

moravský senior

Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 11/2015

zdarma!



Barevný listopad přináší
vzpomínky na blízké,
dýňobraní i mladá vína



Rozhovor:
Naděžda Špatenková



Anketa o ceny
a seznam distribučních míst



Seriál:
Modřín

Anketa

Vytvořme
společně ještě
lepší časopis

moravský
senior

Milé čtenářky a milí čtenáři. I když se množí pozitivní ohlasy na novou podobu našeho magazínu, kterou vám přinášíme od dubnového vydání, rádi bychom, abyste se podělili o vaše další podněty vůči nám. Připravili jsme proto pro vás stručnou anketu. Pro jednoho či jednu z vás může zaslání odpovědí znamenat výhru v podobě prodlouženého víkendu v Apartmánu Dolní Moravice - Jeseníky.

Výhra v podobě ubytování v dohodnutém termínu je určena pro jednu osobu s doprovodem. Další dva vylosovaní čtenáři získají kosmetický balíček a balíček upomínkových předmětů.

1. Kam si chodíte pro vydání Moravského seniora?

- a) do informačního centra
- b) do obchodu Hruška v blízkosti mého bydliště
- c) ke svému praktickému lékaři
- d) jinam: _____

2. Kterou rubriku máte v našem magazínu nejraději?

- a) rozhovor
- b) křížovku
- c) téma
- d) rady, tipy, zprávy
- e) pozvánky
- f) seznamku
- g) seriál Léčivá moc stromů
- h) právní poradnu
- i) jiné: _____

3. Co vám v našem časopise chybí?

4. Měli byste zájem dostávat magazín během celého roku do vaší poštovní schránky za cenu poštovního a balného (cca 60,- Kč ročně)?

- a) ano
- b) ne

5. Víte o nějakém veřejném místě, kam bychom mohli nově zajišťovat distribuci? Navrhněte kde:

Na konci magazínu najdete aktuální a souhrnný seznam míst, kam Moravského seniora pravidelně dodáváme.

Vaše jméno, adresa, telefon (pro případ výhry): _____

Vyplněnou anketu vystříhnete, vložte do obálky a pošlete nejpozději do 23. 11. na adresu: Moravský senior, Táboritů 237/1, 779 00, Olomouc-Bělidla. Výsledky losování zveřejníme v dalším čísle.

Hlavní výhra - **prodloužený víkend** v hodnotě 3.600,- Kč
v Apartmánu Dolní Moravice - Jeseníky zdarma!



Jen u nás sleva 20 % na
ubytování pro čtenáře
Moravského seniora!

Informace a rezervace na tel.: 608 828 093

e-mail: jeseniky.apartman@gmail.com

Facebook: Apartmán Dolní Moravice - Jeseníky

Těšíme se na Vás!

Obsah

Rozhovor měsíce: Naděžda Špatenková

strana 4



Téma: Dýňový svět kolem nás

strana 9



Pozvánky: Věra Špinarová

strana 11



Síla přírody: Je tak otužilý, že se na zimu svléká

strana 14



Čtenářské příspěvky

strana 16

Rady, tipy, zprávy

strana 18



Křížovka

strana 21

Distribuční místa magazínu Moravský senior

strana 22

Úvodní slovo

Dobrý den, vážené čtenářky a vážení čtenáři.

Vyrovnat se se ztrátou blízkého člověka je dle mého ta nejtěžší věc v lidském životě. Když mi před lety zemřel otec, bylo to tak bolestivé, že to slovy popsat nelze. Je to už víc jak deset let a stále na něj myslím. „Váš otec bude patřit k vašemu životu pořád, i když tady už není. Uchovat si vzpomínky je důležité,“ řekla mi nedávno paní doktorka Naďa Špatenková, se kterou jsem dělala rozhovor o poradenství pro pozůstalé, který začíná na další straně.

Právě listopad, na jehož začátku vzpomínáme na zemřelé, je tady a vy v rukou držíte předposlední číslo Moravského seniora letošního roku. Kromě avizovaného rozhovoru byste neměli přehlédnout na protější straně anketu, kterou jsme připravili jak pro vás tak i pro nás. Budeme moc rádi, když ji vyplníte a pošlete.

Stává se, že se dotazujete na místa, kde najdete nová vydání Moravského seniora. Na posledních dvou stranách proto přinášíme kompletní přehled distribučních míst.

Seznam vám napoví, kde ve vašem okolí najdete i budoucí číslo Moravského seniora. Vězte, že se v něm dočkáte mimo jiné speciálního vánočního dárku a také rozšířené dávky materiálů. Půjde totiž o dvojčíslo, které bude zohledňovat jak prosincové, tak i lednové vydání.

Děkuji za vaši přízeň a přeji vám, aby pro vás byl listopad víc barevný než pochmurný, a to především v myslí.

Veronika Kolesárová,
šéfredaktorka

Tiráž

MORAVSKÝ SENIOR – magazín pro seniory Olomouckého kraje

Vydavatel: Moravský senior, z.s., Táboritů 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, Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc

Náklad tohoto čísla: 25 000 ks. Redakční uzávěrka tohoto čísla: 26. 10. 2015.

ZDARMA

Smrt nemůže být tabu. Patří k životu.

Téma smrti a umírání je jedním z největších tabu v naší současné společnosti. Zatímco se lidé otevřeně baví například o sexu, nedovedou si otevřeně promluvit s blízkými o posledních okamžicíchžití. Lidé, kterým pomalu a jistě dohasíná plamen života, či ti, kdož přicházejí či přišli o někoho blízkého, povětšinou netuší, co mají dělat a jak se s nastalou situací mají vyrovnat. O tom, že v těchto chvílích nemusí být sami a můžou jim pomoci odborníci, netuší. V listopadovém čase, kdy si připomínáme Památku zesnulých, téma přiblížila psycholožka a průkopnice poradenství pro pozůstalé v České republice Naděžda Špatenková.



Jakým způsobem lidé vnímají téma smrti?

Smrt je v naší společnosti velké tabu. Dneska je naprosto běžné, že se ve společnosti mluví o sexu, ale o smrti nikoli. Dříve, například ve středověku to bylo přesně naopak, smrt se probírala naprosto normálně. Dneska nevíme, jaké to je, když někdo někomu umře, co u toho onen dotyčný prožívá, nechodíme na pohřby, nemáme adekvátní představu o významu pohřebního rituálu, o sdílení zármutku. Toto všechno vytváří velké množství problémů.

Jak jste se vlastně dostala k poradenství pro pozůstalé?

Tématem smrti a truchlení se zabývám na základě vlastního zážitku, když jsem se dostala do role pozůstalé. Slyšela jsem z okolí názory typu - ty jsi taková silná holka, všechno zvládneš. Jenže ve chvíli, kdy mi zemřela matka, jsem byla zarmoucená dcera, ne psycholog, ne profesionál. Potřebovala jsem pomoc a podporu, kterou jsem ale nedostala. Ostatní nevěděli, jak mi mají pomoci, co mi mají říci. Uvědomila jsem si to a snažila jsem se to nějakým způsobem prozkoumat, probádat, zjistit, popsat. A tak vyšla moje první kniha Zármutek a pomoc pozůstalým. Chtěla jsem svým kolegům v pomáhajících profesích předat, co by měli či neměli pozůstalým říkat, aby to bylo užitečné a efektivní. V zahraničí je péče o pozůstalé poměrně rozvinutá oblast. Cesta u nás byla trochu trnitá. Když měla vyjít zmíněná publikace, vydavatel se trochu obával, že ji nikdo nebude kupovat. Nakonec ji přece vydal. Kniha byla určena především pro odborníky. I přesto ji začali vyhledávat pozůstalí, kteří v ní hledali příběhy jiných pozůstalých, aby se ujistili, že všechno, co prožívají, je naprosto normální, že je to v pořádku. A pak jsem u tématu truchlení zůstala a věnuji se mu už bezmála dvacet let.

Letos vznikla ve Fakultní nemocnici v Olomouci Poradna Hořec, která je tu jak pro umírající, tak i pro pozůstalé. Můžete popsat, jak funguje?

Poradna je zde pro lidi, kteří v souvislosti s nemocí prožívají náročnou životní situaci a potřebují v ní pomoc, podpořit a doprovázet. Psychologové nemohou dělat všechno. A naprostá většina lidí by k psychologovi ani nešla, protože se jim honí v hlavě myšlenky typu 'copak jsem nějaký blázen'. Když už se přece jen rozhodnou psychologickou péči vyhledat, zjistí, že čekací doba je dlouhá a člověk v krizi čekat nechce ani nemůže. Poradci z Poradny Hořec jsou nemocniční kaplani, kteří mají zkoušky profesní kvalifikace Poradce pro pozůstalé a zpravidla také výcvik v krizové intervenci nebo psychologické první pomoci. Tím, kdo sděluje diagnózu či závažnou informaci, je samozřejmě vždy lékař, který poté může odejít zachraňovat další životy. Nemocný nebo pozůstalý ale nezůstává sám, zoufalý a opuštěný – je s ním nemocniční kaplan, který ho doprovází a může mu pomáhat i v delším časovém horizontu. Mnoho lidí o této nové službě, která je zdarma, zatím neví.

Kdo může poradnu navštívit?

To, že se poradna (nejen) pro pozůstalé Hořec nachází uvnitř fakultní nemocnice, neznamená, že je určena pouze pro pacienty nemocnice a jejich rodi-

ny. Pro pomoc si do naší poradny mohou přijít i lidé z venku, kteří se potýkají se smrtí někoho blízkého. Smrt a truchlení jsou natolik intimní záležitosti, že je mnohdy nesdílíme ani v rodině. Lidé si uvědomují možnou ztrátu milovaného člověka v nejrůznějších situacích, když se dozví o závažné diagnóze či špatné prognóze, když je jejich blízký sice stále ještě na živu, ale je například v kómatu. Je to pro ně velmi těžká situace. Bojí se, co bude a jak bude. Je dobře, že existuje možnost přijít sem za poradcem, všechno s ním probát, získat informace, podporu a rady.

Poradenství tedy mohou využít i lidé nevěřící?

Nemoc, umírání, smrt a truchlení – to nejsou jen hluboce lidská nebo medicínská témata, jsou to také témata velmi spirituální. Tváří v tvář smrti si každý člověk uvědomuje, co je a co není v životě důležité. Smrt dává našemu životu smysl. Proto asi není náhoda, že v poradně pracují právě nemocniční kaplani, kteří si uvědomují nejen onu spiritualitu a transcendenci, jakýsi přesah života... Neznamená to však, že je tato služba určena pouze věřícím lidem. Poradenství pro pozůstalé rozhodně není jenom náboženského charakteru, poradci pro pozůstalé se rekrutují ze sociálních pracovníků, psychologů, pracovníků pohřebních služeb, velmi blízko k tomu mají právě zmiňovaní nemocniční kaplani, ale mezi poradci pro pozůstalé jsou třeba i právníci. Tedy lidé, kteří se z pozice svého povolání setkávají s pozůstalými klienty. Mohou k tomu mít také osobní důvod a tak přicházejí do kurzů poradenství pro pozůstalé. V zahraničí existují velmi sofistikované vzdělávací systémy až na úrovni bakalářských studijních programů. Ale i my máme akreditované kurzy poradenství pro pozůstalé. ▶



Poradna Hořec ve Fakultní nemocnici Olomouc

- zdarma zajišťuje jednorázové, krátkodobé i dlouhodobé poradenství (individuální i skupinové)
- nachází se v 1. patře budovy B (Franze Josefa), přístupové cesty jsou označené od vchodu B1, bezbariérově z „modré budovy“ monobloku A od kaple a od babyboxu, koridorem od čekárny ambulance plastické a estetické chirurgie
- pravidelně je otevřená v pondělí a ve čtvrtek od 10 do 11.30 hodin, ve středu od 15 do 17 hodin
- setkání v jiném termínu či konzultace jsou možné i prostřednictvím telefonního čísla 733 789 731 či e-mailu poradna.horec@gmail.com

Rozhovor: Naděžda Špatenková

Zájemci o tuto oblast poradenství mohou vykonat zkoušku před autorizovanou osobou a získat tak profesní kvalifikaci Poradce pro pozůstalé. Poradenství pro pozůstalé je v české republice podle Národní soustavy kvalifikací a Národní soustavy povolání dokonce novým povoláním a novou kvalifikací.

Pojďme nyní k reálným situacím. Jak se máme chovat k člověku, který právě přišel o někoho blízkého?

To nejdůležitější je, abychom se pozůstalých nebáli. Pozůstalí často říkají, že si připadají, jako by byli prašiví. Když je potkávají ostatní lidé na ulici, tak raději přecházejí na druhý chodník, protože nevědí, co mají dělat. Mají pozůstalým projevit soustrast? Mohou vzpomenout na zemřelého, nebo raději ne? A co když začnou truchlící plakat? Lidem je truchlení nepříjemné a tak se kontaktu s pozůstalými raději vyhnou. Ale právě v tomto okamžiku se pozůstalí cítí velmi špatně. A přitom je to tak jednoduché. Mohou říct třeba prostě: „Je mi líto.“ A když začne pozůstalý plakat? No a co? Tak mu nabídnou kapesník a své rameno – ať už symbolicky nebo skutečně – na vyplakání. To je přece v pořádku, když pláče, protože ztratil milovaného člověka. I my bychom byli smutní, kdybychom byli na jeho místě. A třeba jednou budeme. A také pak budeme potřebovat, aby se někdo podobným způsobem zachoval k nám. K pozůstalým bychom se měli chovat normálně. Je to obtížné,

Desatero pro pozůstalé

1. Zapojte se do přípravy pohřbu.
2. Věnujte pozornost tomu, co jíte a pijete.
3. Zachovejte pokud možno normální režim.
4. Posuďte svůj zdravotní stav.
5. Hovořte o zemřelém člověku.
6. Dovolte si truchlit.
7. Udělejte si čas na truchlení.
8. Dovolte si zlostné pocity.
9. Dovolte druhým, aby vám pomáhali.
10. Nebojte se vyhledat pomoc.

protože nás to nikdo nenaučil. Nechodíme na pohřby, vůbec tyto věci nesdílíme a pak takovéto situace neumíme žít. Ale může se to kdykoliv stát každému z nás. Zoufalí lidé jsou vděční za vstřícný a citlivý přístup. Stačí opravdu málo, třeba věta: „Je mi líto, co se stalo.“ Nebo autentické, opravdové projevení zájmu směrem k pozůstalému: „Musí to být pro tebe velmi těžké. Co je pro tebe nejtěžší?“ A odpověď na tuto otázku prozradí, v čem konkrétně můžeme pozůstalému pomoci a zda-li jsme této pomoci schopni či ne. Velmi příhodná může být také zmínka o tom, že i nám zemřelý chybí, nebo ujištění, že pozůstalý pro něj udělal maximum, vše, co udělat mohl. Není to o žádných speciálních klinických dovednostech a znalostech. Myslím si, že na běžné rovině úplně vystačíme s elementární lidskou slušností.



Tým nemocničních kaplanů, kteří fungují v poradně pro pozůstalé v olomoucké fakultní nemocnici. Zcela vlevo Naděžda Špatenková, která dělá v Poradně Hořec supervizora. foto: Veronika Kolesárová

Nyní se vžijme do jiné situace. Poradte, jak se máme chovat k člověku, který umírá.

Shrnu to velmi stručně a odborně. Předně se chovejme autenticky, opravdově. To znamená, budme především sami sebou. Jinak to bude prostě jen nějaká hra a předstírání. Budme empatičtí, vcíťme se do situace, ve které se umírající nachází. Jak byste se asi chovali vy? Co byste chtěli? A co byste naopak nechtěli? Důležitý je také respekt vůči druhému, k tomu, jak to má. Znamená to například přijmout jakoukoliv reakci umírajícího na zprávu o jeho nemoci a umírání. Každý člověk má svou vlastní jedinečnou reakci na zprávu o nemoci a umírání. To by měl být základ. Další věcí je aktivní naslouchání, důvěra a důvěryhodnost. A zapomenout nemůžeme ani na citlivost k potřebě umírajícího mluvit nebo mlčet a určitou otevřenost k „praktickému plánování ohledně umírání a smrti“, i když právě to bývá někdy pro nejbližší to nejtěžší. Oni si nechtějí představovat smrt svého milovaného, natož jeho pohřeb! Oni o tom nechtějí mluvit nebo to dokonce plánovat! Ale pro umírajícího to může být velmi důležité. Je to jeho právo, právo umírajícího říci si, jak by to chtěl mít. Kde by si přál zemřít, s kým. Jaký by si přál mít pohřeb. O těchto doslova „posledních věcech člověka“ může být někdy jednodušší mluvit s cizími lidmi, než s těmi nejbližšími. Proto jsou tady třeba poradci pro pozůstalé, kteří mohou být průvodci umírajícím i pozůstalým na jejich cestě. Nikdo nemusí být v těchto chvílích sám a osamělý. Může tam mít někoho, kdo ho bude doprovázet, ať už je to poradce pro pozůstalé, nemocniční kaplan nebo citlivý přítel, citlivá přítelkyně, nebo i děti. Ty někdy v rodině zbytečně vylučujeme ze setkání se smrtí, neříkáme jim, že někdo blízký umírá nebo už umřel, protože je nechceme ranit. Nevedeme je k lůžku umírajícího, nebereme je na pohřby, říkáme jim nesmysly, jakože maminka odjela na dalekou cestu, že usnula, prostě jim lžeme. Na lži ale nemůžete založit smysluplný vztah. Pravda je důležitá. Základní pravidlo je tedy nelhat. Nikomu. Měli bychom mluvit pravdu, i když nemusí být vždy příjemná. Pokud je ale komunikace s umírajícím otevřená, pak nadchází jedinečná chvíle. Získáváme relativní prostor a čas k tomu, abychom si sdělili věci, které jsme si v průběhu celého života třeba říct nestihli – mám tě moc rád, budeš mi chybět, jsem na tebe hrdý. A to jsou věci, které potřebujeme slyšet či říct dřív než ten druhý zemře. Tím, že si budeme lhát, možná prošvihneme jedinečnou příležitost, poslední možnost si něco takového říct, pak – až mezi nás vstoupí smrt - už to nebude komu říct nebo od koho slyšet...

Téma smrti se s postupem věku u starších lidí velmi aktualizuje. Chtějí se o smrti a všech jejích okolnostech bavit?

Přesně tak. Běžně se v rodině o tomto tématu nemluví. Najednou když to téma otevřete, zjistíte, že starší lidé to mají zpravidla velmi dobře promyšleno. Výsledek ale může být velmi úlevný pro všechny. Uvedu příklad, na jednom z mých kurzů byla účastnice, říkejme jí třeba Eva, jejíž otec byl vdovec a žil s paní, která byla vdova. Celou dobu přemýšlela, co se stane, když její otec zemře, jak chce být pochován. Potom přišla domů a tuto otázku

prostě nastolila. Zjistila, že její otec chce být samozřejmě pochován s její matkou. Jeho druhá žena, se kterou žije bezmála dvacet let, řekla, že chce být pochopitelně pohřbena se svým manželem, v jeho hrobě. Měli v tom oba jasno. Ano, bylo to citlivé téma, ale kdyby se na to nezeptala, mohl vzniknout zbytečný problém. Moje zkušenosti ukazují, že senioři jsou docela rádi, když si o tomto tématu mají s kým promluvit. Přemýšlejí o tom. Některé to i trápí. Většina má zcela konkrétní představu o svém posledním rozloučení se světem. Pak se stává, že pozůstalí přijdou do pohřební služby a řeknou, že jejich babička si žádný pohřeb nepřála. Ale tak to není. Mám stovky dotazníků o tom, že starší generace ví úplně přesně, kde by se měl jejich pohřeb uskutečnit, jak by měl vypadat či jaká hudba by měla hrát. Aby bylo parte veřejně vyvešeno. Chtějí, aby se s nimi přišli rozloučit všichni, kdo chtějí. Čím víc lidí na pohřeb přijde, tím hodnotnější a významnější člověk to byl.

Jak vlastně veřejnost vnímá pohřební rituál? A umíme truchlit?

Obávám se, že nedostatečně. Pohřeb je velmi efektivní rituál, který pomáhá pozůstalým si uvědomit změnu životní situace. Dříve se pohřby konaly především pro zemřelé, aby je jejich blízcí vyprovodili na onen svět. Dnes jsou pohřby konány především pro pozůstalé, aby si uvědomili, že něco končí a něco jiného začíná... ▶



Foto: Kristýna Erbenová/archiv. N. Špatenkové

PhDr. et Mgr. Naděžda Špatenková, Ph.D.

je psycholožkou a průkopnicí poradenství pro pozůstalé v České republice a první autorizovanou osobou v této oblasti. Je odbornou asistentkou na Univerzitě Palackého v Olomouci, na které vede také Univerzitu třetího věku. Vzdělává laické i odborné poradce pro pozůstalé, poskytuje psychologické poradenství i psychoterapii a spolupracuje s různými institucemi. Je autorkou a spoluautorkou řady publikací, například: Zármutek a pomoc pozůstalým, O posledních věcech člověka, Poradenství pro pozůstalé, Hřbitov jako veřejný prostor.

Rozhovor: Naděžda Špatenková

A aby je ostatní na této cestě doprovodili. Všichni lidé, kteří přijdou na pohřeb, ukazují pozůstalým, že i jim zemřelý chybí, že v tom truchlící nejsou sami a že jim mohou být oporou. Už jenom samotná kondolence, podání ruky je vyjádření hmatatelné, fyzické pomoci, která se nabízí. To, že někomu stisknu ruku, je vlastně fyzické uvědomění si, že pomoc je tak blízko, že je doslova na dosah ruky. To všechno má svůj význam. Celkově ovšem pohřeb nebereme jako důležitý akt, ale spíš jako trapnou několikaminutovku v krematoriu. A to je špatně.

Tématu truchlení se v podstatě jako první věnoval Sigmund Freud. Říkal, že truchlení je založeno na vyzvedávání každé jednotlivé vzpomínky na zemřelého. To začíná už při sestavování parte. Zemřela naše milovaná matka, sestra, teta... Najednou je to černé na bílém. Takže to musí být pravda, i když se tomu pozůstalý zdráhá uvěřit. Výběr květin na pohřeb, hudby. Jakou hudbu měl zemřelý rád? Jaké květiny miloval? Jestliže rudé růže, může být věnec z červených růží pro něho to pravé. Co by asi tak chtěl, abychom o něm pohřbu říkali? Na pohřbech můžete slyšet doslova oslavné řeči na zemřelého. Ale už v nich bychom měli být autentičtí. O mrtvých jen dobře? Ale ani zde a tady bychom neměli lhát. To všechno hraje velkou roli i při přípravě pohřbu. Poradce pro pozůstalé může pozůstalým pomáhat také při přípravě pohřbu. Dneska je zcela běžné, že si objednáte službu svatebního agenta při zařizování sňatku. Když jdete do posilovny, vezmete si s sebou osobního trenéra. A pokud máte zařídit pohřeb, který jste nikdy nedělali a navíc jste zdrcení zármutkem, proč byste se nemohli obrátit na specialistu? Poradce pro pozůstalé ví, nač se ptát, dokáže věci připravit a může pozůstalého doprovodit až na pohřební službu, kde může hájit zájmy pozůstalého.

Kdy si má člověk začít uvědomovat přítomnost smrti?

V podstatě kdykoli. Představte si například tříleté dítě na procházce. Vidí tam mrtvého ptáčka nebo přejetého ježka na silnici a ptá se, zajímá se. Pro dítě není smrt děsivá, ale něco, co prozkoumává. Pak záleží na tom, jak zareagují přítomné osoby, zpravidla rodiče – tedy jestli dokážou přiblížit, co se stalo, nebo naopak se o tom nechtějí bavit. Takto se u dětí vytváří vztah ke smrti. To my jim ukazujeme, jestli je smrt něco děsivého či dokonce odporného, nebo jestli je to součást života. Jestliže máme domácího mazlíčka a on umře, je důležité se s ním rozloučit a pochovat ho. Je to možnost, jak můžeme malé dítě učit, jakým způsobem se dělají rituály a co je normální.

Mají dospělí lidé brát na pohřby malé děti?

To je velmi častá otázka, jestli děti brát s sebou nebo nebrat. My je tam většinou nebereme, protože jsme jako dospělí rozhodli, že je to pro ně traumatizující, ale ono to tak úplně není. Pro ně je to zajímavé. Vidí něco nového, jiného, vzrušujícího. Stávají se středem pozornosti, takže dostávají dostatek podpory a péče od jiných dospělých. Paradoxně děti samy dokážou být dospělým velmi silnou oporou v těchto okamžicích.

Je proto vhodné s nimi chodit například i na hřbitov?

Představte si babičku, která hlídá malého vnoučka a pře-

Ukázka z dotazníku Přemýšlení o mém vlastním pohřbu z knihy Poradenství pro pozůstalé

A. Jak si přeji zemřít

1. Místo smrti

- tam, kde právě v dané chvíli budu
- nemocnice
- doma (propuštěn z nemocnice, není-li žádná naděje na vyléčení)
- hospic
- domov pro seniory
- léčebna dlouhodobě nemocných
- jiné (jaké?)

2. Přeji si, aby mi při umírání byl nablízku:

- lékař
- jiný zdravotnický pracovník, například sestra
- duchovní
- někdo z rodiny (kdo?)
- někdo z přátel (kdo?)
- dobrovolník hospicové organizace
- někdo jiný (kdo?)

Přál bych si, aby s mými tělesnými ostatky naložili následovně:

- darování orgánů na transplantaci
- pitva za vědeckými nebo diagnostickými účely
- jinak (jak)

Závěť

- mám/nemám již připravenou
- myslím si/nemyslím si, že je to v této etapě mého života třeba myslet na závěť
- v jakém věku by měl člověk sepsat svou poslední vůli?

B. Jak chci být pohřben

Způsob pohřbení

- pochování do země
- kremace
- rozptylová loučka
- jiné (jaké?)

Smuteční slavnost

- ano/ne
- kde: doma/v restauraci/jinde
- ve kterou dobu
- kdo má být pozván na hostinu
- další přání

C. Co je po mém pohřbu ještě nutné učinit

Jak by měl vypadat můj hrob a jeho dekorace:

- náhrobní kámen
- výběr rostlin

Kdo se bude o hrob starat?

Co se má stát s osobními věcmi?

Jiná přání (jaká?)

mýšlí, jestli ho může nebo nemůže vzít s sebou na hřbitov na dědečkův hrob. To je přesně ten okamžik, kdy je možné otevřít diskusi o životě a smrti, téma vzpomínek na dědečka. Je to ta chvíle, kdy se k dětem mohou dostat první informace o tom, že život a smrt jdou ruku v ruce. Natolik citlivé téma, jakým smrt bezesporu je, by ale mělo být podáno nějakým velmi vhodným způsobem. A v tom je právě problém, protože řada lidí bere smrt jako něco děsivého a je pro ně nemožné o ní s dětmi mluvit. Smrt ale je, byla a bude součástí našeho života.

připravila: Veronika Kolesárová

Dýňový svět kolem nás

K podzimu rozhodně patří tykve rozmanitých tvarů a barev. Rod Cucurbita zahrnuje 27 druhů pocházejících z tropické a subtropické Ameriky. Jejich pěstování sahá daleko do minulosti, až do prehistorických časů. První plody byly sbírány pro jedlá semena bohaté na tuky. Právě tato semena byla nalezena v nejstarších vykopávkách. Dužina plodů většiny planě rostoucích druhů tykví je extrémně hořká.

Ve větším množství se dnes pěstuje pět kulturních druhů tykví – tykev obecná (cuketa a patison), tykev velkoplodá (gigant nebo Hokkaido), tykev muškátová, tykev fíkolistá a tykev pomíchaná.

Sice se pomalu a jistě blíží zimní čas, ale tipy na pěstování tykví se můžou hodit na příští jaro. Tykve jsou obecně teplomilné plodiny. S výsevem by proto zahradař ne měli spěchat a měli by počkat, až bude půda dostatečně prohřátá. Ideální čas je v polovině května. Semena se vysévají přímo na pozemek do hnízd po 2 až 3 semenech. V chladnějších oblastech je doporučeno předpěstovat sadbu s výsevem 3 až 4 týdny před termínem výsadby.

Pěstování tykví není až tak složité, jen je třeba vědět, jaké mají jednotlivé druhy nároky na prostor. Tykve obecné (cukety a patisony) nemají šlahouny, jsou keřovitého vzrůstu. Tykve velkoplodé (gigant nebo Hokkaido) plodí na šlahounech a zabírají na zahrádce hodně místa. Tykve vyžadují propustnou půdu s dostatkem humusu a bohatou na živiny. V porovnání s ostatními tykvovitými rostlinami, mezi které patří například okurky, mají mohutný kořenový systém a dovedou si obstarat živiny a vláhu.

K nejoblíbenějším druhům tykví u nás patří cuketa, patison, Hokkaido, tykev muškátová neboli máslová a tykev pomíchaná.

Cuketa je lahodná, přitom má nenápadnou chuť, díky které se přizpůsobí dalším ingrediencím, je tedy velmi vhodná i silně kořenit a používat výrazné ingredience, například česnek. Je to přímo zásobárna minerálů, proto je blahodárná pro srdce, ledviny, do jídelníčku by ji měli zařadit diabetici, revmatici. Ale nejen oni, ale vlastně všichni, protože má protirakovinné účinky.

Patison je tykvovitá zelenina, jeho plody jsou druhem dýně podobným cuketám, ale tvarem připomínají bílý či oranžový zploštělý disk. Dužina je spíše moučná, k přímé konzumaci jsou lepší plody dozrálé. Lze je jíst i se semeny a slupkou. Patisonů je řada barvou i tvarem odlišných druhů. Stejně jako ostatní druhy dýní, napomáhají odstraňování škodlivin ze střev a podporují trávení.

Dýně Hokkaido je tak bohatá na minerály i vitamíny, že by byla věčná škoda nezařadit ji do jídelníčku. Podle orientální medicíny je léčivá hlavně pro slezinu, slinivku břišní a žaludek. Přináší do organismu mimo jiné karoten, ze kterého si tělo vytváří vitamin A, zinek – nezbytný minerál a také velmi kvalitní, dobře stravitelný polysacharid vhodný i pro diabetiky. Hokkaido obsahuje provitamin A, vitamin C, B, bílkoviny, vlákninu, vápník, hořčík a železo. Při vaření nevyhodte všechna semínka, pokud se je naučíte konzumovat, právě tak dopřejete svému tělu zinek. Nebo si semínka můžete schovat na zimu a pak je za dlouhých večerů louskat stejně jako slunečnicová.



Tykve muškátová, neboli máslová má sytě oranžovou dužinu, tužší konzistence. Její chuť a vůně je nasládlá a jemně aromatická. Vyznačuje se mohutnými líanami s rozložitými listy a silnými úponky. Je pro ni typický plod hruškovitého tvaru se světle oranžovou tuhouslupkou. Je výbornou surovinou do polévek a nádivek do drůbeže, hodí se i do moučnicků nebo jako zvláčňující přísada do těsta. Skvělá je k těstovinám i k rýži, můžete ji grilovat podobně jako lilek. Připravíte z ní marmelády, džemy, džusy a výborná je ve směsi s ovocem jako kompot.

Tykve pomíchaná zahrnuje různé formy vzniklé křížením. Nejvíce se setkáváme s drobnoplodými formami oválného tvaru. Zbarvení je velmi pestré a uplatňuje se zejména do trvanlivých dekorací a aranžmá a oblíbená je také pro jedlá a chutná semena.

redakce

Dýňové recepty

Studený dýňový kompot

Studený kompot připravíme tak, že nakrájíme 1,5 kg dýně na kostky. Zalijeme 1,5 litrem vody, vymačkáme šťávu ze dvou citrónů a přidáme 1/2 lžičky kyseliny citrónové. Takto naloženou dýňi necháme 3 - 12 hodin odležet. Poté svaříme s 30 dkg curu, přidáme 4 kusy hřebíčku a 1 kus celé skořice (dobře funguje i sáček koření směsi na svařák, kde je ještě navíc badyán). Vařila jsem pozvolna zhruba 20 minut (až se vidlička vnoří do kostky dýně a necítíme, že je tvrdá, zároveň nemá být dýně rozvařená). Kompot necháme vychladit a podáváme. Je chutný a osvěžující.

Dýňová semínka na slané mlsání

Jde o to, jaká semínka máte. Pokud máte semínka z dýně olejné (nahosemenná odrůda), máte tmavě zelená semínka bez dřevnatých slupek. Tato semena dýně namočíme na 24 hodin do slané nálevy (svaříte vodu se solí, jeden díl soli a dva díly vody). Po 24 hodinách semínka vyjmete a necháte usušit. Můžete konzumovat. Pokud máte dýňová semena z jakékoli jiné jedlé dýně, postup s namočením do slané nálevy je stejný. Po vyjmutí z nálevy a usušení pražíme. Pražením se stane tvrdá slupka dýňových semen křehkou. Dáte do trouby na vysokou teplotu a hlídáte. Stačí, když semínka lehce zrudnou. Takové mlsání je pak bohaté na vlákninu.

oba recepty jsou z webu Dýňový svět

Polévka z dýně Hokkaido

750 ml vody, 1 ks větší cibule, 500 g dýně Hokkaido, 2 lžíce olivového oleje, sůl, pepř, smetana ke šlehání

Na dvou lžících olivového oleje necháme zesklivatět nakrájenou cibuli. Přisypeme nahrubo nastrouhanou dýňi Hokkaido, klidně i se slupkou, brzy změkne. Chvilí lehce restujeme, mí-

cháme. Podlijeme horkou vodou, osolíme dle chuti. Dusíme do měkka, což trvá cca 10 - 15 minut. Rozmixujeme nebo propasírujeme. Chceme-li, pro zjemnění přimícháme dvě až tři lžíce smetany ke šlehání a podle chuti dále dosolíme. Polévku z dýně podáváme například s krutony z osmaženého rohlíku.



inzerce

Trilobit poskytuje domov pro soběstačné seniory

Dům s chráněnými bytovými jednotkami se nachází v klidném prostředí hanácké okrajové části obce Čelechovice na Hané. K dispozici je celkem 48 bytových jednotek, z toho 38 bytových jednotek o velikosti 1 + KK (31m²) a 10 bytových jednotek o velikosti 1 + 1 (47m²).

Bytové jednotky mají samostatné sociální příslušenství, kuchyňskou linku s elektrickým sporákem a sklepní kóji. Za domem je park s altánem, ruskými kuželkami, zahradními šachy, hracím stolem a venkovním fitness. Nájemníci mají k dispozici také společenskou místnost s knihovnou.

Dále zajišťujeme komplexní služby a aktivity jako jsou výlety, tvořivé a hudební odpoledne. Jedná se o služby a činnosti, které povedou ubytované seniory k samostatnosti, nezávislosti a budou zdokonalovat kvalitu jejich života a podporovat společenské uplatnění.

Pro přijetí zájemců o ubytování postačuje přiznání plně invalidního či starobního důchodu. Není třeba mít přiznaný příspěvek na péči ani jiné mimořádné výhody pro zdravotně postižené osoby.

V případě zájmu o nezávaznou prohlídku jednotlivých bytových jednotek a domácího zázemí chráněného bydlení nás kontaktujte na telefonním čísle 606 780 312. Těšíme se na vaši návštěvu a věříme, že se vám u nás bude líbit.

Bydlení soběstačným seniorům v domě se 48 chráněnými bytovými jednotkami v Čelechovicích na Hané poskytuje obecně prospěšná společnost Trilobit.



Věra Špinarová: „Do Šumperka se už moc těšíme!“

Ve čtvrtek 5. listopadu zavítá poprocková ikona československé a dnes české populární hudby Věra Špinarová do Domu kultury v Šumperku, kde vystoupí za doprovodu bandu Adama Pavlíka od 19. hodiny večer.

Návštěvníci šumperského vystoupení se mohou těšit na temperamentní skladby Jawa 250, Meteor lásky, Měj mě rád, A já ti závidím, ústřední píseň z filmu Tenkrát na západě a další populární songy z více než čtyřicetileté pěvecké kariéry této zpěvačky, která prošla řadou kapel. Začínala ve Flamingu, dále následoval Royal Beat, Majestic, kde se vystřídala s Marií Rottrovou, Speciál nebo Notabene. A dnes její doprovodnou skupinu tvoří Adam Pavlík Band. Ten vede její syn z prvního manželství s muzikantem Ivo Pavlíkem

Paní Špinarová, ve čtvrtek 5. listopadu vystoupíte se svojí kapelou v Domě kultury Šumperk.

Do Šumperka se už samozřejmě moc těšíme. Mám toto město moc ráda. Už ani nevím, kdy jsme u vás byli naposled.

Jaké písničky uslyší diváci, kteří se na Váš koncert přijdou podívat?

Uslyší to nejlepší z mé dosavadní kariéry ve skoro dvouhodinovém vystoupení. Zazní všechny podstatné hity a nebude chybět ani pár nových skladeb. Moje nejznámější skladby zazní nově po boku doprovodné kapely mého syna Adama Pavlíka.

Přes čtyři desítky let je váš život spojen s hudbou a písničkami. Kdy a kde Vaše kariéra začala ?

Asi všechno začalo tím, když na setkání devítiletých škol před lety v dnešním Domě kultury města Ostravy byla vyhlášena soutěž zpěváků. A všichni mí spolužáci, říkali: „Věro, běž!“ Věděli totiž, že „břínkám“ na kytaru. Tak jsem se přihlásila. Hrál tam tenkrát orchestr pod vedením doktora Sochora a zpívala Marie Rottrová. Všichni jsme zpívali úryvek z písničky Vánoce, Vánoce přicházejí. Soutěž jsem vyhrála a dostala vánoční kolekci. Přiběhla jsem domů a řekla jsem, že budu zpěvačka... To se mi naštěstí splnilo a jsem za to moc ráda!

Kde jste získala tak obrovský hlasový fond, který vám závidí mnohé operní pěvkyně?

Sama si kladu mnohdy tuto otázku, vždyť mám menší postavu a s altovým projevem a velkým hlasovým rozsahem jsem nikdy pořádně neuměla hospodařit. Správnou techniku mě ale naučili v ostravském rozhlasu.

Jednoho dne se vrátíš je název písně, bez níž bychom si nedovedli představit hudební dramaturgii rozhlasových stanic, televizních pořadů, diskoték... Vnímáte vůbec tu magickou sílu svého hlasu, když ji slyšíte?

To je velký dramaturgický počín Iva Pavlíka. Pamatuji si, že tuto Morriconeho melodii z filmu Tenkrát na Západě vybral právě on, ale byla bez textu. Spolupracoval se Zbyškem Malým, který napsal úžasně nadčasový text, vpravdě básnický, jenž evokuje radost, smutek a další poetické záležitosti. K úspěchu nahrávky samozřejmě pomohl Ostravský rozhlasový orchestr a hudební aranžmá Drahoslava Volejníčka. Je zajímavé, že tato písnička byla dlouho natočená, ale nikdo si jí nevšiml. Až v televizním pořadu Ring volný se mě režisér František Polák zeptal, jestli nemám nějakou pomalou písničku. A když to v televizi zaznělo, jako by se národ zbláznil, ta píseň se stala velkým hitem, z čehož mám pochopitelně radost.

Jaký máte vztah se synem Adamem, který teď vede Vaší doprovodnou kapelu?

S Adámek máme krásný vztah. Stará se o všechny koncerty a dělá mi i manažera. Díky tomu, že jsem v jeho dětství hodně jezdila a koncertovala, mu mám teď co vynahrazovat. Trávíme spolu teď většinu času. Navíc nám kapela šlape asi jako ještě nikdy předtím. Mám z toho radost. Přijďte se sami přesvědčit na můj koncert. Těšíme se na vás!

Více informací a online rezervace na dksumperk.cz



Pozvánky

Den zdraví v Šumperku: speciální sandály, levandulová kavárna i poradenství

Dveře Domu kultury Šumperk se v sobotu 21. listopadu od 9 hodin otevřou mnoha možnostem, jak podpořit své zdraví. Od 9 hodin se tady totiž bude konat Den zdraví. Ten nabídne například cvičení, tanec, výrobu bylinkových výrobků, ale také takzvané barefood sandály. Chybět nebude ani řada přednášek. Svou účast přislíbili přednášející Miroslav Hrabica – autor řady knih o nemocech a souvislostech, paní Kateřina Konrádová – zakladatelka naturopatistických poraden v České republice, Kristina Baudyšová – známá šumperská terapeutka a mnoho dalších. „To je jen střípek z bohatého programu, který na vás o listopadové sobotě čeká. Cest ke zdraví je hodně a každý si může najít tu svou,“ prozradila produkční domu kultury Petra Zsáková. Ve foyer Domu kultury budou prodejci zdravé výživy, poradny, představí se Levandulová kavárna ze Zábřeha, přijede výrobce lidových hudebních nástrojů a dovíte se, co je to stoneboards nebo barefood obuv. Netradiční vaření kávy pro vás zajistí kavárna Picola a nebude chybět ani zdravý oběd od Moniky Sulasové a ochutnávka řeckých vín. „Vstup do foyer je volný a každý je vítán,“ doplnila ještě Petra Zsáková. A na závěr se návštěvníci dočkají koncertu slovenského instrumentalisty a skladatele meditační hudby Maoka. Celodenní vstupné na veškeré díle akce Dne zdraví stojí 180 korun. (red)

Den otevřených dveří přiblíží život nevidomých

U příležitosti Dne nevidomých se v pátek 13. listopadu 2015 od 9 do 16 hodin otevře olomoucké centrum sloužící lidem se zrakovým hendikepem. V prostorách Tyflocentra, Tyfloservisu a organizace pro slabozraké a nevidomé v ulici I. P. Pavlova se návštěvníci seznámí s nabídkou služeb, aktivit, programů a speciálních pomůcek. K dispozici bude například mluvící váha i teploměr, rozlišovač barev, mluvící mobilní telefon, elektronické lupy a další předměty, které usnadňují život zrakově postiženým lidem. Kromě toho organizátoři slibují i jiné zážitky, například v podobě střelby z pistole upravené pro nevidomé. A možná do prostor v areálu Jalta přijde i vodící pes.

Lampionový průvod povedou žongléři a Martin na bílém koni

Zámecké nádvoří a amfiteátr ve Velké Bystřici bude hostit 14. listopadu Svatomartinské slavnosti. Od 14.30 hodin budou na místě pro návštěvníky připravené svatomartinské speciality, letošní mladá vína. K vidění budou také lucerny všeho druhu. V 16.30 hodin na nádvoří základní školy rozohní ve své show Martin Ochman a poté vyrazí městem lampionový průvod s doprovodem ohňových žonglérů a předně také sv. Martina na bílém koni. Svou cestu pohádkový průvod ukončí v amfiteátru závěrečným defilé. V 18 hodin se uskuteční svatomartinské představení a závěrečná slavnost ohně.

Poutníci slaví 45 let. I v kině Metropol

Koncert skupiny Poutníci 1. prosince v kině Metropol bude věnován dějinám hudby ve stylu country a bluegrassu, jak v Americe, tak u nás. Posluchači se během něj dozví o tom, jak se k nám tato hudba dostala, nebo jak se hraje na banjo a mandolínu. V druhé části vystoupení

bude kapela vzpomínat na pětáctyřicet let své činnosti na české hudební scéně. „Během závěrečné části programu budou připomenuty některé významné postavy souboru, představí se současní hráči a zazní řada známých poutnických písní ze čtrnácti nosičů, které kapela za tuto dobu vydala,“ nalákala Zuzana Krylová, výkonná ředitelka kina Metropol. Vystoupení začíná ve 14 hodin a uskuteční se v rámci živých akcí Filmového klubu seniorů. Zvýhodněné vstupné je 80 korun.

Floru zaplní stavební veletrh

Jubilejní 50. pokračování stavebního a technického veletrhu STAVOTECH - Moderní dům Olomouc se uskuteční ve dnech 5. až 7. listopadu na olomouckém Výstavišti Flora v pavilonu A. Tento veletrh je největším podzimním stavebním veletrhem na Moravě a přináší bohatou nabídku stavebních materiálů, výrobků, služeb a technologií. Součástí veletrhu je řada doprovodných výstav, konferencí, seminářů a prezentací - právě tady mohou stavaři, investoři i individuální stavebníci najít spoustu nových myšlenek, nápadů a informací a připravit se na stavební sezónu 2016. Nový pavilon A olomouckého výstaviště bude otevřený mezi 9. a 18. hodinou, v sobotu do 17 hodin.

Bystřické banjo po sedmnácté

V sobotu 21. listopadu se od 15.30 hodin uskuteční XVII. ročník trampských, country, bluegrassových a folkových skupin Bystřické banjo. V Hotelu Zámek vystoupí skupiny Domino, Falešná karta, Kofe&Vlna, Roháči z Lokte a další. Vstupenky s místenkou si můžete zakoupit v Kulturním a informačním centru ve Velké Bystřici, cena vstupenky v předprodeji je 99 Kč, na místě 130 Kč, děti do 15 let bez nároku na místenku zdarma.



FKS
FILMOVÝ KLUB SENIORŮ

3.11. ^{úř}	Gangster Ka	Č
9.11. ^{po}	Marguerite	T
19.11. ^{čt}	Mládí	T
24.11. ^{úř}	Wilsonov	Č

ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA.
vstupné 60,- kinometropol.cz vždy 14:00

KINO **METROPOL**

Flora láka na kočičí přehlídku

Milovníci koček by si neměli nechat ujít Mikulášskou mezinárodní výstavu koček. Ta se bude konat 5. a 6. prosince v pavilonu A Výstaviště Flora Olomouc v sobotu od 9 do 17 hodin, v neděli do 16 hodin. Senioři mají vstupné za 50 korun.

Olomoucké Vánoční trhy vypuknou za pár dní

Vánoční trhy v Olomouci odstartují v neděli 22. listopadu. V tento den je na programu zahájení jarmarku a otevře se také Ježíškův poštovní úřad u vánočního stromu. V 16 hodin vystoupí na podiu účastník pěvecké soutěže Superstar Martin Šafařík. Vzrostlý symbol Vánoc u olomoucké radnice získá v 17.45 hodin své jméno, které vyberou zástupci města z došlých návrhů. A v 18 hodin se poprvé vánoční strom rozsvítí. Následně vystoupí skupina Buty. Organizátoři slibují, že už od poloviny listopadu bude připravené veřejné kluziště na Dolním náměstí. Více informací o Vánočních trzích přineseme v příštím čísle Moravského seniora. Zde je výběr z programu od začátku do Mikulášských oslav:

Po 23.11. Vánoční reprodukováná hudba

Út 24.11. v 18 hodin koncert A.M.Úlet

St 25.11. v 16.30 hodin koncert Tradicional Olomouc Dixieland Luboše Zbožíňka, v 18 hodin koncert Burmy Jones a Bohouše Josefa

Čt 26.11. v 17 hodin koncert folkové skupiny Nezmaři, v 19.30 hodin Koledování – zpívání koled s Českým rozhlasem Olomouc

Pá 27.11. Víkend rakouské gastronomie, v 17 hodin koncert November 2nd, 18.30 hodin Empty Flags, finalista soutěže Grosse Chance Rakousko

So 28.11. Víkend rakouské gastronomie, ve 14 hodin koncert orchestru ZUŠ Žerotín, v 16 hodin koncert Volks Musik Rakousko a v 18 hodin koncert folkrockové skupiny AG Flek

Ne 29.11. 1. adventní neděle (železná), ve 14 hodin Jazvové koledy Milana Svobody – BigBand Žerotín, Hudební institut, v 16 hodin vystoupí hudební skupina Rangers – Plavci, v 18 hodin Blues Power

Po 30.11. Vánoční reprodukováná hudba

Út 1.12. v 18 hodin koncert hudební skupiny Bujabéza

St 2.12. v 18.30 hodin koncert The Chickens Revival

Čt 3.12. v 17.45 hodin koncert skupiny Zrní, od 19.30 hodin zpívání koled s Českým rozhlasem Olomouc

Pá 4.12. v 16.30 koncert skupiny Poletíme, v 18.30 Fleret

So 5.12. Mikulášský program, od 14 hodin Čertovské hrátky s andělem a příchodem Mikuláše, v 16 hodin Mikulášská jízda s MDPO – speciální linka pro děti s Mikulášskou nadílkou, v 16 hodin Mikulášská nadílka pro děti s primátorem města Olomouce, v 18 hodin koncert Banjo Bandu Ivana Mládka, v 18.30 hodin Mikulášský ohňostrož

Blues Alive slaví dvacátiny

Největší středoevropská přehlídka blues, šumperský festival Blues Alive, slaví letos 20. výročí. Od 12. do 14. listopadu nabídne nabitý celodenní i celonoční program. Hvězdou první dne bude jeden z nejrespek-

tovanějších amerických kytaristů Warren Haynes. Dále se můžete těšit na české hudebníky jako jsou Jiří Suchý, Ondřej Havelka a Melody Makers, Bluesberry, Jan Spálený a další. Více informací o programu na www.bluesalive.cz.

Výherce soutěže

V minulém čísle jsme soutěžili o vstupenky na předpremiérové baletní představení Odysseus v Moravském divadle Olomouc. Správná odpověď byla varianta B, tedy, že sólistkou olomouckého baletu není Lenka Kočišová. Ta je činoherní herečkou Moravského divadla Olomouc. Výherci, kteří se zúčastní listopadové generálky Odyssea se svým doprovodem, jsou: Marie Dostálová z Loučan, Milan Látal z Olomouce, Miroslava Coufalová z Olomouce, Ludmila Říhová z Přáslavic a Alena Hrazdírová z Přerova.

Seznamka pro seniory

Chybí vám spřízněná duše?

Cítíte se osamoceni?

Potřebujete kamaráda,
kamarádku na výlet?



Najde se přítel, kamarád, který je také sám a má rád přírodu a procházky? Jsem vdova, nekuřačka, vůbec nepiji, jsem 73/165, bydlím kousek od Olomouce. Auto vítáno na výlety. SMS na číslo 722 574 782.

Žena 61 let, 175 cm, vdova hledá muže na společný život ve dvou. Ostatní si povíme u kávy. Telefon 603 595 891.

HLEDÁM lásku, přítele a pochopení v jednom. Fajn chlapa kolem šedesátky, příjemného, spolehlivého, podnikavého nekuřáka se smyslem pro humor. Věřím, že to nejhezčí mě teprve čeká, prosím nejdřív SMS na můj telefon: 773 279 854.

Hledám kamaráda k posezení u kávy, na turistiku a cestování. Jsem SŠ, 65 let Přerov a okolí. Tel: 603 228 199

Václav 62/185 by se rád seznámil s klidnou ženou z Olomouce. Toulky přírodou. Čekám na telefonním čísle 732 485 975.

Využijte služeb naší seznamky
a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

Inzerát zašlete poštou na adresu:

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

Je tak otužilý, že se na zimu svléká



Moto: *V květnovou zeleň modřínů,
ve smaragdovou lázeň
hodil jsem srdce únavou
a mozku střízlivou kázeň.*

*Modřínů vlající chocholy
nad hlavou šuměly mi,
les v nitro vcházel mi pomalu
a všemi smysly mými.*
S.K.Neumann (V modříněch)



Elegán mezi jehličnany

Tentokrát si budeme povídat o jediném našem původním jehličnatém stromu, který nemá po celý rok vždy zelené jehlice, a to o modřínu opadavém neboli evropském *Larix decidua* Mill. Pokud chodíme do přírody a máme oči otevřené, jsme jistě uchvázeni jeho přímým kmenem, podobným Hubertově svíci. Každé jaro se odívá do nového, světle zeleného hábitu tvořeného z jehlic, soustředěných v jednom svazku, minimálně o počtu dvaceti, ale až padesáti vyrůstajících na krátkých větvičkách. Modřín je jeden z nejstarších průvodců lidského pokolení. Jeho pozůstatky se na evropském kontinentu nacházejí již v třetihorních útvech.

Úzká spolupráce s včelami

Modřín kvete jako jeden z prvních jehličnanů už v dubnu a poskytuje nejen velké množství bleďožlutého pylu, ale dává také včelí tmel, ze kterého se získává nejstarší slovanský lék propolis. Včelí tmel je látka, která je včelami vytvářena téměř výlučně vně úlu z pryskyřic a pryskyřicím podobných rostlinných šťáv. Včely jej hromadí na svých končetinách ve formě košíčků a vnáší do úlu. Je znám již od dob egyptských faraónů. Modřínový listový neboli medovicový med, produkovaný včelami v červenci až srpnu, je barvy zlatožluté a velmi chutný. Podléhá však cukernatění a stává se pak bílým.

Jde s módou a obnovuje svůj šatník

Jako jediný z našich jehličnanů na zimu opadáva, aby se na jaře jeho hebké jehlice objevily nové a v plné zářící kráse. Dosahuje výšky až 50 metrů a v sadovnictví je ceněn jako solitéra. Má přímý, štíhlý, nepravidelně větvený kmen s korunou štíhle kuželovitou a měkkými, opadávajícími jehlicemi. Květy se objevují na stromech asi dvacetiletých. Velikost šišek je kolem 5 centimetrů. Semena jsou hnědá, lesklá a křídlatá. Roste hojně v nížinách až k hranicím lesa a dožívá se i 500 let. Takoví jedinci pak mají kmen až 1,5 metrů široký, mladší stromy pak v průměru 40 až 80 centimetrů. Pod modřínem se nedaří okrasným květinám, zato tam často můžeme najít klouzky. Na Starém kontinentu se z rodu modřínů nachází jedenáct druhů, v Novém světě pak jen tři.

Vědecký název nemá zcela jasný původ. Jménem *Larix* ho pojmenoval již Plínius starší, římský válečník, filozof a autor nejvýznamnější encyklopedie starého Říma, známou pod názvem *Historia naturalis* z roku 77 n. l. Ale kmen tohoto slova zřejmě pochází z keltského „Lar“, to je masť, tuk asi pro získávání živice (pryskyřice) z nařezaných modřínových stromů. Druhové pojmenování „deciduus = opadávat“, pak pro vlastnosti svého jehličí. Dodnes se dochovaly v lidovém názvosloví slezském či moravském názvy břín, břěň, dřín, dřěň, zdříně, v českém pak názvy původu německého „L“archenbaum“ jako lermán, merfám, merpán, verpán a podobně. Slovenština má pro modřín zcela odlišný lidový název červený smrek.

Tenkrát v antice

Už v těchto dobách byl modřín pro své mimořádně kvalitní dřevo vysoce ceněný. Používal se na stavbu lodí, výrobu nábytku, pro svou medovou barvu k obkladům. A je tomu tak doposud. Ještě donedávna se z modřínu v lékařství užívalo prakticky vše – modřínové vršky, kůra, jehličí, pryskyřice, pyl, silice a balzám.

Modřín je odedávna považován za rostlinu zvláštní, s velkou silou. Vykuřování modřínovými větvičkami chránilo před morem a jinými infekčními epidemiemi. Sezení na prohřátém modřínovém prkně prý pomáhalo před výhřezem tlustého střeva a proti vzniku fistulí (pištěle).

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

Náš učený seriálový průvodce doktor P. O. Mathioli mu ve svém „Herbáři aneb Bylináři“ věnuje rozsáhlou stať. Pojdme a přesvědčme se: „Mezi všemi jinými horskými stromy, hlavně tohoto modřínu se používá v lékařství a obyvatelé Alp považují dřín za tak mocný lék proti malomocenství, že si z něho i postele dělají, aby se tak zabezpečili před tímto neuhem. Pryskyřice dřínová zahřívá, změkčuje a vyčišťuje. Listí (jehličí) a kůra stahují jako smrk a jedle. Utlučené dřínové jehličí přikládáné na zanícené rány mírní zánět, vařené v octě a teplé držené v ústech krotí bolesti zubů. Pryskyřice čili domnělý terpentýn se mnoho potřebuje v lékárnách hlavně k výrově flasrrů (náplastí) a mastí na rány. Z této pryskyřice se destiluje olej.“

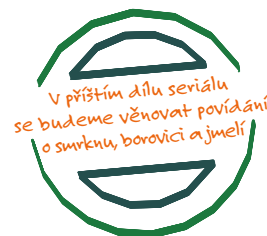
Modřín a XXI. století

Tento strom poskytuje především balzám - Balsamum laricis, častěji označovaný jako Terebinthia laricina, dnes v Evropě získávány zejména v oblasti Tyrolska, případně ze Sibíře. Balzám vytéká při jarním nařezávání modřínového kmene až do jádrového dřeva, u nás se netěží. Balzám obsahuje pryskyřičné kyseliny, například kyselinu larinolovou, dále silici, terpentýn tvořený hlavně borneolem, hořčiny, glykosid koniferám a další účinné látky. Využívá se především na inhalace při kataru horních cest dýchacích a zánětu průdušek. Pětiminutová inhalace stačí jednou denně, v těžších případech i dvakrát denně. Ke stejnému účelu můžeme použít i mladé větvičky, nebo mladé vrcholky větviček modřínů. Zkuste k nim přivonět a budete překvapeni, jak svěží je jejich jedinečná vůně. Není pouze příjemná, ale i léčivá. Na Horehroní se tyto zelené modřínové výhonky vyluhují v pálence, která se pak pije na „posílení žaludku“. Odvar z kůry modřínu je výborným prostředkem do koupelí pro všechny, které trápí revmatické potíže všeho druhu. Nebo jako adstringens (svírající látka) při problémech s pocením a zapácháním nohou. Možno kombinovat i s duhovou kůrou a listy ořešáku královského. Vnitřní užívání přípravku z modřínů není vhodné, protože látky v něm obsažené by mohly zbytečně dráždit ledviny. Modřín je v mnoha ohledech jedinečný strom. Je to jehličnan, který se na podzim zbarví do zlata, aby následně

opadl, na jaře pak na něm opět vyraší nové, jasně zelené a hebké jehličky. Vyrůstají ve svazcích na zkrácených větvičkách. Jsou nabité „lesními“ silicemi, které působí podobně, jako silice borové. Jejich vůně je však jemnější.

Magické využití: modřín je považován za rostlinu hasičů, protože podle dávné magické tradice modřínovým lesem oheň nepronikne. Nošený v sáčcích se proto používá jako ochrana proti požárům, ale také proti očarování a uhranutí.

Modřín je chameleon mezi stromy, mate svými projevy. Tváří se jako jehličnan, ale chová se veskrze jako listnáč. Je to strom šprýmař.



Choroš cizopasník

Na modřínu opadavém cizopasí dřevokazná houba chrošovitého vzhledu „Verpáník lékařský- Agaricum officinalis“, známá také pod názvem troudnatec modřínový. Léčivé účinky této houby byly známy již od starověku. K lékařským účelům byl používán zejména ve starověkém Řecku a Římě. Léčivý účinek byl zaznamenán již starověkým řeckým lékařem a filozofem Dioscoridem, který žil přibližně kolem roku 50 n. l. a je autorem pětidílné bylinné lékařské encyklopedie. Z této doby pochází i starověký název agarikon. Píše se o něm jako o „domácím čili čeledním léku“ proti neduhům vnitřním. Rozsáhlé znalosti o této houbě měl i dr. Mathioli. Houba byla v lidovém léčitelství používána práškovaná nebo v kostkách s jinými bylinami jako projímadlo a proti revmatismu. Vyráběla se z ní také hořká kořalka Elixirium ad longam vitam, to je elixír pro dlouhý život, podporující trávení. Její hlavní účinnou látkou je agaricin, bílý krystalický prášek bez zápachu. Agaricin neboli kyselina agaricinová jako lékopisná substance se v naší zemi používal ještě v období před II. světovou válkou a v době okupace. V Čsl. lékopisu 1 z roku 1947 již uváděn není. Účinek agaricinu se dá přirovnat k účinkům atropinu. Je stále používán v homeopatii.



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)

Pan Vaca získá cenu za celoživotní zásluhy

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje nominovala pana Boleslava Vacu z Příkaz na seniora roku do soutěže vyhlášené Chartou 77. Bohužel významných osobností bylo hodně a konkurence velmi silná a naše nominace neuspěla. Proto jsme se rozhodli ocenit pana Vacu za jeho celoživotní zásluhy v kraji a požádat krajské vedení v této věci o pomoc. Cena bude předána na Výročním zasedání Krajské rady seniorů Olomouckého kraje, které se bude konat 25. listopadu a pan hejtman a předseda RS ČR bude přítomen. Pan Vaca založil s přáteli smíšený pěvecký vzor Spojeného vesnického klubu v Příkazích, založil Národopisnou skupinu, která v roce 1985 přešla v Seniorklub. Spolupracoval na budování Hanáckého skanzenu v Příkazích, byl u zrodu Společnosti přátel vesnice a malého města. Zvolen do zastupitelstva obce, kde vedl kulturní komisi OU a byl zakládajícím členem redakční rady místního občasníku Pod hanáckým žudrem, kde je doposud vedoucím redaktorem. Posлуhači Českého rozhlasu i televize znají jeho vyprávění jadrnou hanáčtinou z pořadu Ze vzpomínek na zašlé časy. Napsal publikace Příkazy Stařečkovo povídání o životě a Příkazy Cesta životem.

Milena Hesová, předsedkyně Seniorklubu Jívová

foto: archiv Mileny Hesové



Až v seniorském věku jsem se vrátila ke koníčku z mládí

Zpěv byl můj koníček, radost ze zpěvu i hudby od útlého mládí. Možná, že jsem nějaký ten gen získala po otci, který také od útlého mládí hrál na housle, už od šesti roků chodil do houslí a měl v plánu studovat hudbu. Ale nebylo mu to dopřáno, neb již jeden syn studoval a navíc nebylo. Přesto dodnes slyším ty jeho krásné houslové tóny „Humoresky“ a „Poemu“ a další. Já jsem již v obecné škole velmi dobře zpívala. Také mám jednu krásnou vzpomínku na vyučovací hodiny němčiny. Učila nás neobyčejně milá, krásná, ztepilá blondýnka, paní učitelka Drahomíra Galitová, kterou jsem zbožňovala. Jednou přišla do hodiny s houslemi a řekla: dnes se děti naučíme nějakou německou píseň. Pamatuji si dodnes všechny tři skladby. Tou první byla O tanenbaum, druhá Sah ein Knab ein Reeslain stehn, třetí Stille nacht. Později nám však hrála na housle z operet i oper, například Dalibora. Toto její konání bylo v té válečné době velmi riskantní, ale chtěla nás děti seznámit s českou hudbou. Toho jsem si velmi vážila.

Já jsem se zúčastňovala pěveckých školních besídek také i v Sokole na Bělidlech. Také jsem milovala husitské písně, které jsem si každou neděli chodila zazpívat do Husova sboru v horolanech.

Později po válce jsem však neměla, jak v dnešní době, možnost se zdokonalovat. Až v sedmnácti letech jsem

měla kamaráda, který byl v tomto oboru velmi aktivní, hrál na piano, kytaru a měl překrásný tenor. Jak zjistil, že dobře zpívám, tak se snažil mě od základních prvků učít se ve zpěvu zdokonalovat. Trénovali jsme u babičky v kuchyni, někdy mi babička domlouvala, že se nemám nechat drezírovat. Až později, když jsme jí zazpívali různá dueta z operet, pak se jí to líbilo. Kamarád Jenda však brzo odešel na vojnu, kde zpíval v uměleckém sboru, a i když mi zanechal kytaru, naučila jsem se jen několik akordů a vše skončilo.

Až v seniorském věku jsem zjistila, že moje spolužačka Věra zpívá v seniorském pěveckém sboru Zpěvanky a při jedné návštěvě se mi omlouvala, že má pěveckou zkoušku. Řekla jsem jí, že bych si ráda hned s nimi zazpívala. Ale řekla mi, že je to jen pro obyvatele penzionu. Tak jsem byla zklamaná, ale stále jsem na to zpívání musela myslet.

Při oslavě 75. narozenin v divadle, kde tento pěvecký sbor účinkoval, jsem si nakonec počkala na paní magistru Slepickou – vedoucí sboru – a zeptala se jí, zda bych se nemohla zapojit. Řekla mi, že mi dá vědět, kdy mohu přijít na zkoušku a tak se také stalo. Přišla jsem, zazpívala jihomoravskou píseň, kterou mám neobyčejně ráda a byla přijata. V tom ke mně přišla Zpěvanka, která se představila jako Květa, a řekla mi: „Máš nádherný hlas,

na tebe nemám, a to jsem o deset let mladší.“

A v této překrásné činnosti jsem v mém pozdním věku působila osm roků. Byla to velmi náročná doba, zpočátku dvakrát týdně později jedenkrát týdně zkoušky, pak různá vystoupení. Vždy jsem se velmi těšila a měla radost z každého úspěchu. Nejvíce jsme účinkovali v domovech důchodců, na olomoucké radnici, v divadle jubilantů, na olomouckém náměstí, v Brně, Luhačovicích, Hradci Králové, v Karlově studánce, na Floře, v Dubu nad Moravou, Dřevohosticích, Kojetíně také pro Červený kříž,

bylo toho hodně za těch osm roků. Mám z toho mnoho krásných, příjemných i dojemných pocitů, z každého pěveckého vystoupení sboru a také ze svých sólových zpěvů. Také z toho, že našimi krásnými českými i slovenskými písněmi jsme zpříjemňovali všední pobyt seniorů v domovech. Také, že v našem seniorském věku jsme to zvládli velmi dobře. Dnes si již jen zazpíváme s televizí Šlágr, ze zdravotních důvodů jsem již ve výslužbě. Moje motto zní: „Jen ve zpěvu najdeš úlevu!“

Jarmila Burgetová

Nadace CHARTY 77 ocenila jívovský seniorklub

V rámci svého projektu SenSen (Senzační senioři) si jedno z čestných uznání odvezl Seniorklub z Jívové. Zástupkyně Seniorklubu Štefanie Šlízková a Františka Hausnerová převzaly ocenění s jedinečným, nevšedním a neopakovatelným zážitkem. Při nápadu autorky zaslat nominaci nikoho z nás nenapadlo, že bychom mohli v tak velké konkurenci úžasných spolků uspět. O to větší máme radost, že se to povedlo. Je to další důkaz toho, že seniorská populace má velké srdce a nemyslí jen na sebe. Ještě jednou obrovské poděkování organizátorům a nezávislé porotě od skromné party jívovských seniorů z malé vísky v podhůří Nížkého Jeseníku, které je mi ctí stát v čele, jsem na ně velmi pyšná. Každý rok, kromě plečení ob vazů pro malomocné, podpoříme nějaký nadační fond, či věnujeme částku na charitu. Letos máme jasno, do kroniky Seniorklubu bude zapsaná Nadace Charty 77, Konto Bariery.

Milena Hesová, předsedkyně Seniorklubu Jívová



foto senior roku: Ocenění senioři, archiv Mileny Hesové

Gratoniice 18.10.2015

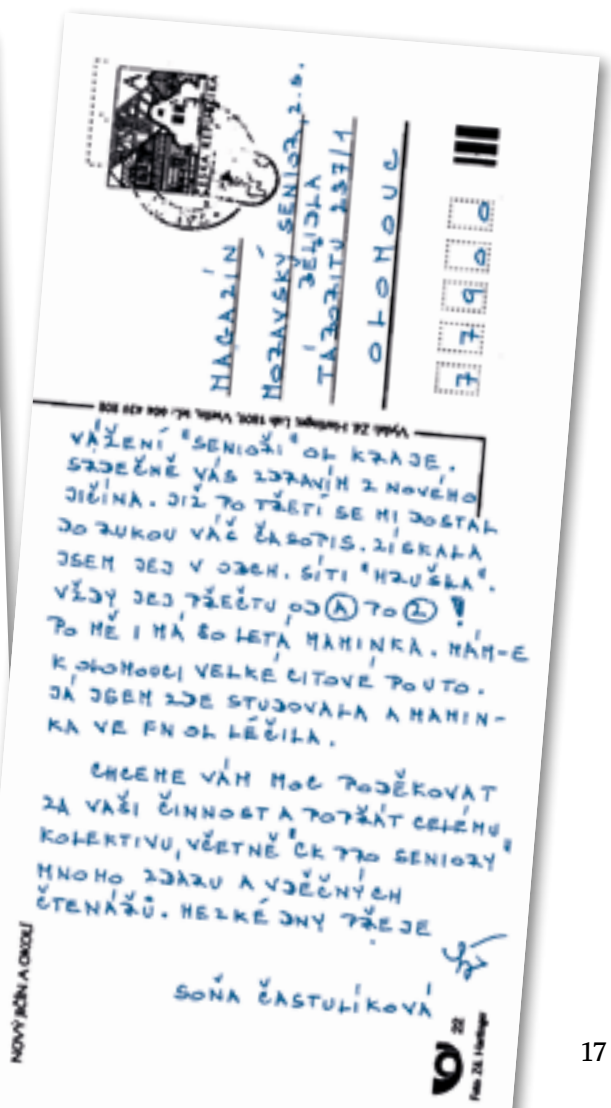
Vážení přátelé!

Byla jsem na rájce u vás v Olomouci a v Inform. centru jsem si vzala váš časopis SENIOR. Ráda luštím křížovky, tak jsem i tu vaši vyluštila a posílám rájku:

AŽ TI BUDE V ŽIVOTĚ NEJHŮŘ
OTOČ SE KE SLUNCI A VŠECHNY
STÍNY PADNOU ZA TEBE

Gracně vás zdraví!

BOŽENA POLIAKOVÁ



Nová služba pro seniory

Jsou chvíle, kdy by si člověk rád popovídal, ale zrovna nemá s kým. Pro seniory, kteří jsou osamělí, přináší nezisková organizace Clarum Club zcela novou službu. Tou je callcentrum, ze kterého lidem budou volat sami operátoři. Novinku představil ředitel Clarum Club, z.ú. ing. Marek Popálený.



Ing. Marek Popálený, foto: Veronika Kolesárová



Marek Popálený představuje novou službu. Foto: archiv Clarum Clubu

Pane řediteli, představte svůj projekt a nové callcentrum.

Zaměřujeme se na zprostředkování mezigeneračního dialogu prostřednictvím specializovaného callcentra a na zlepšení sociálního a společenského života seniorů. Jedná se samozřejmě o službu, ale ve své podstatě jde spíše o projev náklonnosti, sounáležitosti, kamarádství nebo chcete-li lásky člověka k člověku. Hlavní komoditou, kterou chceme našim klientům nabídnout je čas, zájem o ně a ochota naslouchat.

Jak bude callcentrum fungovat a jaké služby bude nabízet?

Mezigenerační dialog chceme navázat tím nejpřirozenějším a zároveň i nejjednodušším způsobem, tedy rozhovorem prostřednictvím telefonu. Víme, že moderní technologie mohou být pro mnohé seniory určitou bariérou, ale využitím klasického či mobilního telefonu tento problém mizí. Osamělým lidem proto chceme telefonovat, povídat si s nimi, ale především jim naslouchat. Volat jim budeme v čase, který si sami zvolí. Téma si rovněž zvolí sami, a to v závislosti na jejich momentální náladě a životních okolnostech. Pozorně vyslechneme, co je zajímavé, jaké mají koníčky, na čem si nejlépe pochutnají, jaké čtou knížky, které písničky nebo filmy v televizi jim přináší největší radost a tak dále. Seniorům jsme připraveni poradit i v jednoduchých životních situacích, připomenout jim například nutnost dodržování pitného režimu, denní užívání léků, a podobně. Nezapomeneme jim rovněž popřát k jejich narozeninám nebo jmeninám. Jde nám prostě o navázání přátelské atmosféry.

Budete poskytovat také odborné poradenství?

Poradenství, které by suplovalo práci psychologa, lékaře, ošetřovatele, či jakéhokoliv jiného odborně způsobilého a kvalifikovaného pracovníka v jakémkoliv oboru lidské činnosti od nás očekávat nelze. Stejně tak nebudeme nabízet žádné zboží. Všem našim klientům chceme nabídnout přátelské popovídání o všem, co je bude zajímat a především, co jim bude přinášet radost.

Služba bude zdarma nebo placená?

Naší snahou je nabídnout naši službu všem potřebným za co nejpříznivějších podmínek. Základní balíček představuje 8 desetiminutových telefonních rozhovorů v průběhu kalendářního měsíce, vždy 2 hovory za týden, a to za cenu 240 korun. Plánujeme rovněž možnost zavedení takzvaných dárkových voucherů – Clarum Club, kterými by mohly pracovně zaneprázdněné děti, či vnuci obdarovat své rodiče či prarodiče a dopřát jim tak obohacení a zpestření jejich dosavadního života o nově navázaná „přátelství na dálku“ s našimi operátory, kteří jsou připraveni se jim plně věnovat.

Jak vlastně vznikla hlavní myšlenka založit tuto službu?

Při společných debatách s přáteli se nám občas stávalo, že se náš rozhovor stočil k problematice stárnutí společnosti a rovněž k rostoucímu počtu lidí, kteří se cítí osamělí. Právě s onou izolovaností a osamělostí se lze doslova setkat na každém kroku, a to nejenom u dříve narozených, ale i lidí odkázaných na pomoc jiných. Zdánlivá zaneprázdněnost mnohých z nás je jen určitou pózou či slupkou, za níž se schováváme, abychom před okolím skryli skutečnost, že si nemáme s kým popovídat o našich problémech, starostech či radostech. A tak vznikla myšlenka na vytvoření pomyslného mostu mezi starší generací, která osaměným strádá, a generací mladší, která by stála o to vyslechnout si životní zkušenosti těch dříve narozených.

Více informací o službě na:
www.clarumclub.cz
clarumclub@gmail.com
infolinka: 730 983 557

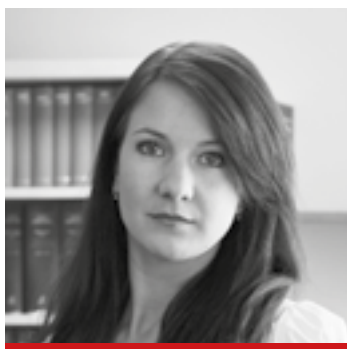
Neziskovou organizaci Clarum Club podporují: Výstaviště Flora Olomouc, a.s., Epava, a.s. a Rozvojka, z.s.



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 JUDr. Ivana Arnoštová. (red)

V roce 1996 byla uzavřena smlouva o věcném břemeni mezi mojí matkou a mou dcerou jako povinnou. Povinná dcera dodržela smlouvu o věcném břemeni, až do smrti matky v roce 2004, vč. věcného užívacího práva. Dědické řízení prováděla notářka, usnesení nabylo právní moci v roce 2004. Tímto jsme považovali dědické řízení za uzavřené. V té době nás nikdo neinformoval, že o zrušení věcného břemene musíme požádat sami. Až v roce 2014 byla prováděna digitalizace nemovitostí a s velkým překvapením jsme zjistili, že věcné břemeno nebylo právníky vymazáno. Okamžitě jsem kontaktovala notáře, proč toto nebylo v dědickém řízení zrušeno, Dostala jsem odpověď, že zrušení břemene jsme si měli vyřídit sami! Dnes již je tento úkon zpoplatněn 1.000,- a nutno doložit plno nových potvrzení a žádostí vč. osobního jednání na KÚ. Proto se na Vás obracím o pomoc a právní radu, jak tento problém vyřešit, kde získat potřebné tiskopisy atp. Jana P.



Dobrý den, ano, skutečně je nutné, aby v této věci byl aktivní vlastník nemovitosti, který k výmazu vlastnického práva musí podat příslušnému katastrálnímu úřadu návrh na vklad práva do katastru nemovitostí podle § 14 zákona č. 256/2013 Sb., (nenechte se zmást, i výmaz práva se v současné době provádí prostřednictvím návrhu na vklad práva). Tento návrh je dostupný online na adrese <https://nv.cuzk.cz>. K návrhu je nutné v souladu s ust. § 70 vyhlášky č. 357/2013 Sb., o katastru nemovitostí přiložit prohlášení o zániku práva, doložené úmrtním listem, pokud nelze tuto skutečnost ověřit v základním registru obyvatel.

V potvrzení o zániku práva musí být dle ust. § 66 odst. 3 vyhlášky č. 357/2013 Sb., uvedeno označení osoby, která potvrzení vydává, označení osoby, jejíž právo zaniklo, označení nemovitostí údajů podle katastrálního zákona, označení práva, které podle potvrzení zaniklo, odkaz na ustanovení jiného právního předpisu, podle kterého k zániku práva došlo a uvedeny právní skutečnosti, které vedly k zániku práva. Toto potvrzení může vydat typicky například dědic, ve Vašem případě tak bude moci dle mého názoru učinit právě Vaše dcera.

K výmazu věcného břemene je tedy nutno podat na katastrální pracoviště návrh na vklad práva spolu s potvrzením o zániku práva, eventuálně dodat ověřenou kopii úmrtního listu, byť toto není povinnou přílohou. Může to však řízení urychlit. Návrh na vklad je pak zpoplatněn a poplatek činí 1.000,- Kč. Osobní jednání na katastru není nutné.

Bydlíme v bytě přímo v budově obecního úřadu. Manžel zde bydlí od roku 1964, já od roku 1982. Nájemné jsme dosud platili vždy řádně a včas. Jednalo se o regulované nájemné, které nám bylo pravidelně upravováno nejvyšším možným koeficientem. V květnu letošního roku nám zástupci obecního úřadu zaslali k podpisu no-

vou nájemní smlouvu, v níž nám nájemné zvyšuje o 93%. Obecní úřad tak chce sjednotit výši nájemného s takzvanými „sociálními byty“ zde v obci. U těchto bytů a domu se jedná o zcela nově zrekonstruovaný dům, veškeré zařízení je nové, s výtahem, zahradou a veškerým vybavením bytů. V našem případě se jedná o dům přes sto let starý s původní deskovou podlahou, do něhož obec zajistila pouze vanu a WC. V roce 1997 pak byl zaveden plyn. Ostatní vybavení jako kuchyňská linka, sporák a podobně je všechno naše. Jsme ochotni platit ekonomicky zdůvodněné zvýšení nájemného, ale to, co po nás obec žádá, se nám jeví jako nehorázně vysoké. Dle vyjádření starostky obce však zastupitelstvo na tom trvá. Prosím o vaše vyjádření k záležitosti a radu, jak dále postupovat. Zatím poctivě platíme předešlou výši nájemného. Manželé Ch.

Dobrý den,

z ust. § 2249 nového občanského zákoníku vyplývá, že pokud si strany neujednají zvyšování nájemného nebo nevyloučí-li zvyšování nájemného výslovně, může pronajímatel v písemné formě navrhnout nájemci zvýšení nájemného až do výše srovnatelného nájemného obvyklého v daném místě, pokud navržené zvýšení spolu s tím, k němuž již došlo v posledních třech letech, nebude vyšší než dvacet procent. Nesdělí-li nájemce v písemné formě pronajímateli do dvou měsíců od dojití návrhu, že se zvýšením nájemného souhlasí, má pronajímatel právo navrhnout v lhůtě dalších tří měsíců, aby výši nájemného určil soud; návrhu podanému op uplynutí této lhůty soud nevyhoví, namítne-li nájemce, že návrh byl podán opožděně. Soud na návrh pronajímatele rozhodne o nájemném do výše, která je v místě a čase obvyklá s účinky ode dne podání návrhu soudu. Srovnatelným nájemným se rozumí nájemné placené v současné době za srovnatelný byt v domě ve srovnatelném místě a v obdobných dalších podmínkách rozhodných pro výši ujednaného nájemného. Více ke zjišťování srovnatelného nájemného lze zjistit z Nařízení vlády č. 453/2013 Sb., o stanovení podrobností a postupu pro zjištění srovnatelného nájemného obvyklého v daném místě.

Z výše uvedeného vyplývá, že pronajímatel vám může zvýšit nájemné za poslední tři roky maximálně o 20%, přičemž nájemné by mělo odpovídat nájemnému placenému v současné době za srovnatelný byt v domě ve srovnatelném místě a v obdobných podmínkách.

Jelikož se ale jedná o komplikovanou problematiku, doporučuji vám obrátit se v případě problému na advokáta, který vám s komunikací s pronajímatelem, případně eventuální žalobou, kvalifikovaně poradí.

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 odpovědí řídit, doporučujeme mu osobní konzultaci uvedeného problému s odborníkem.

Alzheimerova choroba – „Nejste na to sami“

„Nenechte se u lékařů odbýt, ptejte se. Máte nárok na příspěvky i na pomoc,“ radí pečujícím o lidi s Alzheimerem Pavla Hýblová



Česká republika dosud nemá ucelený plán boje proti demenci. A to i přesto, že se k jeho vytvoření vláda České republiky již před dvěma roky zavázala. Náklady spojené s demencí jsou odhadovány na 39 miliard korun.

„Každý člověk nemocný demencí je individuální

bytost, jedná vlastním způsobem, má jiné návyky, možnosti, schopnosti i podmínky. Neexistuje tudíž jednotný vzorec, jak na péči. Pokud ale chceme poskytovat skutečně kvalitní péči, musíme být otevření novým myšlenkám a přístupům“, říká dlouholetá bojovnice za důstojnou péči o klienty s Alzheimerovou chorobou a spolupracovnice Anavity, lektorka vztahové péče Pavla Hýblová.

Tvrdí, že nejdůležitější faktor v boji s demencí je čas. Tedy včasný záchyt choroby. „Ne každý postižený člověk vyhledá pomoc, ne každý je správně diagnostikován. Onemocnění nelze vyléčit, ale jeho průběh lze oddálit včasným nasazením léčby. Proto je důležitá včasná diagnostika Alzheimerovy choroby a nepodceňování příznaků, které se na první pohled mohou jevit jako banální,“ radí Hýblová.

RIZIKO DEMENCE narůstá s věkem. Ženy pak trpí demencí mnohem častěji

Připomíná, že zatímco do 65 let věku trpí demencí každý 866. člověk, nad 65 let je to už každý 13. V případě nejvyšších věkových kategorií nad 80 let věku pak každý pátý, nad 90 let pak dokonce téměř každý druhý. Výjimkou ovšem nejsou ani lidé, kteří touto smrtelnou chorobou mozku onemocněli již po 30 roce věku. Aktuálně je právě ve věkové kategorii 30-59 let v České republice přes 5000 takto nemocných žen a o něco méně mužů.

„Na základě zahraničních studií je možné odhadnout počet lidí s demencí v České republice na 143 tisíc. Z tohoto počtu jsou přitom více než dvě třetiny ženského pohlaví. Mužů trpících demencí je ve všech věkových skupinách odhadováno 45,5 tisíce, žen pak 97,7 tisíc,“ zdůrazňuje odbornice, která spolupracuje také s ombudsmanem ČR. Pro srovnání je nyní v Česku právě tolik žen s Alzheimerovou chorobou, kolik obyvatel žije v Olomouci.

Demence začíná zpravidla pozvolna. Nejdříve se u nemocného zhoršuje krátkodobá paměť a není schopen se postarat o některé věci v domácnosti. Rychlost, kterou nemoc postupuje, se u každého postiženého liší. Nemocný má však čím dál větší problémy s vyjadřováním, rozhodováním, nedokončuje myšlenky, je zmatečnější. Mění se celá jeho osobnost.

10 příznaků, které by vás měly varovat

1. Ztráta paměti, která ovlivňuje schopnost plnit běžné pracovní úkoly
2. Problémy s vykonáváním běžných činností
3. Problémy s řečí
4. Časová a místní dezorientace
5. Špatný nebo zhoršující se racionální úsudek
6. Problémy s abstraktním myšlením
7. Zakládání věcí na nesprávné místo
8. Změny nálady nebo chování
9. Změny osobnosti
10. Ztráta iniciativy



Máte v rodině někoho, kdo právě takovými příznaky trpí? Zavolejte mi na nepřetržitou poradenskou linku nadace Život s demencí na čísle 725 444 200. Společně nalezneme řešení.

Pavla Hýblová



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 nepřetržité poradenské linky. V minulosti založila první domov se zvláštním režimem certifikovaný systémem Vážka, později pracovala jako ředitelka Centra seniorů Mělník.

Vyluštěte citát J. V. Goetheho a získejte kalendář města Olomouce z limitované edice. Znění tajenky pošlete do 23. 11. 2015 na adresu Moravský senior, z.s., Tábortů 237/1, 779 00 Olomouc, nebo na e-mail office@moravskysenior.cz. Nezapomeňte uvést celé své jméno a adresu.

Znění tajenky z minulého čísla: Až ti bude v životě nejhůř, otoč se ke slunci a všechny stíny padnou za tebe. Dvě vstupenky na prosincový koncert kapely Poutníci v kině Metropol získávají: Rostislav Mraček z Rokytnice u Přerova, Marie Vaňková z Mezic a Jan Sotolář z Olomouce.

AUTOR: -KAWI-	VYSOKÁ KOŽEŠINOVÁ ČEPICE	KONEC TAJENKY	BRITSKÉ HRABSTVÍ	DRUH PAPOUŠKA	TIHLE		KLOBOUK (Z MAĎARŠTINY)	UTÍKAT	ČIN	INICIÁLY VRÁNOVÉ	PATŘÍCI AUTOROVI KOCOURA MIKEŠE		JSOUCÍ Z TROPICKÉHO OVOCE	ZAČÁTEK TAJENKY	ŠACHOVÉ PROHRY	
PRASKAT						NÁŠ BÝVALÝ TENISTA						CITOSLOVCE UDERU				
PATŘÍCI OBYVATELI AMERIKY												JAPONSKÁ POTÁPĚČKA				
PIVNÍ ČEPICE					PATŘÍCI ULE					HŘMOTIT						
ZKRATKA SOUVHĚZDÍ ANTLIA				SÍLA	ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA				ISLÁMSKÉ KNIHY							
PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY			OPĚTOVNĚ PÁLENÍ	EGYPTSKÝ BŮH											FINSKÉ JEZERO	
DEZIN- FEKČNÍ ROZTOK							TIHLETI					OSOBNÍ ZÁJMENO				
	VYSOKÉ KARTY										SVISLÁ JESKYNĚ					
	ZBAVITI SLUPKY										CITOSLOVCE ODPORU					
HROMADA SLÁMY										TENKÝ POVLAK						
CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO			NIGERSKÉ SÍDLO	ÚTOK						SOLMIZAČNÍ SLABIKA			SLOVENSKY „JR“			
ČÍSLO 8										PŘEDLOŽKA	DOMÁCÍ ZVÍRATA					
JEDNOTKA STANDART- NÍHO PENICILINU										ZÁŘE	OBCE				SĚRA- ZOVATI	
										POMŮCKA KE CLONĚNÍ						
MLŽNÝ OPAR					SLOVENSKY „JESTLIŽE“	JEDNA (PŘÍ POČÍTÁN)	KONEC MODLITBY	ZARÍZENÍ PRO PŘENÁŠENÍ HOVORU	SILNIČÁŘ							
NAŠE MĚSTO			KDO KÁRÁ									SLOVENSKY „JKRA“				
			ANGL. ZRK. VÁLEČ. NÁ- MORNOCTVA									TAHLE				
UKAZOVACÍ ZÁJEMNO				POULIČNÍ PRODAVAČ NOVIN								ANGLICKY „A“				
				RYCHLE								VÝROBA TKANINY				
JIHO- EVROPAN					STÁVAT SE ZELENÝM									JAPONSKÁ ŘEKA		
					SLOVANSKÁ VESNICE									PROVĚST OSEV		
	PISEČNÁ POUŠŤ	OSADA				NĚMECKÁ ZPĚVAČKA						ROH				
		AMERICKÁ ZPĚVAČKA A HEREČKA				KÓD LETIŠTĚ SOFIE						ŠACHOVÁ REMIZA				
CITOSLOVCE POVZDECHU			SEK				SOLMIZAČNÍ SLABIKA			NÁSTRAHY						
			SOUHLAS				SLOVENSKY „VE“			CITOSLOVCE TIŠENÍ						
VZBOU- ŘENCOVO									ŽENA							
PŘÍSTROJ PRO REPRODUK- CI ZVUKU									SETNOUT							POMŮCKY : ČULEN, ERG, INARI, KENT, LO, MIR, NAV, OI

Distribuční místa magazínu Moravský senior

Olomouc

Krajský úřad u Hlavního nádraží, vrátnice
Radnice Olomouc, Horní náměstí – vrátnice
Infocentrum podloubí radnice, Horní náměstí
Cestovní kancelář Bohemia Fantasy, třída Kosmonautů
Městská knihovna, náměstí Republiky
Obchodní centrum Šantovka, infocentrum
Kino Metropol, Sokolská ulice
BEST Sport centrum, Dolní Hejčínská
Plavecký stadion, Legionářská ulice
ZOO Olomouc, Darwinova ulice
Prodejna italských potravin p. Andryšek, Schweitzerova ulice
Onkoklub Slunečnice, Polská ulice
SPEA poliklinika, náměstí Národních hrdinů
Poliklinika AGEL u Hlavního nádraží, Jeremenkova ulice
Krajská hygienická stanice, Wolkerova ulice
Záchraná služba Olomouc, Aksamitova ulice
Fakultní nemocnice Olomouc, centrální budova
Oddělení geriatry ve Fakultní nemocnici
Ambulance Porodnicko-gynekologické kliniky ve Fakultní nemocnici
MUDr. Košta Otto, praktický lékař, Fakultní nemocnice
Neurologická ambulance MUDr. Řeháková, Bořivojova ulice
Ortopedické + rehabilitační centrum SHAPE, Ibsenova ulice
MUDr. Petr Závodný, Hněvotínská ulice
Rehabilitace Zdraví s.r.o., Vídeňská ulice
Vojenská nemocnice, Sušilovo náměstí
Rehabilitace + plicní ambulance, U Ambulatoria, Hodolany
SDOP, agentura domácí péče, Mišákova ulice
POMADOL, agentura domácí péče, Dobnerova ulice
Lékárna u Pottingea, Palackého ulice
Lékárna Na Letné, Dlouhá ulice
Domov důchodců Pohoda Chválkovice, Švabinského
Dům s pečovatelskou službou, Peškova ulice
Dům s pečovatelskou službou, Fischerova ulice
MORAVA domácí péče, Fischerova ulice
Charita, Křížkovského ulice
Charita, Wurmova ulice
Domov Seniorů Anavita, Jižní ulice
Hospic Kopeček, náměstí Sadové
Poliklinika Tržnice, třída Svobody:
– Neurologická ambulance + EEG
– Psychiatrie MUDr. Jirásková
– Urologie MUDr. Erdös
– Praktický lékař MUDr. Hradilová
– Gynekologie MUDr. Zouhar
– Neuro – Mednet s.r.o.
– Urologie MUDr. Grepl
Poliklinika Jánského ulice:
– MUDr. Závodná Věra
– MUDr. Chytilová Lenka
– Rehabilitace
– MUDr. Rajmonová
– MUDr. Moravčíková Dana
– lékárna
Prodejny Hruška:
– Bezet market, Dlouhá ulice
– Tř. Svornosti, TIMPO

– Hodolanská ulice
– Potraviny Prejza, Přichystalova ulice
– Smíšené zboží Kratochvíl, náves Svobody
– Dr. Nedvěda
– Pasteurova ulice
– Chválkovická ulice
– Na pevnůstce, Radíkov

Hubočky, Mariánské Údolí

Prodejna potravin Pajer CBA

Grygov

Obecní úřad + knihovna, Šrámkova ulice

Litovel

Turistické informační centrum Litovel, nám. Přemysla Otakara
Senior klub Litovel, Kysucká ulice
Potraviny J a J, Palackého ulice
Potraviny Hruška, Novosadská ulice
Potraviny Hruška, Přemysla Otakara

Červenka

Domov důchodců, Nádražní ulice

Šternberk a okolí

Informační centrum, Horní nám. 2
Domov pro seniory, Na Valech
Psychiatrická léčebna Vincentinum, Sadová ulice
Nemocnice, Jívavská ulice – vrátnice + oddělení geriatry
Prodejna Hruška, Uničovská ulice
Prodejna Hruška, tř. ČSA

Štarnov – Obchod s potravinami

Moravský Beroun

Městský úřad
Sanatorium + Geriatrie Moravský Beroun, Masarykova ulice
Interní oddělení, Moravský Beroun

Paseka – Sanatorium

Hraničné Petrovice – Obecní úřad

Horní Loděnice – Obecní úřad

Domašov nad Bystřicí – Obecní úřad, obchod s potravinami

Dolany – Obecní úřad, obchod s potravinami

Jívová – Obchod s potravinami

Véska – Domov pro seniory

Štěpánov – Prodejna Hruška, Dolní ulice

Chomoutov – Obchod s potravinami

Uničov

Městské informační centrum, Masarykovo nám.
Městská knihovna, Panská ulice
Sociální služby Uničov, Bratří Čapků
Prodejna Hruška, Litovelská ulice
Prodejna Hruška, Masarykovo náměstí
Prodejna Hruška, nám. Osvobození

Dolní Sukolom – Dům pro seniory

Medlov – Obecní úřad

Loštice – Městský úřad, náměstí Míru

Mohelnice

Městský úřad, U Brány
Infocentrum Mohelnice, náměstí Svobody
Turistické infocentrum, Lazebnická ulice
Domoc pro seniory a pečovatelská služba, Medkova ulice
Domov důchodců, Lidická ulice
Dům s pečovatelskou službou, Třebovská ulice
Dům s pečovatelskou službou, Lékárnická ulice
Prodejna Hruška, Zámečnická ulice

Šumperk

Informační centrum, Hlavní třída
Městský úřad, náměstí Míru
Klub důchodců, Temenická ulice
Nemocnice, Nerudova ulice

Libina – Obecní úřad

Velké Losiny – Senzion, Rudé Armády

Zábřeh

Infocentrum, Čs. Armády
Městský úřad, Masarykovo náměstí
Klub důchodců, Nerudova ulice

Jeseník

Informační centrum, Palackého ulice
Klub seniorů, Dukelská ulice
Nemocnice, vrátnice, Lipovská ulice
Penzion pro seniory, ulice Jaroslava Ježka

Bruntál

Infocentrum, nám. Míru
Klub seniorů, Pionýrská ulice
Nemocnice, vrátnice + oddělení geriatry + lékárna, Nádražní ulice
Domov důchodců Pohoda, Okružní ulice
Prodejna ESO Vlasta, Lidická ulice
Prodejna ESO Vlasta, Horova ulice
Prodejna Hruška, Nádražní ulice
Prodejna Hruška, Husova ulice

Rýmařov

Informační centrum, nám. Míru
Sociální služby, tř. Míru

Prostějov

Informační centrum, nám. T.G.Masaryka
Turistické infocentrum Zámek Prostějov
Filemon a Baucis, nám. T. G. Masaryka
Knihovna Prostějov, Skálovo nám.
Domov důchodců, Nerudova ulice
Nemocnice, Mathonova ulice

Určice – Občanské sdružení LKŽ

Slatinice – Lázně

Konice – Infocentrum + knihovna, zámek

Tovačov – Domov pro seniory, Nádražní ulice

Velký Újezd

Svaz postižených civilizačními chorobami, Olomoucká ulice
Prodejna Hamiro, náměstíčko

Osek nad Bečvou – Klub dobré pohody

Teplice nad Bečvou – Lázně

Radkova Lhota – Domov pro seniory

Bystřice pod Hostýnem

Informační centrum, Pod Platany
Centrum pro seniory Zahrada, A. Bartoše

Přerov

Městské informační centrum, Kratochvílova ulice
Městská knihovna, Žerotínovo nám.
Nemocnice, Dvořákova ulice
Sociální služby, Kabelíkova ulice
Prodejna Hruška, Optická ulice
Prodejna Hruška, Jižní čtvrt
Prodejna Hruška, Teličkova ulice
Potraviny Prejza, Velká Dlážka

Kojetín

Informační centrum, Masarykovo nám.
Centrum sociálních služeb, nám. Dr. E. Beneše
Prodejna Hruška, Kroměřížská ulice

Lipník nad Bečvou

Informační centrum, nám. T.G.Masaryka
Městská knihovna, nám. T.G. Masaryka
Sociální služby, Souhradní
Nemocnice, Jezerská ulice
Prodejna Hruška, náměstí T.G.Masaryka

Hranice:

Městské informační centrum, Pernštejnské nám.
Městská knihovna, Masarykovo nám.
Nemocnice Hranice, Zborovská ulice
Domov seniorů, Jungmannova ulice
Domov seniorů, Tovačovského ulice
Klub seniorů – Na Náspech
Kardiologie Juráš s.r.o., nám. 8. května
Prodejna Hruška, tř.1. Máje

Hustopeče nad Bečvou:

Dům s pečovatelskou službou, J.V.Choráze
Městský úřad, náměstí Míru

Nový Jičín:

Turistické infocentrum, Masarykovo nám.
Nemocnice, K. Nemocnici
Domov Duha, Hřbitovní ulice
Domov Paprsek, Máchova ulice
Potraviny U Biskupů, Masarykovo nám.
Marek market, Protifašistických bojovníků
Potraviny Hruška, Suvorovova ulice
Potraviny Plus, Máchova ulice
Potraviny Hruška, Riegrova ulice
Potraviny Hruška, Dvořákova ulice
Potraviny Hruška, nám. Gen. Hlad' o
Potraviny Hruška, Za potokem
Potraviny Hruška, Beskydská ulice
Potraviny Hruška, Vančurova ulice
Potraviny Hruška, Hřbitovní ulice
Potraviny Lacina OAZA, Ženklaava

Zlaté Hory– Městské informační centrum

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.