rozmanitý repertoár. Orchester věnuje pozornost velkým tvůrcům světové hudby 19. a 20. století. Je samozřejmé, že Moravská filharmonie patří k autentickým interpretům klasiků české národní hudební kultury – A. Dvořáka, B. Smetany, L. Janáčka a B. Martinů.

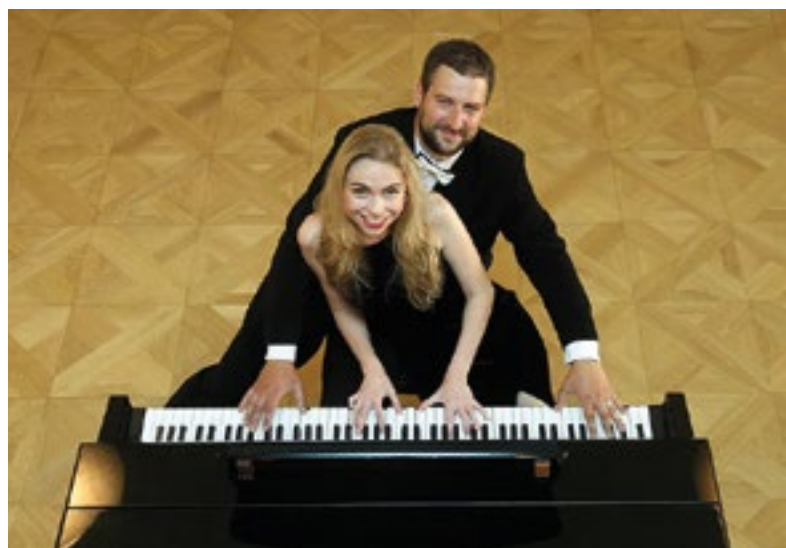
Moravská filharmonie intenzívně propaguje soudobou českou i světovou hudební tvorbu, o čemž svědčí, že již premiérovala více než 250 novinek. V poslední době se Moravská filharmonie specializuje na CD nahrávky hudby soudobých autorů.

S velkým ohlasem vystupovala v převážné většině evropských států, do mnoha míst v zahraničí se vrací pro velký ohlas

obecenstva i kritiky opakovaně téměř každý rok. Zúčastnila se významných mezinárodních hudebních festivalů, např. v Řecku, Německu, Španělsku, Francii, Itálii, Rakousku.

Moravská filharmonie je kulturní institucí, která se podílí na organizaci uměleckého a koncertního života v Olomouci. Je organizátorem a pořadatelem hudebního festivalu Dvořákova Olomouc a Mezinárodního varhanního festivalu. Pravidelně pořádá i Mezinárodní dirigentské kurzy.

zdroj: MFO



Program 70. koncertní sezony Moravské filharmonie Olomouc

Rolling Rock

8. října 2015 / 19 hodin / Reduta

V pestrém spektru nejslavnějších rockových legend „rolující rock“ ob-
sáhne kapely Anglie (Rolling Stones, Status Quo, Genesis, Led Zepelin,
Yes, Black Sabbath), Irska (U2), Německa (Scorpions), Maďarska (Omega),
USA (Kiss, Guns N' Roses), Kanady (Rush) a Austrálie (AC/DC).

Sólisté: Hana Škarková soprán, Marek Olbrzymek tenor, Q VOX muž-
ské vokální kvarteto Petr Julíček, Tomáš Badura, Tomáš Krejčí, Aleš
Procházka, Antonín Mühlhansl saxofon, Jiří Sova kytara
Dirigent: Miloš Machek

Slavnostní koncert ke státnímu svátku ČR

27. října 2015 / 19 hodin / Reduta

B. Smetana: Hubička - předehra k opeře

A. Dvořák: Koncert pro housle a orchestr a moll

L. van Beethoven: Symfonie č. 5 c moll „Osudová“

Sólista: Jan Mráček housle (laureát soutěže Pražského jara)

Dirigent: Petr Vronský

Hudba Dálného a Blízkého východu

5. listopadu 2015 / 19 hodin / Reduta

K. Goldmark: Sakuntala op. 13 - předehra z eposu Mahábhárata

J. Mayer: Dissecting „Desh Rag“

J. Mayer: Koncert pro sitar č. 1

E. Elgar: March of the Mogul Emperors

K. Lau: Joy

C. Nielsen: Alladin Suite op. 34

Sólisté: Jonathan Mayer (Velká Británie) sitar, Tomáš Reindl tabla

Dirigent: Debashish Chaudhuri (Indie)

Chvála dechové harmonii

12. listopadu 2015 / 19 hodin / Reduta

W. A. Mozart: Don Giovanni - předehra k opeře

W. A. Mozart: Koncert pro klarinet a orchestr A dur KV. 622

J. Brahms: Serenáda č. 2 A dur

Sólistka: Ludmila Peterková klarinet

Dirigent: Petr Vronský

Nedělní matiné pro děti a rodiče

15. listopadu 2015 / 10.30 / Reduta

Dům plný hudby

Tak to tu ještě nebylo! Budou hrát všichni a všude a na všechno. Ne-
věříte? Přijďte a uvidíte! Nedělním dopolednem bude provázet nejen
Vladislav Kvapil a orchestr bude řídit nejen Petr Šumník.

Večer protikladů aneb hudební procházka staletími

19. listopadu 2015 / 19 hodin / Reduta

G. Rossini: Lazebník sevillský - předehra k opeře

G. Rossini: „Una voce poco fa“ - árie z opery Lazebník Sevillský

G. F. Händel: „Da tempeste“ - árie z opery Giulio Cesare

Ch. Gounod: „Je veux vivre“ - árie z opery Romeo a Julie

J. A. Rose: Koncert pro klavír a orchestr

W. A. Mozart: Symfonie č. 40 g moll KV. 550

Sólisté: Sing Rose (USA) soprán, John Alan Rose (USA) klavír

Dirigent: Miran Vaupotich (Chorvatsko)

Italské inspirace

3. prosince 2015 / 19 hodin / Reduta

P. I. Čajkovskij: Francesca da Rimini - symfonická báseň

A. Vivaldi: Koncert pro fagot, smyčce a continuo a moll RV 497

A. Vivaldi: Koncert pro fagot, smyčce a continuo „La Notte“ B dur RV 501

P. I. Čajkovskij: Romeo a Julie - předehra-fantazie

Sólista: Jan Hudeček fagot (laureát soutěže Pražského jara)

Dirigent: Petr Vronský

Česká hudba v podání mladých Čechů

10. prosince 2015 / 19 hodin / Reduta

J. Vičar: Žitkovské bohyně (světová premiéra)

A. Dvořák: Mazurek pro housle a orchestr

M. Ravel: Cikán - rapsodie pro housle a orchestr

Z. Fibich: Symfonie č. 2 Es dur

Sólistka: Julie Svěčená housle

Dirigent: Marek Štilec

Koncert pro děti a rodiče - Boudo, budko ...

13. prosince 2015 / 10:30 / Reduta

Repríza pohádkového muzikálu z dílny

R. Mlynáře, R. Groszmann a V. Kvapila

Sólisté: děti filharmoniků

Dirigent: Petr Šumník

Předvánoční předpremiéra programu pro čínské turné

17. prosince 2015 / 19 hodin / Reduta

G. Rossini, H. Berlioz, P. I. Čajkovskij, E. Grieg,

A. Dvořák, J. Brahms, B. Smetana, G. Bizet

Dirigent: Jiří Petrdlík

Pozdní novoroční koncert

14. ledna 2016 / 19 hodin / Reduta

Slavné sbory z operet J. Strausse a oper G. Verdiho

Sbor: Český filharmonický sbor Brno

Sbormistr Petr Fiala

Dirigent: Jakub Klecker

Chvála houslím

21. ledna 2016 / 19 hodin / Reduta

J. Sibelius: Finlandia - symfonická báseň

J. Sibelius: Koncert pro housle a orchestr op. 25

L. van Beethoven: Symfonie č. 2 D dur

Sólistka: Angélica Olivo (Venezuela) housle

Dirigent: Miran Vaupotich (Chorvatsko)

K počtě Franze Liszta (130. výročí úmrtí)

28. ledna 2016 / 19 hodin / Reduta

F. Liszt: Prometheus - symfonická báseň

F. Liszt: Koncert pro klavír a orchestr č. 1 Es dur

F. Liszt: Dantovská symfonie

Sólista: Ivo Kahánek klavír

Sbor: Akademický sbor Žerotín

Sbormistr Pavel Koňárek

Dirigent: Jiří Petrdlík

Jazzové inspirace

4. února 2016 / 19 hodin / Reduta

L. Bernstein: Candide - předehra k muzikálu

Z. Merta: Century Dance- transkripce pěti klasických tanců 20. století
pro trubku a orchestr

B. Martinů: Half-time rondo pro velký orchestr

D. Milhaud: Vůl na střeše - suite z baletu

Sólista: Ondřej Jurčeka trubka

Dirigent: Emil Skoták

Balkánská rapsodie

11. února 2016 / 19hodin / Reduta

Z. Kodály: Tance z Galanty

M. Rosza: Koncert pro violu a orchestr

J. Gotovac: Sinfonijsko kolo

F. Liszt: Uherská rapsodie

G. Enescu: Rumunská rapsodie č. 1

Sólistka: Kristýna Fialová viola

Dirigent: Petr Vronský

Velcí symfonikové

25. února 2016 / 19hodin / Reduta

L. van Beethoven: Egmont - předehra

L. van Beethoven: Koncert pro housle, violoncello, klavír a orchestr C dur

B. Martinů: Symfonie č. 5

Sólisté: Eben trio, Terezie Fialová klavír, Roman Patočka housle, Jiří Bárta violoncello

Dirigent: Leoš Svárovský

Koncert pro děti a rodiče - Obrázky v hudbě a hudba v obrázcích

28. února 2016 / 10:30 / Reduta

Víte, jak se maluje hudba a jak se hrají obrázky?

Moderátor: Vladislav Kvapil

Dirigent: Petr Šumník

Vivat romantika

10. března 2016 / 19 hodin / Reduta

C. M. von Weber: Oberon - předehra k opeře

C. Sain-Saens: Koncert pro housle a orchestr č. 3 h moll

P. I. Čakovskij: Symfonie č. 5 e moll

Sólista: Pavel Milukov (Rusko) housle

Dirigent: Alim Shakh (Rusko)

Odkaz nezapomenutelných mistrů

17. března 2016 / 19 hodin / Reduta

E. Shulhoff: Koncert pro klavír a orchestr č. 1

G. Mahler: Symfonie č. 1 D dur

Sólista: Jan Simon klavír

Dirigent: Petr Vronský

Německý večer

24. března 2016 / 19 hodin / Reduta

C. M. von Weber: Čarostřelec - předehra k opeře

R. Schumann: Koncert pro violoncello a orchestr a moll

J. Brahms: Symfonie č. 4 e moll

Sólistka: Meehae Ryo (Korea) violoncello

Dirigent: Ernest Hoetzel (Německo)

Závěrečný koncert sezony / Pocta české hudbě

7. dubna 2016 / 19 hodin / Reduta

V. Trojan: Císařův slavík - suita z filmu

I. Medek: Alter-ego - dvojkoncert pro basklarinet a klavír (světová premiéra)

A. Dvořák: Symfonie č. 7 d moll

Sólisté: Gareth Davis (Anglie) basklarinet

Sára Medková klavír a inside piano

Dirigent: Petr Vronský



Pozvánky

Podzimní festival duchovní hudby pomalu končí

Dvaadvacátý ročník Podzimního festivalu duchovní hudby jde do finále. Milovníci sborového zpěvu by si neměli nechat ujít vystoupení curyšského chlapeckého sboru Zürcher Sängerknaben pod řízením Alphonse von Aarburga. Více než stovka chlapců se představí 6. října v chrámu svatého Mořice. Závěr festivalu bude patřit dílu Gaetana Donizettiho *Messa di Gloria e Credo*, na němž sólisty doprovodí Český filharmonický sbor Brno řízený Janem Ocetkem a Filharmonie Hradec Králové pod taktovkou Jaromíra M. Krygela. Vstupenky je možné zakoupit například v olomouckém kině Metropol, nebo prostřednictvím www.podzimni-festival.cz. Podzimní festival duchovní hudby se koná v Olomouci již od roku 1994 a patří k nejvýznamnějším akcím v oblasti duchovní hudby v České republice. Pořádá jej MUSICA VIVA.

Draci se vznesou nad pole

Hned několik drakiád se koná v říjnu na Olomoucku. V pátek 9. října se uskuteční od 13 do 16 hodin ve Velké Bystřici na poli u křižovatky nedaleko hřbitova. Ve stejný den se ve 13 hodin sejdou malí i velcí nadšenci této podzimní zábavy u koupaliště v Litovli. O den později se draci a různá jiná po domácku vyrobená vznášedla vznesou nad loukou pod Domašovem u Šternberka. Na takzvané Rusavě totiž šternberský dům dětí a mládeže pořádá pro veřejnost další ročník soutěžní drakiády. Prezentace účastníků začíná ve 13 hodin, samotné klání pak o hodinu později. Draci zaplní 10. října od 14 hodin i prostor nad šumperským letištěm. A drakiádu pořádá také například olomoucký akvapark, a to 18. října od 14.30 do 16.30 hodin. Účastnický poplatek je 10 korun.

Nad oblaky aneb Každý může být hvězdou

Finálový galaprogram u příležitosti 6. ročníku celostátního festivalu pro handicapované talenty *Nad oblaky aneb Každý může být hvězdou* se bude konat v pavilonu A na Výstavišti Flora Olomouc 14. října. „Přijďte se podívat a podpořit vaše kamarády a kamarádky z ostatních částí republiky. V průběhu koncertu pustíme také reportáže, zdravotní osobností, sestřihy z loňských ročníků, i to, co jste možná neviděli v televizi,“ zve ředitelka festivalu Simona Soušková. VIP hudebním hostem bude kapela PORTLESS. Rámcový program: v 15 hodin interaktivní program v prostorách výstavy výtvarných děl a fotografií, 15.30 – 16 hodin usazení hostů a diváků, 16 hodin I. část, 17.20 přestávka, porada poroty, 18.20 II. část včetně slavnostního vyhodnocení všech soutěžních kategorií. Následovat bude koncert kapely PORTLESS, ve zhruba 20.15 ukončení. Zájemci o vstupenky se mohou hlásit na e-mailu produkce@nadoblaky.cz. Neziskovým organizacím nabízejí organizátoři vstupenky zdarma.

Jan Hus roku 1415 a 600 let poté

V Koncertním sále uničovské Galerii U Minoritů je do posledního listopadu k vidění putovní výstava k 600. výročí odsouzení a upálení Jana Husa kostnickým koncilem. Pojednává o životě, působení a odkazu nejvýznamnějšího českého církevního reformátora Mistra Jana Husa. K vidění bude i několik obrazů a dřevo-

FKS
FILMOVÝ KLUB SENIORŮ

5.10.ºº **Mallory** Č
15.10.ºº **Bláznivá dovolená** T
19.10.ºº **Jasmíniny slzy** T
29.10.ºº **Nikdy není pozdě** T

vstupné 60,- kinometropol.cz vždy 14:00

KINO **METROPOL**

rytů s tematikou mistra Jana Husa. Výstava se realizuje ve spolupráci s Husitským muzeem v Táboře. Vstupné zdarma.

Olympici na Floře

Legendární česká kapela Olympic přijede v rámci svojí Permanentní tour do Olomouce. V pátek 16. října se uskuteční její koncert v Pavilonu A Výstaviště Flora Olomouc. Vstupenka v předprodeji stojí 390 korun, na místě 420 korun. Předprodej vstupenek v síti Ticketstream včetně cestovních kanceláří ČEDOK a Firo-Tour a www.ticketstream.cz.

Mše svatá na Svatém Kopečku

První říjnovou sobotu se bude konat Mše svatá pro seniory na Svatém Kopečku k příležitosti oslav Mezinárodního dne seniorů i pro nepraktikující. Z hlavního nádraží bude vypravený autobus zdarma. Pojede ze stanoviště C v 9.10 hodin. Linka označená Bazilika na Sv. Kopečku zastaví až u svatokopecké baziliky. Mše začíná v 10 hodin.

Akademie III. věku

Zahájení dalšího ročníku vzdělávacího cyklu určeného seniorům se ve Středisku volného času v Lipníku nad Bečvou bude konat 5. října od 16.30 hodin. Zváni jsou řádní členové i noví zájemci o přednášky, videoprojekce, výlety a další aktivity v rámci Akademie III. věku.

Říjnová kinokavárna s Občanem Havlem

Projekci dokumentárního filmu Pavla Kouteckého *Občan Havel* v KD Echo v Lipníku nad Bečvou doprovodí i přednáška o filmaři, vstupné 50 korun. Kavárna se bude konat 22. října od 18.30 hodin.

Co jsme komu udělali

Promítání filmu Co jsme komu udělali za zvýhodněné vstupné 40 korun pro seniory nabízí 5. října od 19 hodin olomoucké kino Cinestar, na programu je i prohlídka zázemí a slosování cen. Obchodní dům OC má připraveny aktivity navíc.

Veselice pro seniory

Zábavní taneční akci s živou hudbou bude 15. října od 13.30 hodin hostit Pávilon A na Výstavišti Flora Olomouc, vstupné je 80 korun, v ceně vstupenky je menší občerstvení. Vstupenky se prodávají v úředních hodinách na odboru sociálních věcí olomouckého magistrátu v infocentru při vstupu do budovy ve Štursově ulici.

Návštěva Arcidiecézního muzea

Představení olomouckého muzea včetně běžně nepřístupných prostor, například restaurátorské dílny, si pro seniory připravilo Arcidiecézní muzeum v Olomouci. Akce se koná 27. října v 10 hodin. Vstup je zdarma, zájemci se musí pouze předem přihlásit u Marka Šobáně na telefonu 585 514 174, nebo soban@olmuart.cz.

Dvořákovo trio v Kruhu přátel hudby Uničov

Koncert Iva Kahánka (klavír), Jana Fišera (housle) a Tomáše Jamníka (violoncello) v Koncertní síni v Haškově ulici v Uničově se chystá na 25. října, vstupné 100 korun pro členy KPH. Začátek je v 18 hodin.

Sedláčkovovo kvarteto v Litovli

Koncertní sál MK Litovel uvítá 20. října od 19 hodin mladé kvarteto, které vzniklo v roce 2006 v Praze. Všichni členové mají vynikající zkušenosti jak se sólovou, tak s komorní hrou a spolupracují s předními českými i zahraničními pedagogy. Vstupné stojí 80 korun.

Koncert i ocenění osobnosti

V rámci podzimních koncertů v Kapli svatého Jiří v Litovli vystoupí 27. října k výročí republiky žáci místní základní umělecké školy. Součástí programu je také ocenění Osobnost Litovel. Vstupné je dobrovolné, začátek v 18 hodin.

Dýňové a slámové kouzlení

24.10. od 9 do 16 hodin. Nově opravený zámek v Náměšti na Hané připravil pro návštěvníky 24. října program, při kterém si návštěvníci mohou během prohlídky památky vyrobit podzimní dekorace. Otevírací doba je od 9 do 16 hodin. Speciální prohlídky se uskuteční také posledního října, kdy zámek ovládne Strašidlo Cantervillské.

Týden knihoven 2015

Přijďte poznat svou knihovnu blíže! Právě na propagaci knihoven a jejich služeb je směřována celorepubliková akce Týden knihoven, která se koná od 5. do 11. října. Vědecká knihovna v Olomouci se tentokrát rozhodla zapojit do takzvaného Maratonu čtení a během jednoho týdne se tak můžeme seznámit s rovnou dvěma oblíbenými autory. 6. října je od 17 hodin připravené autorské čtení Radky Denemarkové, několikanásobné držitelky ceny Magnesia Litera. O den později se od 17 hodin uskuteční setkání s olomouckým autorem detektivek Michalem Sýkorou, jehož tvorbu si pro natáčení kriminalistické minisérie vybrala i Česká televize.

Soutěž

Milé čtenářky a čtenáři, jak jsme slibovali v minulém čísle, přinášíme vám ve spolupráci s Baletním studiem při Moravském divadle Olomouc soutěž. Odpověď na níže uvedenou otázku pošlete na adresu Moravského seniora nebo e-mailem na office@moravskysenior.cz do 26. října. Nezapomeňte uvést telefonní číslo a adresu bydliště. Ze správných odpovědí pak vylosujeme dvacet šťastlivců, kteří budou mít zajištěné místo na předpremiérovém baletním představení Odysseus. Premiéra se uskuteční 28. listopadu. Výherce budeme před generálkou tohoto baletního titulu závčas kontaktovat.

Která z těchto umělkyně není sólistkou baletu Moravského divadla Olomouc?

- Yui Kyotani
- Lenka Kočíšová
- Svatava Pořízková

Seznamka pro seniory

Chybí vám spřízněná duše?

Cítíte se osamoceni?

**Potřebujete kamaráda,
kamarádku na výlet?**



Muž, 63 let, 179 cm. Hledám ženu na vážné seznámení. Rád jezdím na kole, poslouchám moderní hudbu, country, mám rád přírodu a koupání. Jsem nekuřák. Kdo nenajde lásku, zkaží si život. 732 882 653.

Najde se šikovný, inteligentní senior kolem 65 let do 170 centimetrů, nekuřák, štíhlejší postavy ze střední Moravy k občasným schůzkám, posezení v kavárně, nebo zajít na taneček? Věřím, že se sejdeme. Telefon 731 824 825.

Najde se přítel kamarád, který je také sám a má rád přírodu? Jsem štíhlá nekuřačka 61/170 z Olomouce. Uvítám SMS na telefonní číslo 739 965 282.

Hledám přítele, nekuřáka, ve věku 64 až 66 let, výška 180 centimetrů, s řidičákem z Prostějova a okolí. Telefon 608 878 418.

Ráda poznám sympatáka 55 až 62 let, co má rád přírodu, procházky, cestování, hrady a zámky. Jsem 60letá plnoštíhlá z Prostějova. Telefon 733 291496 (večer).

**Využijte služeb naší seznamky
a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.**

Inzerát zašlete na adresu:

Moravský senior, z.s.,
Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc
E-mailem: redakce@moravskysenior.cz

České slávy strom



Moto: Dech síly jaksi neuvědomělé a dobráctví, jež medu plno, vane z koruny její hmyzem opěvané, když nad snem květů pohoda se klene... (S. K. Neumann: Lípa)

Není tajemstvím, že v minulých dobách měli lidé a příroda k sobě blíže. Nevíme sice o případu, že by si tatranští medvědi dali do znaku člověka, ale naopak se tomu děje

běžně. Nejen podle zvířete, ale i stromu ve znaku, můžeme poznat, o kterou zemi či město jde.



Mít svůj strom

Mnohé národy od nepaměti uctívají „svůj strom“. Lípa je národním stromem Čechů, Moravanů a Slezanů. Rusové obdivují zádumčivou břizu - bílou tanečnici, Němci pak mohutný dub, již starými Germány považovaný za symbol moci a síly, pro Kanadany má podobný význam javor. To by mohlo i něco vypovídat o národní povaze. Lípa je známá svou snášenlivostí, pohostinstvím, symbolizuje něžnost a jemnost slovanské povahy, jako symbol ochrany byla vysazována v naší krajině na všech významných místech. Lípa se doslova tulí k lidským domovům.

V našich historických zemích býval hezký a užitečný zvyk, že při svatbě nebo jiné významné události byla vysazována lípa. Pod lípou se scházeli milenci, odbývaly se zde vesnické sněmy, probíhala pod nimi kázání, konaly se slavnosti. Chránila proti nečistým duchům, proti hromům a bleskům. S lípou malolistou srdčitou se setkáváme na vesnických návších, u kostelů, kapliček, křížků a božích muk. Lípa patří neodmysl-

litelně ke koloritu líbezné české krajiny, v níž často tvoří celé překrásné aleje. Lípa se dožívá až 1 000 let. Proto se posadíme, alespoň v představách pod krásnou věkovitou, s naší historií úzce spjatou, uctívanou a umělci všech žánrů oslavovanou lípu.

Lípa a lipová ratolest našla své nenahraditelné místo i v československé a po rozdělení Československa i v české státní symbolice. Lipová ratolest je zobrazena na našem velkém státním znaku, na prezidentské standartě, na slavnostních uniformách a výložkách našich generálů a také na našich bankovkách. Po vzniku Československé republiky v roce 1918 bylo v našich vesnicích i městech vysazeno mnoho „stromů Republiky a stromů Svobody“. A děje se tomu tak dodnes.

Nejvzácnější české lípy

Vzpomeňme na lípu Královskou či Karlovu v Klokočově u Seče, v okrese Havlíčkův Brod. Úctyhodný věk určuje památné lípě text nápisu, který je umístěný na balvanu před ní: „Tisíc skoro let přeletělo přes moji hlavu a jsouce nejstarší v království, mohu vyprávět o slávě Žižkově a Jiříkově i o ponižení svého lidu v době bělohorské. Stáří moje nechť zírá vstříc jen šťastným dnům přístím“.

Těžko staletí spočítat, ale o dlouhém životě památného stromu vypovídá mohutný kmen s otevřenou dutinou, rozložitě silné větve i vysoká koruna, která už z dálky vyniká nad střechami klokočovských domů. Lípa byla urostlým stromem už ve 14. století, kdy ještě po vesnici nebylo ani stopy, naopak všude okolo byly lesy. Lípa prý tehdy ukazovala začátek bezpečné cesty přes mokřiny. V té době vládl v Čechách Otec vlasti Karel IV. a pověst vypravuje, že roku 1370 pobýval na svém hradě Lichnici. Odtud se jednou vydal k léčivým pramenům do Modletína a cestou se rozhodl zastavit k odpočinku u pěkné lípy. Kázal družině zastavit koně, sám usedl ve stínu voňavé koruny - proto se lípa v Klokočově nazývá Královská nebo Karlova. V současnosti měří na obvodu 870 centimetrů při výšce 19 metrů.

Před osadou Úklid u Sedlčan, na jižní straně stojí starodávná kaplička „Boží muka“. Tvoří ji štíhlý čtyřboký hranol, zakončený nahoře římsou a stříškou s dvojítm, železným křížkem. Významnou památkou je prastará lípa, či spíše její torzo. Její hlavní větve byly srazeny při velké vichřici v roce 1939, kmen postupně odumíral až padl na zem. Z kořenové části však vyrůstá nový strom. K lípě se váže pověst, že zde kázal Mistr Jan Hus a proto se nazývá „Husova lípa“.

Na jihovýchodním okraji Českého ráje, při silnici mezi Sobotkou a Podkostí, stávala mohutná semtinská lípa, kterou opěvoval básník Fráňa Šrámek: „tam u nás z mnoha míst tesknota k srdci míří, však zajdi k lípě semtinské a dohoukají výř“.

V roce 2012 její torzo shořelo. Památná lípa, nacházející se na jihovýchodním okraji obce Dolany v Olomouckém kraji, je mohutná lípa malolistá (*Tilia cordata*) se štíhlou korunou a dutým kmenem. Podle měření z roku 2009 je 22 metrů vysoká a obvod kmene činí 6,78 metrů. Její 18 metrů vysoká a 20 metrů široká jednostranná koruna sestává ze dvou hlavních větví. Stáří stromu se odhaduje na 200 let.

Autorem textů seriálu je Jiří Trefný (vpravo), o grafickou stránku a kreslený vtip se stará Vít Stanovský (vlevo).

Přímo v městě Olomouci rostou 2 lípy chráněné jako památkové stromy. Jedna, stáří 250 až 300 let, se nachází na Čajkovského ulici, druhá lípa, odhadovaný věk 250 let, se nachází u Klášterního Hradiska.

V Olomouckém kraji je vyhlášeno jako památné stromy celkem 117 lip nebo jejich skupin. Častější je druh lípa malolistá, méně častá je lípa velkolistá a pět stromů jsou jejich kříženci, označované jako lípa evropská. Jako památné stromy jsou vyhlášena i celá stromořadí lip nebo aleje lip kolem cest.

Latinský název lípy *tilia* je zřejmě odvozen z řeckého „ptylion= křídlo“, a to pro své kožovité, blanité listeny. Takto oslavovaný strom musel jistě sehrát významnou úlohu v lidovém léčitelství. Tak například při „mumiální léčbě“ byly do jejího kmene vkládány tampony nasáklé krví, slinami, hlenem nemocného člověka. Věřilo se, že choroba přejde z nemocného na strom. Od nepaměti se v přírodní medicíně používá lipový květ při chorobách z nachlazení. Rovněž byl lipový čaj doporučován i při některých bolestech hlavy. Doktor Mathioli mimo jiné uvádí, že „voda lipová je též dobrá při břišních bolestech (kolikách)“.

Lípa a XXI. století

Kvete asi 14 dní v červnu a červenci. Lípy se v průměru dožívají šesti až více set let. Ve věku 50 až 100 let dává lipový strom v průměru 10 kilogramů výborného medu. Předmětem sběru jsou celá soukvětí i s podpůrným listenem. U nás se nejvíce vyskytuje lípa malolistá – *tilia cordata* (srdčitá). Lipový květ obsahuje větší množství slizu, tříslovin, silice, flavonoidů, organických kyselin, saponinů a fytosterolů. Přítomny jsou i látky podobné vitamínu E.

Lipový květ je vynikající potopudná droga s mírným účinkem uklidňujícím a současně močopudným, žlučopudným a protikřečovým. Má vliv i na žaludeční šťávy. Podávání přípravku z lipového květu je na místě při nemocech z nachlazení, při křečových bolestech v oblasti trávicího ústrojí a močových cest i při narušené funkci žlučníku. Dostanete ho běžně koupit v lékárnách a herbách. Směs ze stejného množství lipového květu, mateřídoušky a vřesu můžeme podávat jako příjemný večerní čaj s mírně uklidňujícím účinkem. Přípravuje se formou nálevu. Při nespavosti můžeme vyzkoušet následující bylinnou směs: po jedné čajové lžičce lipového květu, majoránky a meduňky přelijeme 2,5 dcl vroucí vody, pět minut necháme pod pokličkou vyluhovat, poté přecedíme. Pijeme před spaním, možno osladit medem.

Nachlazení řešíme většinou v kombinaci s pitnou a potní kůrou. Jednoznačně nejlepší pro potní kůru jsou čaje z lipového květu, květu černého bezu a kvetoucí natě tužebníku jilmového, připravované jako nálev, do kterého dáme po jednom dílu z každé jmenované rostliny. Jedna potní dávka se připravuje jako nálev spařením 3 vrchovatých polévkových lžic bylinné směsí, a to 1 litrem vroucí vody. Lze však použít i jednotlivé bylinky samostatně. Po 15 minutách vyluhování nálev zfiltrujeme a máme ho připravený k použití. Čaj pro pocení podáváme horký, ve větším množství, slazený pravým včelím medem, a pokud je to možné v horké lázni nebo těsně po ní. Ovšem i schopnost „vypotit se“ musí respektovat přírodní rytmus. Nelze odlišovat od sebe dynamiku přírody a dynamiku lidského organismu. Naše bytí je ovlivňováno všemi kosmickými ději, počasím,



„Lípo naše milovaná, už nebudeš naším národním stromem.
Budeš multikulturní.“

klimatickými změnami, a samozřejmě také noční a denní dobou. Nejbližším měřítkem času pro člověka jsou hodiny. Člověk žije z hodiny na hodinu. A z hodiny na hodinu se mění i stav našeho organismu. Takovým typickým projevem těchto vlivů, jsou tak zvané orgánové hodiny. Podle nich jsou v jednotlivých časových – dvouhodinových – intervalech jednotlivé orgány našeho těla v maximální a minimální aktivitě. No a co z toho vyplývá? Raději se nebudeme zkoušet potit ráno a už vůbec ne dopoledne. V době od 11 do 13 hodin totiž vrcholí aktivita srdce a není žádoucí jej v této době zatěžovat. Pocení samo o sobě je velmi náročný fyzický úkon a znamená velké zatížení pro celý náš organismus, včetně srdce. Zejména u starších lidí nebo u lidí s některými srdečními potížemi, by tak mohlo dojít k nežádoucím zdravotním problémům. Nejvhodnější dobou pro pocení je doba od 17 hodin nebo večer, kdy aktivita srdce postupně klesá k minimu.

Lípa v magii

V Evropě má lípa výjimečné postavení jako ochranný strom. Nošením kůry z lípy se předchází otravě, zatímco listy a květy se používají při kouzlech lásky. Považuje se za strom nesmrtnosti a její listy se používají při kouzlech tohoto zaměření. Smíchejte stejné množství lipových květů a levandule a dejte do polštáře. Tím urychlíte usínání při nespavosti. Pro štěstí se nosí figurky vyřezané z lipového dřeva.



20. října se v České republice slaví Den stromů, jako celosvětový svátek vyhlášený OSN.

Den stromů je svátek, který se slaví po celém světě od poloviny 19. století. Datum oslav Dne stromů se liší podle klimatických podmínek jednotlivých zemí. Roku 1951 přijala FAO (Food and Agriculture Organisation) Spojených národů následující usnesení: *Konference shledala jako potřebné, aby si všichni lidé uvědomovali jak estetickou a psychologickou, tak i hospodářskou hodnotu lesa, a proto se doporučuje, aby se každoročně ve všech členských státech slavil světový svátek stromu, a to v době, kdy se to za lokálních podmínek zdá být příhodné.*

Milé čtenářky a milí čtenáři. Velice si vážíme vaší přízně. Tu dokazuje čím dál tím více vašich reakcí, které nám zasíláte do redakce, ať už poštou nebo elektronicky. Jsme rádi, že se nám podařilo oslovit vás natolik, že se nám od vás koupí nejen kladná hodnocení naší práce, ale zasíláte nám také články k otištění. Proto jsme se rozhodli vyčlenit v tomto magazínu stranu s názvem Čtenářské příspěvky. Děkujeme a těšíme se na další vaše počiny. Posílejte je buď na adresu Moravský senior, z. s., Táboritů 237/1, 779 00 Olomouc, nebo na e-mail redakce@moravskysenior.cz.

(red)

Koncem léta jsme opět bodovali ve Zvolenu

V polovině září jsme se již podruhé vypravili na Olympijské hry studentů seniorů U3V do Zvolena, abychom obhájili loňské druhé místo nelepššího olympionika mezi čtyřmi zeměmi, které pro nás vybojoval Radim Žert. Tentokrát byla konkurence veliká. Přijeli účastníci z Polska, Litvy, Ukrajiny, Turecka, domácí Slováci a my, kteří jsme spolu s dvěma účastnicemi z Prahy zastupovali Českou republiku.

Ve středu 9. září se nás na nádraží v Bruntále sešlo deset osob: Marie a Radim Žertovi, Miluška a Pepa Tesařovi, Irenka Mičulková, Jarka Surá, Růžena Urbanová, Mirek Hadámek s bratrem Jiřím Hadámkem a Marta Rozprýmová, která celou akci zabezpečovala. Osobně nás přišla vyprovodit Jiřa Šmídová, ale měli jsme i virtuální podporu dalších kolegů a kolegyně, kteří se letošních OH nemohli zúčastnit. Tak jako v loni, jsme byli řádně vystrojeni, abychom byli v tom množství lidí dobře rozpoznatelní. V loni jsme se odlišovali růžovými kloboučky, letos jsme vypadali jinak. Na hlavách jsme měli bílé lodičky popsané hesly OH s uvedením názvu, kdo jsme a které město reprezentujeme. Muži měli trička s modrými proužky a červené šátky na krku, my ženy jsme měly červená trička s modrými šátky na krku, plné batůžky a celí natěšení jsme vyrazili na Slovensko.

Úvodní setkání bylo nádherné, byl nám přidělen průvodce-harmonikář, veselá povaha, který znal všechny slovenské i české písničky, přichystali nám dobré jídlo a dobré víno a druhý den začala olympiáda. Ústav tělesné výchovy a sportu Technické univerzity ve Zvolenu nás pozval na již čtvrtý ročník mezinárodní sportovní olympiády studentů Univerzit třetího věku, která se uskutečnila od 10. do 13. září.

OH slavnostně zahájil rektor Technické univerzity Zvolen, oslovili nás i představitelé města a další významné osobnosti kultury a sportu. V bohatém kulturním programu vystoupil umělecký pěvecký sbor, tanečníci a pěvci v lidových krojích, ale nejvíc působivé vystoupení měly děti s gymnastickým předvedením s akrobatickými variacemi. Při rozho-



voru do slovenského rozhlasu jsme pěli chválou nad organizačním zajištěním celé akce a vřelým přijetím.

Druhý den, po slavnostním zahájení, jsme bojovali ve sportovních disciplínách: královská hra šachy, zlatá medaile Mirek Hadámek, lukostřelba, zlatá medaile Radim Žert, stolní tenis, bronzová medaile Jiří Hadámek, střelba ze vzduchovky, bronzová medaile Pepa Tesař, čtvrté místo ve stolním tenise Marta Rozprýmová. Přivezli jsme celkem 4 medaile, z toho dvě zlaté a dvě bronzové. Oslavovali jsme na diskotéce, tančili až do pozdních ranních hodin, zpívali a radovali se ze života. Nikoho nic nebolelo, jako by nám bylo dvacet. Možná proto, že jsme všichni (opravdu všichni) každé ráno cvičili před hotelem ranní rozcvičku, kdy se k nám přidávali Ukrajinky, Polky i Litevky a také jeden Turek. Do programu OH byla zařazena i jóga, zumba, další den plavání a turistika a také prohlídka města a kulturních památek.

Hlavní organizátor nám nabídl možnost vzájemné spolupráce při organizaci v příštím roce a vyslovil přání o navázání kontaktů nejen s U3V, ale i s městem Bruntál. Závěr: pohyb, radost, terapie smíchem, úspěch, zájem ostatních o nás, o naši práci, nová přátelství, obohacení všedních dní, nová budoucnost.

Trénujte a příští rok pojedte s námi!

Bc. Růžena Urbanová

Opatrnosti není nikdy dosti

Aula budovy Krajského ředitelství policie Olomouckého kraje hostila 9. září na 100 seniorů, kteří se sjeli na odborný seminář, konaný pod záštitou olomouckého hejtmána Jiřího Rozbořila a ředitele Krajského ředitelství policie Olomouckého kraje a Krajské rady seniorů Olomouckého kraje.

Publiku pplk. Ing. Jaroslav Karásek vysvětlil problematiku trestné činnosti páchané na seniorech, modus operandu - využití legendy při navazování kontaktu pachatele s obětí. Poukázal na statistiku případů trestné činnosti. Pojem mezigenerační domácí násilí, nebezpeč-



nost, záludnost, prevenci a ochranu, objasnila na jednotlivých případech kpt. Mgr. Michaela Sedláčková, která také trpělivě zodpovídala všechny dotazy z řad seniorů. Závěr patřil kpt. Bc. Vladimíru Navarovi. Ten hovořil o složitém avšak spolehlivém integrovaném operačním středisku, mimořádných událostech, základních složkách a použití linky tísňového volání. Cílem tohoto odborného semináře byla ochrana a prevence před trestnou

činností páchanou na bezbranných seniorech. Krajská rada seniorů Olomouckého kraje vyslovuje touto cestou poděkování krajskému policejnímu ředitelství za uskutečnění tohoto velmi kvalifikovaného semináře v prostorách jeho sídla.

Milena Hesová, předsedkyně Krajské rady seniorů
foto: zdroj: archiv KRS OK
foto z branného závodu (autor: Josef Beran)

Branný závod seniorů objektivem pana Berana

Střelbu ze vzduchovky, hod granátem, ale také například překonání lanové dráhy. To je jen výčet z úkolů, které museli splnit účastníci branného závodu seniorů. Ten se uskutečnil 16. září na Svatém Kopečku u Olomouce. Trasa klání, které připravila Městská policie ve spolupráci s dalšími složkami, vedla lesem v okolí svatokopecké zoo. Měřila necelé čtyři kilometry. Tříčlenná družstva na ní plnila vědomostní úkoly z oblasti topografie, zoologie, botaniky, tábournictví, historie a činností spojených s mimořádnými událostmi. Fotografie z branného závodu zaslal do redakce pan Josef Beran. Děkujeme. (red)



Báseň: Na Velkém Kosíři

*Velký Kosíř majestátně z hanácké krajiny vystupoval,
když dav turistů z Olomouce se k jeho rozhledně přibližoval.
Lidé přišli lesními cestami dobít energii,
kterou v sobě v nemocničním prostředí oslabili.*

*Doktoři i lékařky se jako maškarády nastrojili,
sestřičky s parukami si barvami tváře nalíčili.
Všechny přítomné radostné výskání provázelo,
dobré jídlo a pití jim nescházelo.*

*Ve skupinách na dřevěnou rozhlednu vybíhali,
z ochozu rozhledny gumový míček shazovali.
Já jsem si pro štětší dubovou větvíčku ulomil
a na vysokou rozhlednu vystoupil.
Rozechvělý a v úžasu jsem se do krajiny zahleděl,
Litovel, Šternberk, Olomouc, Přerov a Prostějov uviděl.
Řeka Morava se od Litovel k Tovačovu proplétala,
Nízkému Jeseníku se vyhýbala.*

*Orlické hory se za Pradědem ukrývaly,
Bílé Karpaty se v mlze schovávaly.
Větry bílá oblaka od Zábřehu ke Chřibům unášejí,
ať příští věky naší moravské zemi svobodu a blahobyt přinášejí.*

*O národní svobodu František Palacký bojoval,
když na táborech lidu na úpatí Kosíře promlouval.
Na Malém Kosíři se v červnu u sv. Antonína poutě pořádaly,
k výročí založení ČSR zde vatry plápolaly.*

*Dokud v nás duch vlastenectví žije,
tak o národní zájmy vlastenec se bije.
Kdo v tomto kraji nyní přebývá,
získané svobody si užívá.*

V Lázních Slatinice, 5.9.2015
Ing. Kocman Rudolf z Rudice v Moravském krasu

Profesionální hasiči v Olomouci slaví 70. výročí

Letošní rok je ve znamení mnohých výročí. Sedmdesát let uplynulo od konce druhé světové války. Kromě tohoto celosvětově významného jubilea slaví své sedmdesátiny také řada olomouckých institucí. Vedle Moravské filharmonie Olomouc jsou to také jednotky profesionálních hasičů v Olomouci. Záchranáři v Olomouci si toto významné výročí připomněli několika akcemi. Hlavní den oslav zažili Olomoučané v pátek 18. září na Horním náměstí v Olomouci.

Hasiče na Horním náměstí pozdravil i náměstek 1. primátora Martin Major a pogratuloval jim k jejich jubileu. „Sedmdesát let je dlouhá doba. Když člověk slaví sedmdesátiny, obvykle je už velmi zkušený, ale často přitom bývá také poněkud unavený. Já jsem moc rád, že naši profesionální hasiči působí při své oslavě sedmdesátky současně velice zkušeným i velmi čerstvým dojmem,“ uvedl Martin Major. Jak dodal, hasičům vděčíme za mnohé, především pak za pocit bezpečí.

V průběhu pátečních oslav hasiči na náměstí u radnice představovali množství ukázek ze své práce. Veřejnost se mohla seznámit s nejmodernější i historickou hasičskou technikou. K vidění byly ukázky hašení domácího požáru, zásah u havarovaného automobilu, vyprošťování osob, a mnoho dalšího. Velká část programu byla zaměřena na děti. Ty si mohly vyzkoušet dětskou verzi soutěže TFA (toughest firefighter alive - nejtvrďší hasič přežije), připraveny pro ně byly soutěže i dráček Floriánek - maskot olomouckých hasičů.



foto: Blanka Martinovská

Součástí oslav bylo také připomenutí historie profesionálních hasičů v Olomouci, předání medailí HZS Olomouckého kraje a medaile Za věrnost II. a III. stupně příslušníkům, kteří u HZS Olomouckého kraje pracují více než 20 let nebo více než 10 let. Na Horním náměstí v pátek také skládali slib nováčci, kteří k HZS Olomouckého kraje nastoupili v průběhu roku 2015. (red)

Muzeum umění Olomouc čekají velké opravy

Zásadní změny čekají v následujících měsících budovu olomouckého Muzea umění. Po několikaletém úsilí se totiž podařilo zajistit z Ministerstva kultury finanční prostředky na generální opravu střechy a fasády. Stavební práce se dotknou celého objektu a projeví se tak i v provozu muzea. Od 22. září je například veřejnosti uzavřena stálá expozice Století relativity.

O rekonstrukci fasádního a střešního pláště budovy usilovalo vedení muzea již od 90. let. „Když muzeum vznikalo, soustředili jsme se především na výstavní sály a zázemí instituce. Vnější plášť jsme nechávali na závěr. Jenže pak jsme se věnovali stavbě Arcidiecézního muzea a navíc se objevila možnost spojit dokončení rekonstrukce s novostavbou Středoevropského fóra a do tohoto projektu jsme vložili veškeré naše úsilí. Poté co naše žádost o evropskou dotaci neuspěla, absolvovali jsme řadu jednání na ministerstvu, abychom získali alespoň finanční prostředky na finální úpravy stávajícího objektu,“ shrnul ředitel Michal Soukup.

Rekonstrukce se bude dělat od října a postupně se dotkne všech výstavních sálů a dalších interiérů. V létě příštího roku pak vyvrcholí opravou fasády. Přestože samotné stavební práce začnou v říjnu, už od úterý 22. září muzeum musí uzavřít stálou expozici Století relativity. „Budeme zde opravovat okna, ale než k tomu dojde, musíme samozřejmě přestěhovat exponáty do depozitářů,“ vysvětlil Soukup s tím, že expozice se

znovu otevře v dubnu příštího roku spolu s velkou výstavou muzejní sbírky kresby. „Omlouváme se, že dva roky po otevření expozici uzavíráme, ale věříme, že výsledek oprav návštěvníkům toto dočasné omezení vynahradí,“ dodal.

Opravy se již projeví uzavřením Besedního sálu, který bude až do června příštího roku sloužit jako zázemí pro stavební firmu. Od poloviny prosince do konce ledna příštího roku pak bude omezený provoz Divadla hudby a v příštím roce se úpravy dotknou i výstavních sálů Trojlodí, Salon a Kabinet nebo kavárny Café 87. „Největší radost máme ze změny, která bude pro kolemjdoucí viditelná na první pohled, tedy z opravy fasády, která zahrnuje i výměnu všech výkladců v přízemí a návrat k původní barevnosti objektu,“ přiznal ředitel a ubezpečil, že dopad na výstavní plán a program kulturních akcí bude minimální.

Opravenou budovu chce muzeum veřejnosti představit 27. října 2016, při příležitosti 100. výročí původní rekonstrukce objektu, kterou v roce 1916 navrhl architekt Jaroslav Kovář mladší. „Tím ale naše plány nekončí. Stále nás čeká například rekonstrukce bývalého kina Central, kterou bychom, pokud vše dobře půjde, chtěli dokončit v roce 2018, nebo úpravy v Divadle hudby. A samozřejmě vyvrcholením našich snah by byla realizace Středoevropského fóra Olomouc. To ale záleží na evropských dotacích,“ uzavřel Soukup. (red)

Cyklobus Bečva přepravil pět tisíc turistů

Cyklobus Bečva vyjel v letošní sezoně naposledy 26. září. Už teď je ale podle přerovské radnice jasné, že tato sezóna byla úspěšná. Od června do září si do hor vyjelo cyklobusem přes tisíc lidí a kapacita přívěsného vozíku, do něhož se vejde až třicet kol, byla téměř vždy na sto procent využita. „Oproti létům předchozím byl letos jízdní řád rozšířen. V červnu jezdil cyklobus v sobotu a v neděli, o prázdninách v pátek, v sobotu i v neděli, v září jen v sobotu. Celkem vyjelo do terénu čtyřicet spojů,“ shrnul přerovský cyklokoordinátor Jiří Janalík.

Prvním nástupním místem pro cyklobus je Přerov, následuje Lipník nad Bečvou a Hranice. Všude tam mohli lidé přisednout i se svým kolem - pokud tedy měli rezervaci. O cyklobus byl totiž takový zájem, že si cyklisté objednávali místo až dva měsíce předem.

Ze statistik vyplývá, že nejvíce této služby využili Přerované. Ráno vyjeli autobusem až na Bumbálku – a zpět si mohli v sedle kola projet trasu podél řeky Bečvy až do Přerova. „Vzhledem k tomu, že si lidé službu oblíbili a využívají ji, připravujeme s partnerskými městy – Lipníkem nad Bečvou a Hranicemi – výběrové řízení na provozovatele linky v příštích dvou letech,“ doplnil náměstek přerovského primátora Pavel Košutek (ANO). Zároveň připomněl, že nově budou mít města možnost změnit trasu linky. „Pro sezónu 2016 zůstane ještě trasa stejná, o změně budeme uvažovat až v roce 2017. Jednou z možností je vedení linky do Trojanovic - nástupního místa pěších i cykloturistů na lanovou dráhu na Pustevny,“ uvedl Jiří Janalík. (red)

Jména zesnulých možno vtesat do kamene

Mramorová deska doplňuje od konce září prostranství u vsypové loučky prostějovského kolumbária. Pozůstalí, kteří využijí anonymní uložení ostatků svých příbuzných, mohou zde jejich památku zvěčnit. Okolí ještě čeká estetická úprava.

„Jde o to, že někteří lidé nechtějí mít místo vsypu zcela anonymní. Mohou proto jméno svých příbuzných nechat vytesat do kamene. Písmo bude jednotné. Pozůstalí mají alespoň touto formou možnost připomenout své příbuzné,“ uvedl náměstek prostějovského primátora Jiří Pospíšil a dodal, že i toto pohřebiště, kde nejsou samostatné hroby a urny může působit důstojně a upraveně.

„Na základě podnětů některých občanů jsme už v jarních měsících tohoto roku uvažovali o tom, zda o tento krok bude mít někdo zájem. Nakonec rozhodnutí padlo poměrně rychle. Tím pádem bude možné využít mramorovou desku ještě před oslavou dušiček,“ uvedl Jiří Pospíšil. Pozůstalí si mohou objednat nápis se jménem a daty narození a úmrtí příbuzného u správce hřbitova. Vzpomínková deska přišla město na téměř dvacet šest tisíc korun. (red)



foto: Magistrát města Prostějov

Jeden dar pomůže nevidomým hned dvakrát

TyfloCentrum Olomouc získalo koncem roku 2014 dar v hodnotě 20.000 Kč. Na tom by nebylo nic až tak zajímavého, ale tento dar pomůže cílové skupině nevidomých a slabozrakých hned dvakrát. Ptáte se, jak je to možné? Je to tím, že dar věnovala ČSOB na mzdu silně slabozrakého keramiky Luboše a také na potřebný materiál. Díky tomu bylo možné udržet jeho pracovní místo a Luboš v průběhu toho roku tvořil keramiku.

Lubošovy výrobky jsou prodávány na výstavě (Ne)viditelná Olomouc, kterou si můžete prohlédnout na adrese Křížkovského 15 až do konce roku 2015. Peníze, které se prodejem keramiky získají, budou použity zejména na podporu služeb směřujících k získání

zaměstnání zrakově postižených, neboť více než 70% nevidomých nemá práci. Dále budou použity na vzdělávací aktivity pro slabozraké a nevidomé klienty TyfloCentra Olomouc.

Ředitel TyfloCentra Olomouc, Petr Zavadil, podotkl, že dar měl pro rozvoj TyfloCentra Olomouc ještě jeden pozitivní rozměr. „Dar jsme získali díky naší účasti na vzdělávacím programu Akademie Modrého života. V rámci toho ČSOB a odborníci na marketing školí neziskové organizace, jak si co nejlépe poradit s prezentací své neziskovky. Nám účast pomohla k vytvoření nového loga a všech prezentačních materiálů,“ dodal Petr Zavadil. (red)

Hejtman Rozbořil: Centrum sociálních služeb v Prostějově nabídne po náročné rekonstrukci nové služby i větší kapacitu

Výsledkem více než roční rekonstrukce v prostějovském Centru sociálních služeb je 29 lůžek pro seniory s Alzheimerovou chorobou, nové chráněné bydlení, odlehčovací služba i navýšení kapacity v denním stacionáři. Oprava dvou budov v areálu bývalé nemocnice stála přes 70 milionů korun.

„Důležitou částí rekonstrukce byl vznik domova se zvláštním režimem pro seniory s Alzheimerovou chorobou. Celková péče o nemocného je pro jeho nejbližší natolik náročná a dlouhodobá, že se v naprosté většině případů přesouvá z rodinného prostředí do různých zařízení. Pokud vytvoříme důstojné prostředí, mohou prožít senioři i toto nelehké období lépe a pozitivněji,“ řekl hejtman Jiří Rozbořil.

V Centru sociálních služeb v Prostějově se díky rekonstrukci navýší na celkových 20 míst i kapacita denního stacionáře. Nově v areálu vzniklo také chráněné bydlení se třemi místy a odlehčovací služba, která umožňuje pe-

čujícím osobám odpočinout si od náročné pomoci. „Chráněné bydlení je určeno pro ženy s psychickým onemocněním. Tato služba se blíží svým charakterem k samostatnému bydlení. Uživatelkám je poskytována taková podpora, aby samostatně bydlení zvládly,“ uvedla náměstkyně hejtmana pro sociální oblast Yvona Kubjátová.

Vzhledem k rozšíření poskytovaných služeb posílí krajská příspěvková organizace i personálně. V Prostějově vznikne asi 30 nových pracovních míst. Bude se jednat především o pracovníky v sociálních službách a kvalifikované zdravotní sestry.

„Populace stárne a stárí čeká bez výjimky nás všechny. Proto chceme i nadále pokračovat nejen v rozšiřování služeb v našich sociálních zařízeních, ale také ve zkvalitňování stávajícího prostředí. Pokud je seniorský věk podstatnou součástí našeho života, zaslouží si jak kvalitu, tak potřebný komfort,“ dodal hejtman Rozbořil. (red)

Olomoucký hřbitov se dočká nových dlážděných cest

Dvě páteřní cesty hřbitova v Neředíně budou mít nový povrch. Radní města Olomouce podpořili investici za téměř 900 tisíc korun.

„Stav dvou nezpevněných a přitom velmi frekventovaných úseků na olomouckém centrálním hřbitově vyvolává již delší dobu rozladěnost návštěvníků. Vzhledem k významu tohoto pietního místa jsme hledali možnosti, jak tuto neutěšenou situaci co nejrychleji vyřešit,“ vysvětlil náměstek primátora Ladislav Šnevajs.

Investorem bude městská příspěvková organizace Hřbitovy města Olomouce. „Projekt, který jsme si nechali

zpracovat, počítá s vydlážděním dvou páteřních a nejvíce kritizovaných úseků žulovou kostkou. Předpokládané rozpočtové náklady jsou 865 tisíc korun,“ uvedl ředitel Hřbitovů města Olomouce Igor Kleiner.

Výběrové řízení na zhotovitele nyní zahájí odbor investic, který následně zajistí také technický dozor. „Pokud se podaří zhotovitele stavby vysoutěžit včas a bude nám přát počasí, dá se předpokládat, že by se veřejnost mohla dočkat nových dlážděných cest na hřbitově ještě v letošním roce,“ objasni postup náměstek Ladislav Šnevajs. (red)

Květinový bál

Jedenáct seniorských spolků z Olomoucka se sjelo 19. září na Jívovou. Zdejší klub seniorů zde připravil další ročník oblíbeného Květinového bálu. Kromě výborného občerstvení, tomboly, hudby, módní přehlídky a tance nechyběla vystoupení klubů seniorů z Majetína (na snímku), Skrbeně či Příkaz. Na akci dorazili také vzácní hosté, mezi nimi i olomoucký hejtman Jiří Rozbořil. Místní seniorky ho srdečně uvítaly domácími koláčky a pálenkou. Následně si na parketu zatancoval s předsedkyní Krajské rady seniorů Milenou Hesovou a v náruči se mu pak vystřídal i několik dalších dam. „Tato akce vznikla zároveň se založením Seniorského klubu Jívová v roce 2010. Spolek je poměrně mladý co do doby působení ale velmi bohatý na činnost a oblíbený v širokém okolí, důkazem je letošní úspěšná nominace do soutěže Nejlepší seniorský spolek roku 2015,“ pochlubila se Milena Hesová, která je současně šéfkou jívovského spolku. (vk)



foto Květinový bál (autor: Veronika Kolesárová)

Právní poradna

Milé čtenářky a milí čtenáři. Nevíte si rady s věcmi kolem práva? Potřebujete poradit například v oblasti občanského zákoníku? Obraťte se na nás. Dotazy zasílejte na adresu redakce nebo e-mailem na office@moravskysenior.cz. Odpovědi pro vás připravuje nově JUDr. Ivana Arnoštová.

(red)

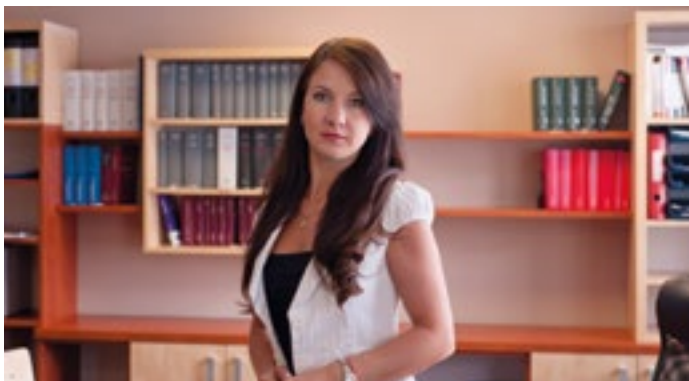
*Dobrý den,
při dědickém řízení jsem přenechala bratrovi družstevní byt po zesnulé matce s tím, že v něm bude bydlet a já souhlasila s úhradou 300 000 korun. Bohužel nyní zjišťuji, že chce byt prodat. Zasílá mi měsíční částky 500 až 2000 korun. Můžete mi prosím poradit, jak mám postupovat, aby mi za tři roky, kdy mi má částku splatit, nesdělil, že nemá žádný majetek?* (M. K.)

Dobrý den,
z Vašeho dotazu vyplývá, že jste zřejmě s bratrem při dědickém řízení uzavřela dohodu, na jejímž základě se on stal výlučným vlastníkem nemovitostí, přičemž Vám se zavázal na vyrovnání uhradit částku 300.000,-Kč, zřejmě do roku 2018. Váš bratr jako výlučný vlastník nemovitostí, je oprávněn s nimi dle svého uvážení nakládat, a tedy je i převést na jakoukoliv jinou osobu. Pokud Váš bratr v současné době dohodu plní, neexistuje zde možnost, jak převodu nemovitostí zabránit. Svoji pohledávku byste mohla do budoucna zajistit například zástavním právem, k jehož zřízení je však nutný souhlas Vašeho bratra. Pro případ, že by Váš bratr nemovitosti převedl a následně se stal insolventním, mohla byste se následně uspokojit z této nemovitosti, a to i přes to, že by ji vlastnila třetí osoba.

Pokud Váš bratr usnesení soudu o dědictví plnit nebude a bude zde důvodná obava, že převodem nemovitostí se zbaví veškerého svého majetku a nebude schopen plnit své závazky vůči Vaší osobě, lze případně formou předběžného opatření u soudu, převodu nemovitostí zabránit.

*Dobrý den,
vlastním zahradu s přístupem přes sousedův pozemek asi 10 metrů čtverečních, kudy chodím asi 35 let. Soused se však rozhodl, že tento přístup uzavře. Dal mi sice dvojce klíče, ale já si myslím, že tento kousek půdy by neměl být uzamčen – právo vydržovací. Jak to tedy je?* Novotná

Dobrý den,
s ohledem na Vámi popsanou situaci mohlo dojít k vydržení věcného břemene odpovídajícího právu cesty přes sousedův pozemek. Jednou ze základních podmínek vydržení práva odpovídajícího věcnému břemenu práva cesty je, že



JUDr. Ivana Arnoštová

ten, kdo toto právo vykonává, je se zřetelem ke všem okolnostem v dobré víře, že mu toto právo patří a vykonává je po dobu deseti let. Se souhlasem souseda lze toto právo, jako právo věcné zaspát do katastru nemovitostí. Pokud soused souhlasit nebude, případně Vám bude v přístupu na Váš pozemek bránit, můžete se určení existence tohoto práva domáhat rovněž soudně.

*Vážená redakce,
v roce 2013 jsem dostal darovací smlouvou veškerý majetek od svého otce. Dnes po jeho smrti jsem našel výše zmíněnou smlouvu, kterou otec podepsal v roce 2009. Rád bych pozemek v ní uvedený prodal. Zajímá mě, jestli se na mě jako na nového majitele bude vztahovat desetiletá výpovědní lhůta podle čl. II. odst. 2.2, 2.3 nebo zda nenastaly zákonné důvody pro odstoupení od této smlouvy tím, že nebyla sepsána nová smlouva podle nového občanského zákoníku. Já bych takovouto smlouvu nikdy nepodepsal proto, že výpovědní desetiletá lhůta se mi jeví jako vydírání majitele. Mám zájemce o koupi tohoto pozemku, který mi nabízí trojnásobek ceny, kterou mi nabízí nájemce. Rád bych vznesl dotaz, zda smlouva o nájmu pozemků sepsaná podle zákona č. 40/1964 Sb. OZ, je nadále platná v plném znění.* J. P., Brničko

Dobrý den,
smlouvy o nájmu uzavřené dle zákona č. 40/1964 Sb., lze za účinnosti nového občanského zákoníku, tj. zákona č. 89/2012 Sb., rozdělit do dvou kategorií, a to na smlouvy nájemní a smlouvy pachtovní. Pacht je s nájmem velice podobný, odlišuje se však zejména tím, že pachtýř, má na rozdíl od nájemce, právo věc nejenom užívat, ale i požívat, tj. brát z ní plody a jiné užítky (např. úroda na poli).

Dle přechodných ustanovení, se nájem řídí novým občanským zákoníkem ode dne nabytí jeho účinnosti, i když ke vzniku nájmu došlo před tímto dnem; vznik nájmu, jakož i práva a povinnosti vzniklé přede dnem nabytí účinnosti tohoto zákona se však posuzují podle dosavadních právních předpisů. To však neplatí pro nájem movité věci ani pro pacht.

Ve stručnosti lze říct, že pokud bylo předmětem nájemní smlouvy rovněž požívání pozemků, lze tento smluvní vztah posoudit jako pacht a bude se tedy i nadále řídit zákonem č. 40/1964 Sb., což znamená, že pokud smlouva z jiných ohledů neodporuje právním předpisům, měla by být i nadále platná ve stávajícím znění.

Tazatele si dovoluujeme upozornit, že odpovědi na položené otázky jsou výrazem subjektivního názoru odpovídajícího a s ohledem na absenci podrobných skutkových informací, nemusejí ve všech případech vyjadřovat jednoznačné a závazné výkladové pravidlo uvedeného problému. Pro případ, že by se tazatel chtěl uvedenou odpověď řídit, doporučujeme mu osobní konzultaci uvedeného problému s odborníkem.

Alzheimerova choroba – „Nejste na to sami“

Až 140 tisíc lidí trpí podle odhadů odborníků aktuálně v Česku zákeřnou Alzheimerovou chorobou. Nemoc s fatálními následky, která způsobuje degradaci mozku, válčuje v posledních letech populaci nejen u nás. „Vzhledem k demografickému vývoji a stárnutí populace bude nemocných stále víc,“ varuje odbornice na péči o lidi s Alzheimerovou chorobou a spolupracovnice Domovů seniorů Anavita, jejíž jedna z poboček je nově také v Olomouci – Slavoníně, Pavla Hýblová. Do poloviny století se podle odhadů může počet lidí s touto nemocí až ztrojnásobit. Alarmující není ovšem jen raketový nárůst počtu nemocných v posledních letech, ale také čím dál nižší věková hranice, kterou choroba bourá. „Zcela zásadní je proto včasná diagnostika,“ upozorňuje Hýblová.



Ztráta paměti, problémy s běžnými činnostmi i řečí. Jaké jsou další varovné signály počínající Alzh.choroby?

Může to být také naprostá pasivita, prudké výkyvy nálad, žehlička v ledničce, zmatenost, podezíravost – tedy celková změna osobnosti. Každý občas může něco zapomenout. Ale

lidé s Alzheimerovou chorobou se ztratí klidně i v ulici, kde bydlí. Kontrola výpisu z účtu může také občas někoho vyvést z míry. Člověk s Alzheimerovou chorobou ale může úplně zapomenout, co ta čísla znamenají a co s nimi má dělat.

Kam se mohou rodiny obrátit v první fázi o radu? Existuje v Česku dostatečná geriatrická síť?

Ne. V Česku neexistuje žádná provázaná, ucelená, oficiální síť. Je mnoho subjektů, které tuto péči poskytují - více či méně kvalitně. Existují také pobytové služby, které se tváří jako oficiální poskytovatelé sociálních služeb. Ale pozor, nejsou registrované a těm, o které pečují, hrozí odebrání příspěvku na péči. Lze se obracet na všechny sociální pracovníky na místa, kde se provádí testy paměti, internet, poradenské linky a osvědčené praktické lékaře.

Jsou nějaké rizikové skupiny? Do jaké míry zde funguje dědičnost?

Skutečně je prokázán opakovaný výskyt ACH v rodinách, kde se s touto nemocí již setkali. Zřetelně je vyšší počet žen s touto nemocí ve vyšším věku, také proto, že se ženy dožívají více let. Z praxe víme, že v současné době stoupá procento mužů ve středním věku 40 a 50+, kterým byla diagnostikována tato choroba.

Dá se aktivním přístupem Alzheimerova choroba zpomalit?

Ano. Důležité jsou tělesné aktivity, třeba tanec, chůze či cvičení. Zrychlí krevní oběh a tím zlepší prokrvení a vý-

živu mozků. Neméně důležité jsou duševní aktivity. Kurzy pro seniory, přednášky, stát se členem Klubu seniorů. Vzdělávání působí jako jednoznačný faktor proti rozvoji demence.

Co strava? Do jaké míry ovlivňuje činnost mozku a paměť?

Strava ovlivňuje spuštění Alzheimerovy choroby do značné míry. Samozřejmě by proto měla být racionální výživa, kdy se aktuálně propaguje trend středomořské kuchyně. Tedy s dostatkem zeleniny, lehkým rybím masem, olivovým olejem, sklenkou červeného vína. Důležité je jíst s mírou a vyhýbat se chemii. A být si vědom, že na paměť může nepříznivě působit i užívání léků na spaní a alkohol.

Co je Alzheimerova choroba?

Alzheimerova choroba dále ACh je pomalé, smrtelné onemocnění mozku, postihující 1 z 10 lidí nad 65 let. Nikdo není imunní. Choroba se postupně rozvíjí, když se v mozku začnou shromažďovat abnormální proteinové plaky. Začíná v části mozku, kde se tvoří vzpomínky. Jednoduché vzpomínky z posledních hodin či dnů najednou prostě chybí. Postupně se plaky šíří do dalších částí mozku, které ovládají řeč, logické myšlení, schopnost řešit úkoly, plánovat...V další fázi nemoc útočí na lidské smysly, může vyvolat i halucinace. Postupně vymaže i ty nejstarší vzpomínky. Na konci nemoc narušuje koordinaci a ničí část mozku, která reguluje srdeční činnost a dýchání. Nemoc je neúprosná. Od jejího vypuknutí do konce uplyne zhruba 8-10 let.




Kdo je Pavla Hýblová?

Spolupracovnice Anavity Pavla Hýblová je uznávanou odbornicí v oblasti péče o lidi s Alzheimerovou chorobou a demencí a neúnavnou bojovnicí za jejich důstojné dožití. Je jednou ze zakladatelek České alzheimerovské společnosti a spolupracovnicí ombudsmana České republiky. V současné době se pod hlavičkou Institutu vzdělávání věnuje naplno lektoringu v oblasti zdravotnických a sociálních služeb a je rovněž vyhledávanou nezávislou externí konzultantkou. Pracuje také pro nadaci Život s demencí, jejíž hlavní náplní je osvěta v oblasti Alzheimerovy choroby, přednášková činnost pro laickou i odbornou veřejnost či provoz nepřetržitě poradenské linky. V minulosti založila první domov se zvláštním režimem certifikovaný systémem Vážka, později pracovala jako ředitelka Centra seniorů Mělník.

Křížovka

Vyluštěte citát Johna Lennona a vyhraďte vstupenky na koncert folkové kapely Poutníci, který se bude konat 1. prosince v olomouckém kině Metropol. Znění tajenky zašlete do 26.10. na adresu Moravský senior, z. s. Táboritů 237/1, 779 00 Olomouc, nebo na e-mail office@moravskysenior.cz. Nezapomeňte uvést celé své jméno a adresu. Vylosování budou tři lidé, každý z nich získá dvě vstupenky.

AUTOR: -KAWI-	ČÁST KORNETU	1. ČÁST TAJENKY	HRACÍ LIST		HUDEBNÍ ZKRATKA PRO PIANO PIANISSIMO	POLNÍ PLOŠNÁ MÍRA	VELICE	ČASTO NUTIT	POHÁČ	TROPICKÁ NEMOC		ZNAČKA ČINU	TAM (BÁSNICKY)	2. ČÁST TAJENKY	POTŘÍSNI TEKUTINOU					
POTOM					4. ČÁST TAJENKY							PŘÍKAZ K ZASTAVENÍ								
OBEC U KOMÁRNA					FRANCOUZ SPISOVATEL							POTÉ								
					ZNAČKA MOUKY							KRUH								
HORNÍ STĚNA MÍSTNOSTI						OPEČENÝ PLÁTEK MASA						ŠATNÍ MOTÝLEK								
						CHOBOT- NATEC						PŘITAKÁNÍ								
TIHLETI					SETNOUT						ČÁST OBLIČEJE									
					TADY						DOMÁCKY OTAKAR									
TEN I ONEN					ČESKÉ SÍDLO						DOMÁCKY OLGA			SPZ STRAKONIC						
					NÁŠ MODERÁTOR						DOVEDNOST			NÁPĚV						
NUŽE					SLOVENSKY „EDA“						VOZIDLO			ZÁPOR						
					SVĚTOVÁ VELMOC									ZDE	JMÉNO FENY					
	JARNÍ MĚSÍC																			
	ČÁST ZEMSKÉ KÚRY																			
ZASEDÁNÍ (ZASTARALÉ)																				
MUŽSKÉ JMÉNO																TELEVIZNÍ SÁZENÍ				
JAKMILE				STŘETNOUT SE S NĚČÍM						EGYPTSKÁ BOHYNĚ									POPĚVEK	
																			TAHLE	
PODLAHOVÉ KRYTINY																	VYSOUŠEČ VLASŮ	ZDE		VÁNOČNÍ RYBA
																	CITOSLOVCE RACHOTU			
	VÁNEK (BÁSNICKY)																			
	ŘEKA V TANZANII																			
KEŇSKÉ SÍDLO					ZNAČKA ASTATU		5. ČÁST TAJENKY	SLOVENSKY „ORECHY“	ASFALT					ZNAČKA VÁPNIKU						
									NÁŠ KRESLÍŘ					PRO TUTO CHVÍLI						
ÚTOK JÍZDY						VELKÝ ZOBÁK							ZDRHO- VADLO							
													STROM UŽL- TÝ JAKO ÚL							
BÝT VĚZNĚN						FRANCOUZ. SOCIOLOG							NÁŠ SPISOVATEL							
						OBELSTÍT							PROVĚST OSEKÁNÍ							
JEDNOTKA STANDART. PENICILÍNU					SLOVENSKY „OTĚR“						PRACOVÍSTĚ V DOLE				JMÉNO ZPĚVAČKY SUMAC					
					ŘÍMSKÝCH 45									PŘEDLOŽKA						
	LATINSKÁ SPOJKA																			
	SLOVENSKY „TUZE“																			
ZKRATKA TĚLOVÝCH. JEDNOTY				SLOVNÍ ZÁVAZEK							PŘEDLOŽKA		MÁMENÍ							
				ŘÍMSKÝCH 551							VAZAL		DRUH PEPŘE							
ČESKÝ POLITIK					ŠPANĚLSKÝ PŘÍDOMEK			DRUH KÁVY						RUSKÝ SOUHLAS						
					CITOSLOVCE POVZBUZENÍ			ZN. KILO- AMPÉRU						ASI (BÁSNICKY)						
ODZNAK MOCI					BÁSNICKÝ ZÁPOR			ŘÍDKÁ TKANINA K VYŠÍVÁNÍ							POMŮCKY :					
KONĚ (BÁSNICKY)					ZKRATKA ODĚVNÍ TVORBY			DRUH NEROSTU							ANATAS, ANUKET, BRT, DE, IŽA, KAVU, KORU, PROUST, TAN, UNIT, UTA, YMA, ZLIV					

Výhercem podepsaného CD skupiny Katapult, ceny z minulých křížovek, je Milan Látal z Olomouce.

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.