

# moravský senior

Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 12/2015-1/2016

zdarma!



**Arcibiskup Jan Graubner:  
o vánočních svátcích i aktuálním dění**



Story:  
Sběratel betlémů



Téma:  
Vánoce



Seriál:  
Smrk, borovice, jmelí

*Krásné prožití Vánoc  
a hodně zdraví do nového roku 2016  
přeje všem čtenářům  
tým Moravského seniora*



# Obsah

Rozhovor měsíce: Jan Graubner

strana 4



**Téma: Vánoce – svátky plné zvyků a tradic**

strana 8

**Téma: Vánoční cukroví trochu jinak**

strana 12

**Téma: Stanislav Polášek vylepšuje papírové betlémy překližkou**

strana 15



**Pozvánky: Vánoční trhy Olomouc**

strana 16

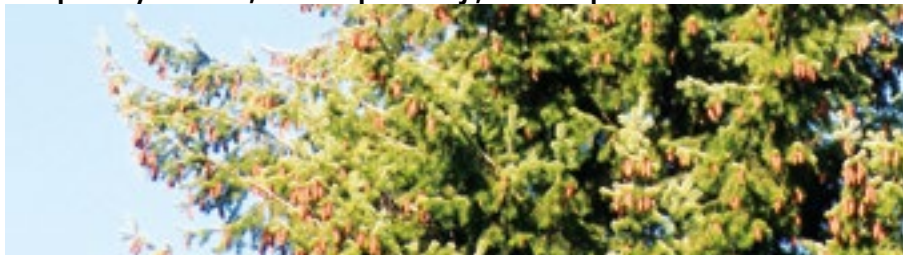
**Pozvánky: Muzeum silnic zve na aleje kolem našich cest a silnic**

strana 17



**Síla přírody: Vánoce, Vánoce přicházejí, těšte se přátelé...**

strana 20



**Čtenářské příspěvky**

strana 23

**Rady, tipy, zprávy**

strana 27

**Křížovky**

strana 32

**Distribuční místa magazínu Moravský senior**

strana 34

# Úvodní slovo

Vážené čtenářky, vážení čtenáři, vánoční svátky jsou mimo jiné časem, kdyby si lidé měli dělat radost. Tímto rozhodně nemám na mysli rozdávání drahých dáreků. Naopak, stačí mnohem méně nákladné a okázalé věci. Potěchou může být například návštěva rodiny, přátel a stravení příjemných chvil s lidmi, které máme rádi. Může to být i jiný kontakt, například zaslání vánočního či novoročního přání. Proto jsme si pro vás připravili malý dárek, který najdete uvnitř tohoto časopisu. Nechtě pohlednice poslouží k tomu, abyste udělali radost vašim blízkým.

V minulém čísle jsme pro vás připravili anketu, ve které jsme se ptali na vaše názory stran obsahu a možností distribuce Moravského seniora. Kromě jiného z vašich odpovědí vyplynulo, že u vás převládá nezájem o zaslání magazínu za drobný poplatek přímo do vašich stránek. Proto jsme se rozhodli ponechat formu distribuce časopisu jako dosud. Najdete ho proto vždy začátkem nového měsíce na místech, jejichž seznam je na konci tohoto vydání. Ze zasláných vyplněných dotazníků ankety jsme vylosovali tři výherce. Víkend v Apartmánu Dolní Moravice stráví paní Blanka Šotolová z Medlova, kosmetický balíček připadl paní Jaroslavě Hlaváčové z Přerova a balíček upomínkových předmětů získal pan Rostislav Němec z Nového Jičína. Výhercům gratulujeme.

Vydání, které právě držíte v ruce, je koncipované jako dvojčíslo. Na další se můžete těšit začátkem února. Těšíme se na vás v roce 2016.

Za redakci Moravského seniora  
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: 2. 12. 2015.

ZDARMA

## O oslavě příchodu Ježíše Krista, terorismu i migrantech

Ačkoli měl být rozhovor s olomouckým arcibiskupem Janem Graubnerem původně především o Vánocích a oslavách těchto svátků, nezůstaly v pozadí ani dotazy, které se váží k současným žhavým tématům. „Je to ohrožení lidstva a lidstvo se musí bránit i násilím, ale nevěřím, že se terorismus dá násilím vymýtit,“ zamyslel se Jan Graubner například nad otázkou týkající se terorismu. Ochtově odpověděl také na dotazy kolem migrační krize a prozradil, co bude z pohledu katolické církve hlavní událostí roku 2016.



**Vaše excelence, dovoluji mi začít otázkou z osobního života. Pocházíte z pěti sourozenců. Jak vaše rodina slavila Vánoce, když jste byl malý chlapec?**

Z dnešního pohledu byly naše Vánoce velmi skromné. Jako dárky jsme dostávali různé oblečení, které by se i tak muselo koupit. Mimořádná byla atmosféra, posvátná, slavnostní. Měli jsme ji spojenou s narozeninami Pána Ježíše, s Boží blízkostí. K večeři patřila modlitba jako ostatně každý den, u stromečku pak zpívání koled a rozbalování dárků, společné prožívání radosti.

**Jak vypadají Vánoce pro Vás dnes? Prosím, popište, jak trávíte Štědrý den a oba svátky vánoční? Jistě máte mnoho práce...**

Poledne Štědrého dne trávím v azylovém domě s jeho obyvateli. Ve tři odpoledne mám mši svatou v kostele sv. Michala pro rodiče s dětmi. Je to hezká tradice. Bývá plno. V pět povečeřím spolu s kněžími z Olomouce, kteří nežijí v komunitách, a pak se pojedeme na večerní bohoslužby. Já mám v katedrále v devět večer. Ráno v půl osmé mám mši svatou pro řeholní sestry v kapli biskupství, protože je to kaple Božího narození a v den je tam pouť. V deset je pak hlavní vánoční bohoslužba v katedrále a s kněžími se znovu sejdem k obědu. Odpoledne chodím na procházku, při níž navštívím všechny betlémy olomouckých chrámů.

**Jaké vánoční tradice dodržujete?**

Pro mě jsou Vánoce narozeninami Krista, které slavíme. Nejde mi o tradice, i když třeba jídelníček štědré večeře má svou tradici, k níž patří oplatek s medem, rybí polévka a smažený kapr s bramborovým salátem. K našim tradicím pak patří návštěvy, zvláště na Štěpána, a společné zpívání koled.

**Které vánoční cukroví Vám chutná nejvíce?**

Na to neumím odpovědět. Snadno si udělám chuť na to, co mám před sebou.

**Vloni jste na Štědrý den pozval do Arcibiskupského paláce ve spolupráci s olomouckou charitou několik lidí bez domova. Následně jste s nimi také poobědval. Jaký byl důvod tohoto střetnutí a s jakými reakcemi jste se při tom setkal?**

Na polévku k nim chodím už léta. Loni jsem je poprvé pozval na prohlídku paláce, kde je osobně provázím. Vánoce nejsou jen o pohodě s přáteli, ale o lásce, kterou dáváme hlavně těm, kterým chybí nejvíce. Jsem zřizovatelem Charity a azylový dům je v našem domě. Beru je tak trochu jako domácí.

**Vánoce se, zdá se, staly v posledních letech pro mnohé více než symbolem klidu a míru velkou materiální zátěží. Proč tomu podle Vás tak je?**

Protože se lidé nechají manipulovat reklamou obchodníků a mnozí nehledají Boha v Ježíši Kristu, ale v konzumu. Ten je nenasytný a svým způsobem i krutý. Je mi líto těch, kteří se jím nechají zotročit, a moc jim přeju, aby objevili Krista, který přináší skutečný pokoj a daruje mír.



Foto: archiv arcibiskupství olomoucké, Dominik Novák

**Pokud bychom začali pomalu a jistě bilancovat pomalu končící rok 2015, které události byste zmínil jako ty nejpodstatnější, které se z Vašeho pohledu udály, ať v úrovni katolické církve, domácího i světového dění?**

Událostí bylo mnoho, já bych zmínil třeba Národní eucharistický kongres, který se slavil v Brně v říjnu, nebo jeho diecézní součást, kdy do Olomouce přijelo přes čtyři tisíce dětí na nádhernou náboženskou slavnost. Ve světovém měřítku zahajujeme 8. prosince Svátý rok milosrdenství vyhlášený papežem Františkem pro příští rok. Podaří-li se spustit mezi lidmi uzdravující lavinu vzájemných odpuštění a osvojit si častější projevy milosrdenství vůči lidem kolem nás, bude to velký přínos pro rodiny i celou společnost. Říká se, že mnoho lidských problémů vychází z toho, že jsou nedomilovaní, jak říkají psychologové. Milosrdenství doplňuje lásku tam, kde druhý miloval málo.

**Nemůžeme jistě opomenout ani příliv migrantů z islámských států. Jak jsou tyto události vnímány z pohledu představitelů katolické církve?**

Nemám rád zjednodušování. I při pohledu na uprchlíky je třeba se ptát především, jestli neseme spoluvinu a kde můžeme udělat něco pro návrat míru do jejich zemí a pro zlepšení jejich podmínek k životu. Kdybychom například nevyrobili tolik zbraní, nehledali by obchodníci odbyt rozdmýchávající války. ▶



Foto: archiv arcibiskupství olomoucké, Pavel Langer

Kdybychom nedovolili nevládním organizacím přehánění lidských práv a vnučování demokracie zemím, které pro ni nejsou zralé, byli by sice v arabském světě někteří krutí vládcové, ale ne válka. Kdybychom si vážili rodiny a dětí více než majetku a honby za vyšším standardem, nevymírali bychom a politici by nesháněli cizí investory, kteří potřebují více pracovních sil, než je zdejších obyvatel. Nevolali by po přistěhovalcích. Kdyby byly sdělovací prostředky více zodpovědné, nehledaly by jen senzace či skandály, ale snažily by se v lidech probouzet touhu po dobru, vedly ke kultuře života a civilizaci lásky.

Nebyli bychom křesťany, ba ani slušnými lidmi, kdybychom nepomohli potřebným. Musíme však dělat víc, musíme změnit smýšlení. Musíme pomáhat nejen příchozím, ale i strádajícím v cizině. My se o to snažíme třeba prostřednictvím Charity. Všichni se můžeme za mír ve světě modlit.

**Nejen mezi Čechy se začínají zvětšovat obavy z příchodu a blízké přítomnosti občanů, kteří mají naprosto rozdílné kulturní, sociální i náboženské smýšlení než Evropané. Hrozí podle Vás od nich nějaké nebezpečí? Nebo je tím největším nebezpečím strach, předsudky a nenávisť k bližnímu svému?**

My v Evropě jsme se už dávno nechali ovládnout strachem o své pohodlí, strachem z lásky, která vyžaduje oběti a dovede žít pro děti. Většina lidí, kteří přicházejí do Evropy, není zlá. Jsou prostě jiní a my těžko můžeme chtít, aby žili jako ideální Evropané, když jsme svou budoucnost sami vzdali. Jsou mezi nimi jistě i lidé zlí, jako jsou krutí zločinci i mezi námi. Strach nic neřeší. Nad strachem ale vítězí jen láska, která chce dobro pro všechny, i pro nepřátele, která se dovede z ohledu na druhé omezit, aby například nedávala špatný příklad či návody ke zlu, která dovede vidět potřebné a štědře jim pomáhat. V tom musíme zabrat a nebát se boje, ani když válečná fronta prochází našim vlastním srdcem.



Foto: archiv arcibiskupství olomoucké

**Jaký je Váš názor na současné zacházení a začleňování imigrantů do evropské společnosti?**

Myslím, že je třeba se podívat na začleňování Romů, kteří žijí mezi námi po staletí, nebo Vietnamců u nás a Turků v Německu, kteří jsou zde po desetiletí. Pak je zde mnoho jiných národností, které jsou v menším počtu a většina je ani nebere jako cizince. Názvy mnoha obcí ukazují, že k nám byli kdysi přesídlení lidé odjinud, kteří časem splynuli s většinou. Za rozhodující pro integraci považují, aby množství migrantů nebylo najednou moc velké a naopak ochota domácích přijímat hosty tak, aby se mohli stát domácími, byla veliká. Musíme obnovit snahu vytvářet živé a přátelské společenství s příbuznými, sousedy a spoluobčany. Jen tak budeme schopni přijímat a začleňovat do společenství cizince.

**V takovýchto situacích dostává příležitost ke zviditelnění se extremismus. To jistě není dobře, což ukázaly dějiny. Jakým způsobem lze zamezit šíření těchto proudů?** Každá silnice má krajnici. Ale běda, když použitelný střed je příliš slabý a krajnice silné. Je třeba ve společnosti posílit zdravý střed, příliš se nehádat a více spolupracovat na pozitivním budování i za cenu kompromisů. Nenaletět laciným heslům a extrémě odmítat z principu. Tím neříkám, že nemáme mít vlastní názor a nebojovat za pravdu a skutečné hodnoty, zvláště mravní, ale je třeba to dělat kultivovaně, přiměřeně a s respektem k druhým.

**V souvislosti s nedávnými teroristickými útoky v Paříži, ale i dalšími tragickými událostmi ve světě, které se odehrály v režii teroristů, se nemožu nezeptat na Váš názor na tento problém. Jak vnímáte terorismus a jaké jsou podle Vás možnosti jeho eliminace?**

Terorismus vyrůstá ze zvrhlého myšlení. I když se dnes setkáme s terorismem ve spojení islamistickými extrémisty, terorismus není přímo spojen s žádným náboženstvím. Je to ohrožení lidstva a lidstvo se musí bránit i násilím, ale nevěřím, že se terorismus dá vymýtit násilím. Já spoléhám více na výchovu, na níž se ovšem musí podílet nejen rodina a škola, ale celá společnost včetně průmyslu a obchodu, kultury, zábavy a sportu. Všichni se musí spojit v úsilí o podporu toho lepšího v člověku a vzdát se třeba ekonomického zisku nebo získávání popularity z toho, co lidi zotročuje, co kazí morálku.

**Které islámské státy jste dosud navštívil a jaké zkušenosti jste si z nich přivezl?**

Osobně jsem byl jen v Indonésii, kde naše Charita pomáhala po tsunami, nebo v Albánii, Kosovu, Bosně a Palestině. Navštívil jsem některé projekty Misijního díla v Bangladéši. Znáám ale řadu biskupů z muslimských zemí, s nimiž se setkávám třeba v Římě. Všude jsem našel dobré lidi i mezi muslimy a také jejich spolupráci s křesťany. Zároveň musím potvrdit, že evropskou svobodu a rovnost tam neznají. Křesťané musí počítat s různými omezeními a hodně se snažit. Často mají velmi kvalitní školy, které na vyšším stupni navštěvují někdy většinou muslimové, kteří hledají lepší vzdělání. Nikdo nesmí přestupovat ke křesťanství, ale poznání křesťanských hodnot je přece ovlivňuje a vede k toleranci.

**V čem se stala zásadní chyba, která může vést k enormní expanzi tohoto náboženství do zemí, kde dosud převládá křesťanství?**

Za chybu považuji násilné zásahy Západu na Blízkém východě a snahy zavést tam západní chápání lidských práv a demokracii, kterou neznají a netouží po ní, protože pro ni nejsou zralí. Chaos je horší než diktatura. Znovu připomenou, že řešení vidím ve výchově nejen jednotlivců, ale celých společností. Jinou chybu děláme v Evropě, kde chceme bránit křesťanské hodnoty a zapomínáme, že ty jsou plodem života podle evangelia. Bude-li chybět život, vytratí se plody. Ty nelze chránit jako starožitnosti v muzeu. Budoucnost společnosti záleží na každém z nás. Nikdy není pozdě, ale se změnou se musí začít dnes. Zítra bude pozdě.

**Opusťme toto téma a přesuňme se k oslavám konce roku. Jakým způsobem trávíte Silvestra?**

Už mnoho let trávím silvestrovský večer na Svatém Hostýně spolu s mnoha poutníky, kteří přicházejí poděkovat Bohu za uplynulý rok a Nový rok zahájit bohoslužbou, kterou slavíme hned o půlnoci, kdy ve městech bouchá šampaňské a světlice. Bazilika bývá plná a vidím se s mnoha známými, s nimiž si v krásné atmosféře přejeme do nového roku.

**Jaké významné události v novém roce očekáváte Vy a katolická církev?**

Pro mě je nejvýznamnější událostí příštího roku zapojení se do programu papeže Františka, který vyhlásil Svátý rok milosrdenství, jak jsem o tom už hovořil. Nakolik se nám podaří vítězit milosrdenstvím, které ovšem nejde proti pravdě a právu, které nemá nic společného se slaboštvím, natolik rozmnožíme pokoj mezi námi v současnosti a zvětšíme naději do budoucnosti.

## **Přání Jana Graubnera čtenářům Moravského seniora**

*Vánoce jsou oslavou příchodu Boží lásky v osobě Ježíše Krista na svět. Všem přeji hodně odvahy Boží lásku přijmout a štědře ji rozdávat kolem sebe. Pak přijde i radost a pokoj. A co přát do nového roku? Aby každý den byl malými Vánocemi. Pak bude celý rok krásný.*



**Mons. Jan Bosco Graubner (\* 29. srpna 1948, Brno)**

je český katolický biskup, 14. arcibiskup olomoucký a metropolita moravský (od roku 1992). V letech 2000 až 2010 byl předsedou České biskupské konference. Olomouckou arcidiecézi převzal v roce 1991 po smrti arcibiskupa Vaňáka nejprve jako pomocný biskup, kterým byl od roku 1990, rok poté jej pak papež Jan Pavel II. jmenoval sídelním arcibiskupem. Ve svém úřadu pokračuje v rekonstrukci arcidiecéze zdevastované komunistickým útlakem, založil/obnovil mimo jiné řadu církevních škol. Inicioval vznik Tříkrálové sbírky, jejíž výtěžek je určen na charitativní pomoc doma i zahraničí.

připravila: Veronika Kolesárová

# Vánoce – svátky plné zvyků a tradic

Vánoční svátky a atmosféra, která je doprovází, jsou jedněmi z neoblíbenějších událostí celého roku. Připravili jsme pro vás přehled zvyků a tradic, které se k Vánocům vážou u nás v Česku, ale i v zahraničí. Nechejte se inspirovat, nebo zkrátka jen zavzpomínejte na to, jak jste například lili olovo či zdobili vánoční strom.

V Česku je za vrchol Vánoc považován Štědrý den, 24. prosinec, coby předvečer samotné slavnosti, do Vánoc je někdy zahrnována i doba adventní, která Vánocům předchází. K Vánocům se pojí nejrůznější tradice, k nimž se řadí vánoční stromek, jesličky (betlém), vánoční dárky, které nosí Ježíšek, či vánoční cukroví. Některé z těchto tradic pocházejí již z předkřesťanských dob a souvisí s oslavou slunovratu, který na tyto dny taktéž připadá. V současné době se však původní, náboženský význam Vánoc vytrácí a Vánoce se považují i za jeden z nejvýznamnějších občanských svátků.

## Zvyky

### Betlém neboli jesličky

První jesličky postavil v roce 1223 v italské Umbrii jáhen Giovanni Bernardone, později světec známý pod jménem František z Assisi. V poustevně v horské jeskyni postavil žlab, založil ho krmivem a přivedl k němu živého oslíka a vola. U jeslí pak jako u oltáře v noci sloužil štědrovečerní mši - první „půlnoční“. První český betlém představili veřejnosti jezuité v roce 1560 v kostele sv. Klimenta V Praze. Byly první nejen v Čechách, ale i v celé střední Evropě. Neví se, jak přesně vypadaly, ale podle dochovaných záznamů měly velký úspěch, takže se zvyk stavění jesliček brzy rozšířil.

Základními figurkami jsou: Ježíšek v jeslích, Marie a Josef, oslík a vůl, pastýři se stády oveček a postavy tří králů - mudrců z Východu. Betlémy bývají u nás zasazovány do krajiny podle místa vzniku. Stavění betlémů bývalo nejrozšířenějším vánočním zvykem až do 19. století, kdy se novým symbolem Vánoc stal vánoční stromek.



ilustrační foto

### Vánoční strom

Tradice dnes asi nejrozšířenějšího vánočního zvyku pochází z území dnešního Německa. Původně lidé vánoční strom zdobili jablky, ořechy a jinými potravinami. V 18. století se přidala tradice zdobení hořícími svíčkami, které po nástupu elektrifikace nahradilo vánoční osvětlení. V domácnostech se zdobí malé stromky, ať už „živé“ či umělé. Ve městech se staví velké vánoční stromy v průběhu adventu. Z historického hlediska měly vánoční stromky ochrannou funkci. Ozdobené větve rozdávaly i koledníci. Podle tradice a taky podle první zmínky se stromek také zavěšoval nad štědrovečerní stůl, ovšem špičkou dolů. V Česku nemá vánoční stromek dlouhou tradici. Poprvé jej postavil pro své přátele v roce 1812 ředitel pražského Stavovského divadla Jan Karel Liebich na svém libeňském zámku. Nový zvyk se však začal prosazovat jen pozvolna, a to až ve 40. letech 19. století v bohatých pražských měšťanských rodinách. Katolická církev považovala zpočátku zdobení stromů za pohanství. V mnohém měla pravdu. Germánské kmeny prý tak kdysi o zimním slunovratu uctívaly boha Wotana. Podobně i Keltové ozdobenými stromky či větvemi uctívali boha Slunce. Dnes je v Česku vánoční strom místem, pod kterým se nachází dárky.

### Jmelí

Stálezelená cizopasná rostlina bývala považována za posvátnou již za dob keltských druidů. Jmelí má mít kouzelné účinky, například jako ochrana proti ohni a zábrana v přístupu čarodějnicím a zlým duchům. Léčivé účinky jmelí uznává i „moderní věda“. Jmelí obsahuje látky snižující krevní tlak a roztahující cévy; proto je surovinou k výrobě léčiv proti arterioskleróze. Podle legendy bylo jmelí kdysi stromem. Když byl z jeho dřeva zhotoven Kristův kříž, strom prý hanbou seschl a změnil se v rostlinu. Ta má Kristovo umučení vykoupit tak, že zahrne dobrem všechny, kdo pod ní projdou. Ovšem pozor - jmelí nosí štěstí jen tomu, kdo je jím obdarován. Jmelí roste na jehličnatých i listnatých stromech. Druidy bylo jako magické ceněno jmelí dubové. Jen oni prý mohli jmelí z dubů zlatým srpem odsekávat a nechat padat na připravené plátno - odsekuté jmelí nesmělo padnout na zem. A tady nám pronikají i do dnešních zvyků pradávne pohanské oslavy - jako vzpomínka na sklizeň zlatým srpem se jmelí natírá na zlato. Více povídaní o jmelí najdete také v našem pravidelném seriálu Léčivá moc stromů.

### Štědrovečerní večeře

24. prosince bývá tradicí, že se schází celá rodina na slavnosti večeři. Samotná večeře se tradičně skládala z rybí



polévky, bramborového salátu s kaprem a během její konzumace panovaly jisté zvyky. Například se stolovalo o jeden talíř více pro nečekanou návštěvu, či se pod talíř umístila mince nebo rybí šupina. To proto, aby byla hojnost peněz. Dále se tradovalo, že se od Štědrovečerní večeře mohla vzdalovat pouze hospodyně, dokud všichni lidé nedojedli.

### Vánoční cukroví

Vánoční cukroví a jeho pečení je jedna z obecně rozšířených vánočních tradic, která je ve velké části českých domácností dodržována. Většina z vánočních cukroví se připravuje ze směsi mouky, cukru, vajec, másla, kaka, čokolády a různých druhů ořechů a kandovaného ovoce. Mezi typické patří cukroví z lineckého těsta, které je možné navíc ochutit strouhaným kokosem nebo kakaem. Typickými vůněmi jsou vanilka a rum, typickým kořením skořice.

### Půlnoční mše

Štědrý den tradičně vrcholí půlnoční mší, na které se zpívají koledy. Začíná samotná církevní oslava narození Krista.



*K symbolickému odpočítávání čtyř týdnů adventu slouží adventní svícen. Ten je spolu s adventním věncem oblíbenou dekorací v čase předvánočním ve většině domácností. První adventní neděli se rozsvěcuje takzvaná svíce proroků. Tím má být připomenuta památka na proroky, kteří předpověděli Ježíšovo narození. Druhá svíce je betlémská a představuje Ježíškovy jesličky. Třetí svíce pastýřská připomíná Krista jako starostlivého pastýře. Poslední neděli před Štědrým dnem se rozzařuje svíce andělská, která vítá Ježíše na tomto světě. Foto: V. Kolesárová*

## Tradice

### Lití olova

Tento zvyk pochází ze zemí s původně keltským osídlením. Traduje se totiž, že keltské druidové převzali tajemství věštění od velekněží z bájně Atlantidy. Lití olova je vztahováno ke keltské magii vody. Tu převzala rovněž lidová magie. Na počátku 20. století se ještě olovo běžně lilo o Vánocích v každé rodině. Kvalitní materiál vhodný k lití se však stal v průběhu obou světových válek nedostatkovým, a tak tento zvyk postupně upadal v zapomnění. Jako náhražka olova částečně sloužil vaječný bílek nebo rozehřátý vosk. Ale tyto materiály nesplňovaly předpoklad důsledného vykreslení všech sebemenších detailů. Dnes se dá olovo nejspíše sehnat v rybářských potřebách, kde se prodávají takzvaná olůvka, která zatěžují vlasec.

**Návod:** Nad plamenem se v kovové lžičce s dřevěnou ručičkou žhaví kousek olova tak dlouho, až úplně roztaje. Do připravené nádoby s vodou se následně rozžhavený kov opatrně nalije. Odlitek, který vznikne, věští dotyčnému jeho budoucnost. Například odlitek ve tvaru hvězdy znamená úspěch či uznání, rovné čáry značí spokojený a klidný život, čáry vlnité naopak nejasnosti, zmatky ale i cestování. Komu se objeví uzavřený kruh, ten by se měl dočkat finančního zisku a květiny předvídají lásku a rodinné štěstí.

### Krájení jablka

Po štědrovečerní večeři se nožem přepůlí jablko. Řez vedte kolmo ke stopce. Obě poloviny se všem ukážou a záleží na tom, jaký tvar má vnitřní část s jádrem. Pokud vypadá jako pěti, nebo vícenásobná hvězda, sejdou se všichni za rok ve zdraví. Pokud má tvar kříže, je čtyřcípá, pak někdo z přítomných těžce onemocní, nebo zemře. Tohoto zvyku se není třeba bát. Vybírejte zdravé, velké jablko. A nezapomeňte - od štědrovečerní večeře se nevstává.

### Pouštění lodiček

Připravte si lavor s vodou a staré vánoční svíčky (viz dále). Rozpulte několik vlašských ořechů a do prázdných polovin jejich skořápek připevněte nakapaným voskem po jednom úlomku vánoční svíčky. Svíčky lámejte na kousky cca 2,5 cm dlouhé. Příliš dlouhé svíčky by převrhly skořápku. Lodičky se zapálenými svíčkami se nechají plout po vodě. Majitele lodičky, která vydrží nejdéle svítit a nepotopí se, čeká dlouhý a šťastný život. Pokud se lodička drží při kraji nádoby, její majitel se bude celý rok držet doma. Jestliže lodička pluje ke středu nádoby, vydá se do světa.

Vánoční svíčky jsou občas ještě vidět v drogeriích, nebo ve stáncích. Jsou asi 6 mm tlusté, šroubovicové, různé barvy. Používaly se a místy se ještě používají na vánoční stromeček. Poezie vánoc je s těmito svíčkami úplně jiná, než s dnes běžnými elektrickými. Pozor, jsou ale nebezpečné, nebezpečí požáru je poměrně značné, zvláště pohybuje-li se v blízkosti stromku děti bez dozoru. Je také třeba svíčky vhodně umístit, aby nemohly zapálit větve nad sebou. Svíčky se na stromek upevňují párovou svorkou na větve. Na této svorce je malý držák svíčky a pod ním kroužek na odkapávající vosk.

## **Střevíc**

Svobodné dívky házejí střevícem přes hlavu. Obrátí-li se patou ke dveřím, zůstanou doma. Obrátí-li se špičkou ke dveřím, provdají se a odejdou.

## **Půst**

Na Štědrý den se zachovává až do večera přísný půst. Dětem, které se nemohou dočkat, se slibuje, že vydrží-li nejíst, uvidí zlaté prasátko.

Ke společné večeři se zasedá, když vyjde první hvězda.

## **Šupiny**

Pod talíře se štedrovečerní večeři se dává několik kapřích šupin, které mají přinést všem po celý rok dostatek peněz.

## **Stíny**

Když se rozsvítí, dívají se všichni po stěnách. Čí stín nemá hlavu, ten do roka zemře.

## **Knedlíky**

Pokud se dívka potřebuje rozhodnout mezi nápadníky, napíše jejich jména na papírek a dá do knedlíků, které připravuje. Vybere si toho, „jehož knedlík“ rozkrojí první.

## **Klepání na kurník**

Svobodná dívka klepe střevícem na kurník. Ozve-li se slepice, dívka zůstane svobodná. Pokud se ale objeví kohout, brzy se vdá.

## **Cizí věci v domě**

Do konce roku by se měly vrátit všechny cizí věci, které jsou v domě. Projděte pečlivě celý dům či byt a vraťte vše, co vám nepatří.

## **Zápalky**

Svobodná dívka zapíchne do jablka tři zápalky. Každá z nich musí symbolizovat jednoho nápadníka. Všechny zápalky současně zapálí. Ta, která hoří nejdéle, představuje toho, za něhož se má dívka vdát.

## **Třesení bezem**

Nezadané dívky třesou bezem a dům, u kterého začne jako první štěkat pes, je i domem, ve kterém bydlí jejich nastávající.

## **Jablečné kouzlo**

Dvanáct jaderék dáme do misky s vodou. Kolik jich vyplave na hladinu, tolik bude v příštím roce suchých měsíců (pro zemědělce, chataře a chalupáře).

## **Cibulová pranostika**

Z cibule naloupeme dvanáct sukének, položíme je vedle sebe a do každé nasypeme trochu soli. Každá sukénka představuje jeden měsíc v roce, na kterém se sůl do rána rozpustí, v tom bude pršet, ve kterém jen zvlhne, ten bude srážkově průměrný, a ve kterém většina zůstane, v tom lze čekat sucho.

## **Vánoční tradice v evropských zemích**

Naše republika včetně nejbližších sousedů spolu s Maďarskem, Chorvatskem, Slovinskem, Francií, Belgií, Dánskem, Norskem, Švédskem, Finskem a Estonskem slaví Štědrý den 24. prosince. Velká Británie, Itálie a Portugalsko jej slaví 25. 12., Litva 26.12., Bělorusko 6. ledna a Rusko, Ukrajina, Španělsko a Sicílie dokonce až 7. 1.

Ve Francii dárky naděluje Pere Noel pod vánoční stromček. Štedrovečerní večere se většinou skládá až z dvanácti chodů včetně krůty. Francouzi zvou na Boží hod bezdomovce a sirotky na oběd, který se skládá nejen z pečeného krocana, ale i z typických francouzských specialit, jakými jsou různě upravení šneci, žabí stehýnka a ústřice. Francouzi si potrpí na bohatou vánoční výzdobu a bujaré veselí.

Ve Velké Británii je vánočním stromkem jedle. Dárky sype Santa Claus v noci do punčoch zavěšených nad krbem. Hostina se skládá především z pečeného krocana a vánočního pudinku, který se velmi dlouho vaří ve zvláštní formě spolu s oříšky, sušeným a kandovaným ovocem. Do pudinku se zavaří mince. Kdo ji ve své porci najde, splní se mu přání. Domy se bohatě zdobí jmelím, břečtanem a cesmínou. Charakter vánoc v Anglii je téměř shodný jako v Americe.



Italové si zdobí obydlí velkými barevnými betlémy, dárky nosí Babbo Natale (obdoba Santa Clause), některé italské děti se dočkají dárků až 6. ledna, kdy má svátek Epifania. V tento den čarodějnice Befana komínem snáší dárky. Na znamení konce svátků bývá její loutka spálena. Podává se bohaté menu s jehněčím, artyčoky, mořskými rybami a samozřejmě tradiční italskou buchou Panettone.

### Oslava Vánoc v Portugalsku, Řecku, Švédsku

Oslava Vánoc v Portugalsku odráží pevné náboženské cítení Portugalců. Jejich oslava zvaná consoda začíná na Štědrý den ráno chystáním hostiny pro duše zemřelých a očekávají, že jim tento skutek přinese v příštím roce štěstí.

V Řecku se dárky rozdávají až 1. ledna na svátek sv. Basileje, ale na Štědrý den v podvečer děti obcházejí sousedy, zpívají koledy a dostávají sladké dárečky. Řekové si o sváteční večeri pochutnávají na rybách, krutě s kaštanovou nádivkou, pečených selatech, jehňatech a různě upraveném mletém mase.

Zatímco u nás Vánoce začínají adventem, ve Švédsku 13. prosincem, čili na svátek sv. Lucie. Tento den probíhá podobně jako náš Mikuláš. Švédsko je proslulé svými skřítky, není proto divu, že právě skřítek Tomtegubbe nebo dědeček Jultomte doprovázejí slaměného kozlíka Julbocka, který na zádech přináší dárky. Kozel Julbock v různých velikostech zdobí všechny domácnosti a na Tři krále se hází do ohně. Švédské štědrovečerní večeri kraluje treska nebo sled, který se podává gratinovaný, naložený v hořčici nebo rajčatech. Nechybí párečky, klobásky se zelím, fazole se slaninou, kuličky z mletého masa a speciálně upravená šunka. K tradičním pokrmům patří Vortbrot, což je chléb ochucený hřebíčkem a zázvorem. To vše se hojně zapíjí nápojem připomínajícím naše svařené víno. Jako dezert se podává sladká rýžová kaše s ovocem a politá šťávou. U nás se hází střeivicem, ve Švédsku se do kaše hází mandle, kdo ji najde, do roka se vdá nebo ožení.

#### Švédský svařákový sled' - recept

Svaříme 1 dl vody, 3 dl červeného vína spolu s třemi bobkovými listy, pěti kuličkami černého pepře, pěti hřebíčky a kouskem celé skořice. Přidáme ½ dl rozinek, 2 dl octa a 3 dl přírodního třtinového cukru. Vaříme, až se cukr zcela rozpustí. Necháme zchladnout. Opláchneme 400 g čerstvého nebo mraženého sledě, nakrájíme na kousky. Do zavařovací sklenice narovnáme kolečka z jedné cibule, přidáme sledě a tenká kolečka z ½ cm závoru. Zalijeme nálevem se vším kořením, sklenici dobře uzavřeme. Konzumujeme nejdříve za dva dny.

### Vánoční svátky v Norsku a Lucembursku

Očekávali bychom, že i další severské země budou jíst na Vánoce ryby, proto je zajímavé, že Dánové na Štědrý večer, kdy jim dárky nadělí Jullemand, jedí pečenou husu nebo kachnu s červeným zelím a Norové pečená kuřata. Dárky v Norsku nosí postavička Nisse.

V Lucembursku slaví Vánoce bez pompéznosti, spíš jen v rodinném kruhu, dárky kupodivu naděluje Ježíšek a na slavnostní tabuli najdeme černý pudink s mačkanými brambory a jablečnou omáčkou.

## Vánoční tradice na jiných kontinentech

Umíte si představit oslavu Vánoc v létě, venku na zahradě pod ovocným stromem posetým chomáčky vaty? Stoly ozdobené pavím peřím se prohýbají pod pečeným pávem a seletem, spoustou ovoce a studených nápojů, dárky přiváží kůň Magi... takové jsou Vánoce v Argentíně, kde je slaví 6. ledna. Horkokrevná a stále zpívající Brazílie slaví Vánoce v ulicích a společnými návštěvami kostelů a mší, které se konají venku. Vánoční stromky bývají umělé a dárky naděluje Papai Noel z Grónska. Konzumují se ryby, krocan s nádivkou, šunka, ovoce a sladkosti. Bujaré oslavy, ve větších městech i s ohňostrojem trvají až do 6. ledna. Africké země Vánoce prakticky neznají. Důvod je zřejmý, žije tam mizivé procento křesťanů. O to větší oslavy tam probíhají v poslední den roku.

Některé asijské země převzaly oslavu Vánoc od západního světa, ovšem nemají pro ně náboženský význam. V největší asijské zemi Číně, slaví Čínský nový rok asi o měsíc později než my Vánoce a znamenají vítání nového lunárního roku. Charakterem se tato oslava příliš neliší od evropských vánočních svátků – klade se důraz na rodinná setkání, obdarovávají se však jen děti, a to červenými obálkami s penězi. Číňané mají jeden skvělý zvyk: do konce roku uhradí všechny svoje dluhy. Tímto obyčejem bychom se mohli inspirovat i u nás.

V Austrálii na Vánoce vrcholí léto, proto jejich oslava připomíná velký piknik. Veselí umocňuje fakt, že na tomto kontinentě žijí lidé z celého světa, převládají však zvyky Angličanů. Slaví se na pláži, dárky naděluje Father Christmas a štědrovečerní večeri tvoří kuřata, krocani, různé druhy těstovin a salátů, pokrmy z mořských plodů, zmrzlina a sladké nákypy s vaječným koňakem. Na Havaji prý mají tradici pořídit si na Vánoce akvárium s domorodou rybou humu-humu-nuku-nuku-a-pua-a.

redakce



Vánočním stromem na Novém Zélandu je takzvaná Pohutukawa, která je obklopená v tomto období červenými květy. K slavnosti zde patří setkávání se na pláži. Foto: archiv Moravského seniora, autor: Vratislav Šmída.

# Vánoční cukroví trochu jinak

**K Vánocům patří nepřeborné množství vánočního cukroví. Letitým cukrářkám netřeba radit, jak udělat křehké vanilkové rohlíčky, lahodné pracny, linecké a perníčky. Vánoční sladkosti ovšem mohou přinést nejen nechtěná kila navíc, ale také zdravotní potíže. Proto přinášíme několik receptů na netradiční cukroví. Vybrali jsme postupy, které patří do takzvané raw neboli živé stravy. Čistě rostlinná syrová strava neboli raw strava zahrnuje všemožné rozmanitosti rostlinné říše. Živá strava spočívá v konzumaci organických raw potravin - plodů ovocných stromů, keřů a zeleniny, ořechů a semen, divokých bylin a rostlin. Základem teorie raw stravy je fakt, že vše živé v potravinách se při zahřátí nad 42 stupňů zničí a tepelně upravená strava je „mrtvá“. Strava je přirozená v jejím tepelně nezpracovaném - syrovém stavu tak, jak nám jej sama příroda nabízí. Zastánci jsou přesvědčeni, že živá strava umožňuje našemu tělu odpočinout si, načerpat síly z vitamínů a enzymů, nezatěžovat se trávením ani detoxikací od jedů. Zapomeňte tak na klasické pečení v troubě. Tu totiž na rozdíl od sušičky nebudete vůbec zapínat.**

### Vanilkové rohlíčky

1 šálek (0,25 l) para ořechů  
1 lžice kokosového oleje  
1/2 šálku raw pohankové mouky  
1/2 šálku namočených datlí  
3 lžice vody  
1 lžička vanilky nebo pár kapek vanilkového extraktu

#### Postup:

Para ořechy, dalte (zbavené vody z namáčení), kokosový olej, mouku a vanilku rozmixujeme ve výkonném mixéru. Dle potřeby přidáme vodu. Těsto by mělo být tuhé, ale nesmí se rozpadat.

Jakmile máme těsto rozmixované, vyklopíme jej z mixéru. Z těsta si vždy utrhneme kousek, který v mokrých dlaních rozválíme do tvaru válečku, ten potom vytvarujeme do tvaru rohlíčku a položíme na plát sušičky, který jsme předem potřeli slaboučkou vrstvou kokosového oleje. Takto připravené rohlíčky sušíme zhruba 5 hodin. Po vyjmutí rohlíčků ze sušičky můžete a nemusíte rohlíčky obalit v cukru. Můžete použít třeba kokosový cukr nebo případně obalit rohlíčky v jemně namletých mandlích.

### Koláčky z vlašských ořechů s raw marmeládou

1 šálek namočených vlašských ořechů  
1 šálek datlové pasty  
Marmeláda:  
3 lžice namočených chia semínek  
2 lžice goji neboli kustovnice čínské  
1 lžice datlové pasty

#### Postup:

Nejprve si vyrobíme datlovou pastu. Vezmeme si šálek namočených datlí - vodu slijeme. Do mixéru dáme datle a přidáme čistou vodu - zhruba 2 nebo 3 lžice. Závisí na velikosti datlí a na jejich druhu. Umixujeme si pastu.

Nyní si z mixéru dáme stranou 1 nebo 2 lžice pasty. Do mixéru přidáme vlašské ořechy (bez vody, v níž se namáčely). Vše umixujeme do hladkého těsta. Vůbec nevádí, pokud je těsto tekutější (nesmí téct úplně). Konzistence je třeba taková, abychom po naplnění zdobícího pytlíku, vytlačily těsto ven v takovém stavu, že udrží tvar ozdobného konce sáčku. Konzistence je tedy asi taková, že nabere těsto na polévkovou lžici, těsto stéká pomalu dolů v téměř nezměněné podobě. Nyní si naplníme zdobící sáček těstem. Připravíme si také sušící plát, neboť věneč-

ky budeme sušit. Plát lehce potřeme kokosovým olejem, aby se věnečky nepřilepily. Sáčkem tvoříme sudý počet koleček a sudý počet věnečků s dírkou uprostřed. Pro efekt očička uprostřed. Věnečky dáme do sušičky zhruba na 4 až 5 hodin. Mezitím si připravíme marmeládu. Do mixéru vložíme namočená chia semínka, goji a datlovou pastu. Vše umixujeme. Uchovejte tuto marmeládu v lednici. Po usušení natřeme spodní kolečka marmeládou a přiklopíme věnečkem. I s marmeládou vrátíme ještě na hodinu do sušičky. Pokud vám marmeláda zbude, lze ji uchovat v lednici a přidat ji třeba k pokrájenému ovoci nebo do smoothie či sníadaňové kaše.

### Vánoční raw roláda s kakaovo - kokosovou náplní

1 šálek namočených mandlí  
2 lžice kakaa  
1/2 šálku namočených datlí  
1/2 šálku raw pohankové mouky  
voda dle potřeby  
Náplň :  
100 g kakaového másla  
100 g kokosu  
2 lžice kokosového cukru

#### Postup:

Vodu z mandlí a datlí slijeme. Mandle, kakao, datle a pohankovou mouku dáme do mixéru. Umixujeme v hladkou směs. Dle potřeby přidáme vodu. Těsto musí být suššího charakteru, ale přesto lehce mokré. Nyní si připravíme pečící papír. Jemně jej potřeme kokosovým olejem. Z mixéru vyklopíme směs na pečící papír. Tuto směs překryjeme potravinovou fólií, přes kterou těsto vyválíme do tvaru obdélníku. Takto připravené těsto dáme odpočinout do lednice asi na 15 minut. Fólii sloupneme.

Náplň si připravíme tak, že ve vodní lázni na velmi malý teplotní stupeň rozpustíme kakaové máslo. Jakmile je máslo rozpuštěné, ihned jej stáhneme z ohně. Nyní umixujeme kokos, kakaové máslo a kokosový cukr.

Z lednice vyndáme odpočínuté těsto, na které nanese vrstvu náplně. Roládu srolujeme. Pomáháme si pečícím papírem. Okraje papíru chytíme, přehneme roládu, těsto od papíru opatrně odlepíme a opět pomocí papíru rolujeme. Když je roláda smotaná, dáme ji do lednice alespoň na dvě hodiny. Pro urychlení můžete dát roládu do mrazáku. Po vyjmutí roládu nakrájíme na kousky a zasněžíme kokosem.



ilustrační foto

### **Křehké raw kokosky**

1 šálek strouhaného kokosu  
 1/4 šálku namočených kešu oříšků  
 2 lžice vody  
 2 lžice kokosového nektaru  
 goji nebo jiné drobné sušené ovoce na ozdobu

#### **Postup:**

Kokos a kešu oříšky (bez vody, v níž se namáčely) dejte do mixéru. Přidejte sladidlo – například kokosový nektar či agávový sirup. Vše umixujte. Není na škodu, když směs není zcela hladká - ba naopak. Dle potřeby přidejte vodu. Tvarujte kuličky, jemně je palcem stlačte a přimáčkněte goji na ozdobu - případně jiné sušené ovoce. Položte kokosky sušící plát (jemně jej potřete kokosovým olejem). Sušte kokosky v sušičce alespoň 2 hodiny.

### **Raw banánovo - čokoládové kuličky**

1 zralý banán  
 1/2 šálku para ořechů (namočených na 2 hodiny)  
 1/2 šálku mandlí (namočených na 2 hodiny)  
 1 - 2 lžice kakaa  
 2 lžice agávového nektaru  
 Na obalení:  
 hrstka mandlí (nenamáčet)  
 1 lžice kokosového cukru

#### **Postup:**

Všechny suroviny kromě suchých mandlí dáme do mixéru a umixujeme hladkou hmotu. Mokrýma rukama uválíme kuličky. Obalíme je v moučce z mandlí, které si pomelíme. Pomleté mandle smícháme s kokosovým cukrem. V této suché směsi kuličky obalíme a uchováváme je v lednici.

### **Raw domácí čokoláda**

1 raw kakaové máslo (250 g)  
 1 raw kakaový prášek (227 g)  
 50 -70 g palmového cukru (podle požadované sladkosti čokolády)  
 5 kapek stevie (dodá sladkost, lze vynechat a přidat víc cukru)  
 lze přidat i vanilkové boby nebo kvalitní esenciální olej

na dochucení

#### **Postup:**

Máslo rozpustíme ve vodní lázni o teplotě 40-45 stupňů Celsia, abychom zachovali všechny cenné látky. Tekuté máslo dáme spolu s ostatními ingrediencemi do mixéru a mixujeme na tekutinu, kterou lijeme do připravených formiček. Lze přidat jakékoli najemno nakrájené ořechy, drcené kakaové boby, goji, mandle a další.

### **Kokosové bouny**

1 a 1/2 šálku strouhaného kokosu  
 2-3 lžice datlového sirupu (nebo jiného sladidla)  
 1/2 banánu  
 1/2 šálku namočených kešu oříšků  
 dřeň z půlky vanilkového lusku, čokoláda, strouhaný kokos na posypání

#### **Postup:**

Vše kromě čokolády a kokosu na posypání rozmixujeme, až se nám vytvoří husté těsto. Tvoříme tyčinky. Vyrobíme čokoládu a tyčinky v ní namáčíme. Nakonec posypeme kokosem a dáme ztuhnout do ledničky nebo mrazáku.

### **Citronové pralinky**

1 šálek kešu oříšků  
 4 lžice citronové šťávy  
 2-3 lžice tekutého sladidla (například agáve)  
 1 lžička citronové kůry  
 3 lžice rozpuštěného kakaového másla

#### **Postup:**

Suché kešu oříšky rozmixujeme na jemnou a sypkou směs a smícháme s ostatními ingrediencemi. Vytvoříme kašičku, kterou dáme do lednice ztuhnout. Pak tvarujeme kuličky. Kakaové máslo nenahrazujte, díky němu celá směs ztuhne a bude se dát později tvarovat.

## **Jste-li prokřehlí, uvařte si grog**

V chladných dnech přijdou horké nápoje k duhu. Takzvané grogy jsou teplé míchané nápoje, které se připravují v nádobě z varného skla. Základními surovinami jsou cukr, citrónová šťáva, lihovina a voda. V tomto pořadí se suroviny vkládají do nádoby a přivádí se těsně pod bod varu. Nevaří se! Víno, rum či jiné destiláty totiž jinak ztratí své typické aroma a nápoj je pak mdlý.

### **Burgundský grog**

2 dl červeného vína, 1/2 lžičky citrónové kůry, 2 lžičky pískového cukru, 2 hřebíčky, šťáva z 1/2 citronu, 1 lžice koňaku  
 Víno svaříme s citrónovou kůrou, cukrem a hřebíčky. Přes sítko nalijeme do poháru a dolijeme citrónovou šťávou a koňakem.

### **Kávoový grog**

1 šálek kávy, 1/2 šálku červeného vína, 3 kostky cukru  
 Cukr svaříme s vínem, mezitím si připravíme kávu. Smísíme kávu i víno a spolu povaříme 1 minutu. Nalijeme do šálku a podáváme horké.

## Něco proti nachlazení

### Cranberry-zázvorový čaj

Přísady na jednu konvici (cca 1 l = 4 velké šálky)

700 ml brusinkového nektaru

6-8 cm kořene zázvoru

2 lžice sypaného čaje Earl Grey

3-4 lžice cukru

2 pomeranče

1 chemicky neošetřený citrón

Přiveďte k varu brusinkový nektar. Zázvor oloupejte, nakrájejte na tenké plátky a nechte vyluhovat v nektaru 5 minut. Přidejte čaj a cukr a nechte vyluhovat další 3 až 5 minut. Vymačkejte pomeranče, citrón nakrájejte na plátky. Čaj přecedte přes sítko, smíchejte s pomerančovou šťávou a podávejte s plátky citrónu.

Tip: Pomerančovou šťávu nevařte, neboť obsahuje vitamín C, který by se vysokou teplotou zničil. Brusinkovo-zázvorovým čajem předcházíte nejen nastydnutím, ale vychlazený pomáhá i proti podzimní únavě.

### Nápoj Hot Red pro silné povahy

1 lžička instantní kávy, kostka cukru, rum, šťáva z černého rybízu nebo černého bezu. Do hrnku dáme lžičku instantní kávy, přidáme kostku cukru, vše zalijeme horkou šťávou z černého rybízu nebo z černého bezu a doplníme „panáčkem“ rumu. Podáváme ihned.

## Punč 4x jinak

Punč je typicky vánoční nápojem, ale chutnat bude určitě kdykoli. Málokoho by napadlo, že punč se původně připravoval jako osvěžující nápoj z vychlazeného silného indického čaje, s přísadkou araku, vína, cukru a vody. Jeho horkou variantu mají na svědomí angličtí kolonizátoři, kteří si recept na punč přivezli z Indie koncem sedmáctého století a vylepšili jej voňavým kořením, citrónem a především – vařící vodou. Základní recept se pak rozšířil po celém světě, kde jej nalezneme v rozmanitých chuťových obměnách, kdy je arak nahrazen ovocným moštem, čerstvým nebo sušeným ovocem a místo cukru se přidává karamel nebo med.

### Kořeněný vánoční punč

Na jeho přípravu si udělejme trochu času již předem. Pár minut nás tolik nezdrží a až přijdou hosté, budeme mít „strýčka“ a voňavý nápoj bude mžiku hotov.

4 citróny, 1 lusk vanilky, 2 semínka badyánu, 4 hřebíčky, 1 proutek skořice a kousek zázvoru, 500 g cukru, 0,25 l vody, 0,7 l rumu nebo vodky

Z citrónu vymačkáme šťávu, přidáme koření a citrónovou kůru. Vodu s cukrem svaříme na sirup (2 min) a necháme vychladnout. Sirup s kořením, rumem pak přendáme do skleněné teriny nebo mísy a necháme louhovat 5 až 7 dní. Punč se podává ve skleněných pohárech s kovovou obrubou, kam dáme jeden díl extraktu zalitý dvěma díly vařící vody.

### Vánoční punč z bílého vína

2 citróny nebo 2 pomeranče, 20 kostek cukru, 1/2 l bílého vína, 1 vejce, 3 žloutky, 1/2 l studené vody, 1/4 l rumu Nejprve kostky cukru třeme s citrónovou kůrou, vejce

rozmícháme se žloutky. Bílé víno smícháme se studenou vodou, přidáme připravený cukr a vejce a ve vodní lázni mícháme do zhoustnutí. Odstavíme z ohně, přidáme rum a citrónovou nebo pomerančovou šťávu.

### Jablečný punč

1/2 l dobrého bílého vína, 1/2 l jablečného moštu, 2 lžice tekutého medu, 2 hřebíčky, proutek skořice, hvězdička badyánu, lžice citrónové šťávy, 1 větší jablko, 0,5 dl rumu

Oloupané a nakrájené jablko vložíme do nádoby, přidáme ostatní suroviny kromě rumu a společně přivedeme pomalu k varu. Sundáme z ohně a pod pokličkou necháme 1/4 hodiny vylouhovat. Potom přidáme rum a punč přecedíme do sklenic.

### Švédský punč

1/8 l šťávy z černého rybízu, 2 kousky pomerančové kůry, 1 citrón, 1 lžička hřebíčku, 2 tyčinky skořice, 4 zrnka kardamomu, 1/4 l červeného vína, 1/8 l koňaku, cukr, rozinky a mandle

Šťávu z černého rybízu nalijeme do hrnce a zředíme 1/4 l vody. Přidáme pomerančovou kůru, citrón nakrájený na plátky a ostatní koření a pozvolna, asi pět minut, necháme směs povařit. Na konec přidáme víno a koňak, ale nápoj již nevaříme. Punč osladíme podle chuti. Do sklenic dáme na dno několik spařených rozinek, mandle a zalijeme horkým punčem.



ilustrační foto

# Stanislav Polášek vylepšuje papírové betlémy překližkou

Nespočet hodin strávených vyřezáváním figurek nejrůznějších betlémů má na svém kontě pětadesátiletý Stanislav Polášek. Sbírat je začal v 60. letech a jeho koníček ho neopouští ani dnes. Bývalý učitel fyziky z Příboru, který se přestěhoval do Šternberka a následně pak do Dolan na Olomoucku, přitom o jesličky nejevil kdysi žádný zájem. „Zajímala mě hlavně elektřina, nenapadlo mě, že budu sbírat betlémy,“ usmívá se sympatický senior při vzpomínkách.



První jesličky pořídil po narození dcery. „Když měla rok, napadlo mě postavit jí betlém. Tehdy jich nebylo moc na výběr, tak jsem z papírnictví donesl jeden jediný, který se prodával. Byl to Alšův betlém.“

Papírové figurky ovšem toužil vylepšit, aby se rychle nezničily. Stejně jako Alšův betlém i ty ostatní následně upravuje. Po vystřížení je nalepuje na překližku. Motiv pak obřezává pomocí lupénkové pilky. Pilníkem opracovává nerovnosti. Z polystyrenu pak tvoří patřičný podklad, na který figurky připevňuje prostřednictvím malých hřebíčků. Práce na prvních jesličkách nebyly jednoduché. „To jsme ještě bydleli v paneláku. Neměl jsem tam dílnu, takže jsem vše dělal v dětském pokoji. Manželka se mnou měla neuvěřitelnou trpělivost, protože jsem při tom vždy udělal pěkný nepořádek, který se pak musel uklízet,“ přiznává Stanislav Polášek. Přetvořit papírový betlém ve zpevněný trvá i několik let. Po Alšově se začal dívat po dalším kousku. Tím se staly krojované jesličky namalované ilustrátorkou Marií Fischerovou Kvěchovou. A následovalo pořízení a opracování dalších. „S klubem českých turistů jsme jeli na výlet do Ústí nad Orlicí. Tam je kraj betlémů. Na výstavě jsem kulil očima,“ vzpomíná na chvíle, kdy se z něj stal opravdový fanoušek. Jeho sbírka se tak rozrostla například o Oustecký lidový a Ústecko-orlický betlém od Jiřího Knapovského. V 90. letech začal shánět velký Třebíčský betlém. „Ten mi nakonec přivezl z muzea kamarád. Tento betlém má na dvě stě figurek a je největší, který máme. Je na dvě patra. Protože je velmi složité ho skládat a rozkládat, a u nás není dostatek místa, má ho doma dcera,“ říká penzista,

který se před několika lety přestěhoval s manželkou do rodinného domu v Dolanech na Olomoucku. Třebíčský betlém má v jeho provedení 150 centimetrů na délku, hluboký je 70 centimetrů a vysoký 80 centimetrů. Doplňují ho také dvě malované tabule pověšené za betlémem na zdi, které ukazují dálny.

Rozestavení figurek v každém betlémě je podle Stanislava Poláška libovolné. „Není to ale nic jednoduchého. Trvá to. Po chvíli totiž musíte hodně přemýšlet, kam kterou postavičku umístit,“ podotýká s tím, že ho některé výjevy v betléměch dosti překvapily. „Například v orientálním od Körbera, který čítá 165 figurek, panna Maria utíká do Egypta a nestojí přímo u jeslí,“ poznamenává. V současnosti má podle sebe upravených jedenáct betlémů a na dvanáctém pracuje. A z internetu si objednal další.

Kromě časové náročnosti je velkou potíží sehnat tenkou překližku. „Třímilimetrová, kterou používám na nejmenší figurky, se totiž prodává jen ve velkých plátech. Mně by přitom stačily jen odřezky. Čím je totiž překližka starší, tím více se třepí a praská a to není dobré,“ zmiňuje.

Nedostatkem se stává ovšem také prostor. Kdyby totiž Stanislav Polášek v domácnosti postavil všechny jeho překližkové betlémy, doma by nebylo k hnutí. „Proto jich před svátky postavím nanejvýš tři, čtyři kusy.“ Na veřejných místech je vystavovat nehodlá. Má totiž strach. „Nechci, aby je někdo zničil, nebo ukradl, stejně jako to udělal někdo před lety v bazilice na Svatém Kopečku,“ trouse smutně. Překližkové betlémy Stanislava Poláška tak mohou obdivovat pouze rodinní příslušníci a šťastlivci z řad pozvaných hostů.

## Přehled překližkových betlémů Stanislava Poláška

Oustecký betlém – Jiří Knapovský – 100 částí

Ústeckoorlický betlém – Josef Procházka – 100 částí

Orlickoústecký betlém – Jiří Knapovský – 150 částí

Třebíčský betlém – 200 částí

Krojovaný betlém – Marie Fischerová Kvěchová – 80 částí

Alšův betlém – 80 částí

Zimní betlém – Josef Lada – 30 částí

Orientální betlém – Pavel Körber – 165 částí

Severočeský betlém (lidové a městské stavby) – Helena Horáková – 70 částí

Pražské jesličky – Josef Wenig – 40 částí

Frenštátský betlém valašský – Jan Bačák – 120 částí

# Vánoční trhy Olomouc

**Přátelštější, zajímavější, nápaditější. Takové přívlastky by podle vedení města měly nést letošní olomoucké vánoční trhy. Pomoci by tomu mělo větší množství tradičních řemeslných výrobků, nové sjednocené sváteční osvětlení, pracovanější gastronomická složka trhů a konečně i aktivní zapojení návštěvníků do dění.**

„Pokud se nějaká akce stane po letech respektovanou tradicí a vybuduje si dobré jméno, je pak o to větším závazkem její dobré jméno udržet a případně jej ještě vylepšovat. Věřím, že tomu tak v případě Vánočních trhů Olomouc letos bude, a že to ocení Olomoučané i početní návštěvníci, kteří se na naše tradiční trhy zdaleka sjíždějí,“ říká náměstek primátora Pavel Urbášek. „Je pravda, že Vánoční trhy Olomouc mají velmi dobré jméno, což nám dává výhodu při zajišťování sortimentu,“ potvrzuje za organizátory z o.p.s. Kulturní Olomouc Petr Ilgner. „Díky tomu evidujeme stále větší zájem prodejců a výrobců různých tradičního sortimentu o prodejní místa v Olomouci a díky tomu si také můžeme více vybírat. Přednost tak dostane prodejce, který nabízí vlastní řemeslné výrobky,“ dodává Petr Ilgner. Lidé tak letos najdou na trzích o sedm stánků s řemeslnými výrobky více než doposud.

Další novinkou je pak především sjednocené sváteční osvětlení na Horním i Dolním náměstí. Organizátoři na vlastní náklady pořídili nové osvětlení a také několik nových, stylově shodných stánků proto, aby stoupla i estetická úroveň trhů na obou centrálních náměstích. „Vítám i snahu pořadatelů zapojit veřejnost do hodnocení trhů,“ poukazuje náměstek Pavel Urbášek na nápad vyhlásit návštěvnickou soutěž o nejkrásnější stánek a o nejlepší punč celých trhů. Pohled do programu připomíná také další zajímavou inovaci, kterým jsou specializované gastronomické víkendy. Lidé se tak mohou těšit například na víkend norimberských, moravských či rakouských gastronomických specialit. Součástí Vánočních trhů jsou i již tradiční atrakce jako kolotoč, Ježíškova pošta, malá zoo a samozřejmě i oblíbené kluziště na Dolním náměstí. Vánoční trhy skončí na Štědrý večer ve 22 hodin půlnoční bohoslužbou.

Pokud jde o doprovodný hudební program, nechybí v něm řada opravdu zvučných jmen a samozřejmě i oblíbené tradiční zpívání koled. Publikum přijdou svým zpěvem a hudbou pobavit, potěšit či rozesmát například zpěváci Ivan Mládek, Jiří Schmitzer či Pavel Dobeš, zahrají kapely Buty, Zrní, Už jsme doma, Poletíme, Fleret, AG Flek, Rangers – Plavci, Burma Jones a mnoho dalších. Prostor dostanou opakovaně i olomoučtí hudebníci.

## Program

**Pondělí 7.12. – Vánoční reprodukováná hudba**

**Úterý 8.12. – Folkové Vánoce**

18.00 – hudební skupina Piknik – vzpomínka na Michala Tučného

**Středa 9.12. – Olomoucká hudební tvorba**

14.00 – 15:30 Hudební skupina dětského domova v Olomouci

16.00 – Dechová hudba při HZS Olomouc

18.00 – Česko zpívá koledy – zpívání s Deníkem ve více než 80 městech České republiky

**Čtvrtek 10.12.**

17.45 – hudební skupina Zvláštní Zóny

19.30 – Koledování – zpívání koled s Českým rozhlasem a skupinou Domino

**Pátek 11.12. – Víkend moravské gastronomie**

16.00 – Pavel Helan – finalista soutěže Tohle je hlas

18.00 – legenda folkové scény FOLKTEAM

**Sobota 12.12. – Víkend moravské gastronomie**

14.00 – mládež BJB Olomouc, WOL A OIF – vánoční písně

16.00 – rockcimbálová muzika Šajtar

18.00 – Pavel Dobeš

**Neděle 13.12. – 3. adventní neděle (stříbrná)**

10.00 – Ukázka pravé moravské zabíjačky s prodejem výrobků

14.00 – 15.30 – Popová škola dětského domova v Olomouci – vánoční písně

16.00 – Česko – skotská skupina Navostro

18.00 – folklorbeatová skupina DOCUKU

**Pondělí 14.12. – Vánoční reprodukováná hudba**

**Úterý 15.12. – Folkové Vánoce**

18.00 – Paul Batto – Gospel & Blues

**Středa 16.12. – Olomoucká hudební tvorba**

18.00 – Swing Band Klasik

**Čtvrtek 17.12.**

17.00 – vystoupení Michala Nesvadby s autogramiádou

19.00 – Koledování – zpívání koled s Českým rozhlasem a skupinou Domino

**Pátek 18.12. – Víkend norimberské gastronomie**

16.00 – Rock'n'Roll Band Marcela Woodmana

18.00 – hudební skupina Už Jsme Doma

**Sobota 19.12. – Víkend norimberské gastronomie**

14.00 – Kroužky Olomouc – vystoupení dětských souborů

16.00 – Add Gospel Přerov – vystoupení pěveckého souboru

18.00 – hudební skupina Piknik – vzpomínka na Michala Tučného

**Neděle 20.12. – 4. adventní neděle (zlatá)**

16.00 – Robert Křesťan Druhá Tráva

18.00 – hudební skupina Pozdní sběr

**Pondělí 21.12.**

18.00 – hudební skupina Poutníci Country Vánoce

**Úterý 22.12.**

17.00 – David Spilka a Sabina Křováková – finalista a vítězka soutěže Superstar

**Středa 23.12. – Reprodukováná hudba – koledy**

**Čtvrtek 24.12. – Štědrý den**

22.00 – Půlnoční bohoslužba

*zdroj: Kulturní Olomouc o.p.s.*



# Muzeum silnic zve na aleje kolem našich cest a silnic

Na závěr roku připravilo Muzeum silnic ve Víkřovicích poslední letošní výstavu s názvem „V té naší aleji aneb aleje kolem našich cest a silnic“. Výstava bude zahájena vernisáží v úterý 24. listopadu 2015 a potrvá do konce března roku 2016.

Aleje kolem cest a silnic utvářejí harmonický charakter české krajiny a její typický ráz. Název „alej“ je odvozen od francouzského: aller – jít, od toho pak allée – cesta. V češtině se pro jednu řadu stromů používá výraz „stromořadí“. Jsou-li řady stromů dvě či více, mluvíme o aleji. V přípisu z roku 1752 je poprvé uložena povinnost sázet stromy u nově budovaných císařských silnic. Nejvíce alejí vzniklo za vlády Marie Terezie a Josefa II. Aleje měly chránit cestující před slunečním žářem a pochodující vojsko před spatřením, a zásobovat je ovocem. V současné době najdeme v České republice asi nejvíce alejí ovocných, časté jsou i lipové nebo dubové.

Výstava představuje typické dřeviny a listy, které se vyskytují podél našich cest a silnic. K nahlédnutí je také mapa významných a památných alejí Olomouckého kraje, doplněná o publikaci „Cesty k moravským alejím“ s devíti tipy na výlet pod korunami stromů a seznamem nejkrásnějších alejí tří moravských krajů. Obě publikace vydala česká nezisková organizace Arnika, která je například pořadatelem soutěže Alej roku 2015. Návštěvníci si budou moci prohlédnout také výtvarná díla s vyobrazením alejí – obrazy, grafiky, školní obrazy nebo staré pohlednice. Výstava je doplněna o různé didaktické pomůcky určené zvláště dětem a mládeži, ať už se jedná o rozpoznávání dřevin, dřevěné puzzle stromů, pexetrio „Poznáš

naše stromy?“ nebo karty stromů. Díky spolupráci se státním podnikem Lesy České republiky je na výstavě umístěn i doupný strom s přiřazováním živočichů na něm žijících a zážitkový chodník - cesta s pěti typy povrchů, po kterém se návštěvník bude moci projít. Na keltském horoskopu podle stromokruhu návštěvník zjistí, která dřevina má podobné vlastnosti jako on. Instalaci výstavy doplnily kresby dětí ze Základní a mateřské školy v Loučné nad Desnou.

Mgr. Karla Pospíšilová, autorka výstavy



Foto: zdroj archiv Muzeum silnic

**FKS**  
FILMOVÝ KLUB SENIORŮ

3.12. <sup>čt</sup>	<b>Ztraceni v Mnichově</b>	Č
8.12. <sup>úřt</sup>	<b>Everest</b>	T
15.12. <sup>úřt</sup>	<b>Muž na laně</b>	T
21.12. <sup>po</sup>	<b>Stážista</b>	T

vstupné 60,- kinometropol.cz vždy 14:00

KINO **METROPOL**

**FKS**  
FILMOVÝ KLUB SENIORŮ

7.1. <sup>čt</sup>	<b>Dokonalý šéf</b>	T
11.1. <sup>po</sup>	<b>Steve Jobs</b>	T
21.1. <sup>čt</sup>	<b>Otcové a dcery</b>	T
25.1. <sup>po</sup>	<b>Gangster Ka: Afričan</b>	Č

vstupné 60,- kinometropol.cz vždy 14:00

KINO **METROPOL**

## Dárky pořídíte i na Floře či v RCO

**Tradiční vánoční trhy se zábavným doprovodným programem Vánoce Flora 2015 se budou konat již po pětatřicáté, a to ve dnech 12. – 21. prosince. Na návštěvníky, pro něž je vstup zdarma, čeká vedle bohaté palety vánočních dárků také prodej stromečků a ozdob, široká nabídka občerstvení, živý betlém či vystoupení fakíra a čerta s Mikulášem. Ti, kdo na olomoucké výstaviště vyrazí za nákupem vánočních dárků pro své nejbližší, si budou moci vybrat z pestrého sortimentu zboží.**

„Z vyhledávaného vánočního zboží se mohou zájemci znovu po roce těšit na vánoční stromky z produkce Lesů města Olomouce i dalších prodejců, vánoční vazby, ozdoby, baňky, dekorativní sklo, skleněné svícny, svíčky, jmelí, rostlinný materiál, sušené květiny i krajkové háčkované ozdoby na stromek,“ vyjmenovala tradiční taháky vánočních trhů na Floře jejich garantka Dagmar Maixnerová. Z dalšího prodejního sortimentu podle jejích slov zaujmou například potřeby pro seniory, kalendáře, CD, dárkové předměty, šperky z ušlechtilé oceli a stříbra, broušené sklo, bižuterie, kosmetika, parfém, bytový textil a doplňky, výživové doplňky (čínská medicína), ručně malované hedvábí, obrázky, keramika, kované zboží, výrobky z lepenky, potravinové doplňky, zdravá výživa, sušené ovoce či dárkově balená slivovice. Pro nejmenší bude možné zakoupit třeba dřevěné puzzle nebo dětské oblečení od českých výrobců.

Od 17. až do 23. prosince do 12 hodin pak bude na olomouckém výstavišti možné zakoupit i žádané vánoční kapry.

Během trhů Vánoce Flora 2015 se do pavilonu A opět vrátí také oblíbené ukázky rukodělných prací. Nebude chybět ani kulturní program a prostor vedle hlavního pavilonu oživí salaš obydlená živými zvířaty – lamami alpaka, kozou kamerunskou či ovce valaška – zapůjčenými z olomoucké zoo. Pavilon A bude otevřen denně od 9 do 18, poslední den akce do 16 hodin.

Vánoční trhy se budou konat také v Regionálním centru Olomouc u hlavního vlakového nádraží, a to ve dnech 9. a 16. prosince.

## Vánoční setkání seniorů

Tradiční vánoční setkání seniorů v kulturním domě Echo v Lipníku na Bečvou s programem souboru Maleničků a žáků lipenských škol je připravený 21. prosince. Začátek je v 17.30 hodin. Vstupné zdarma.

## Vánoční setkání ornitologů

Ornitologické novinky a přednáška je nachystaná na 17. prosince v budově Ornis v přerovské Bezručově ulici. Na stejné místo pak ornitologové zvou veřejnost 20. listopadu. Od 14 do 19 hodin se zde budou vyrábět krmení pro ptáky a ozdobí také vánoční strom pro ptactvo. Připravené je také tvoření ozdob ze skleněných perel, pouštění lodiček z oříšků, svařené víno pro dospělé a sladkosti pro děti.

## Na Nový rok si vyšlápněte na Helfštýn

Hrad Helfštýn je v prosinci pro veřejnost uzavřený, ale v sobotu 2. ledna se na něj bude konat novoroční výšlap. Akce se uskuteční od 8 do 15 hodin. Jednotné vstupné je 20 korun. To však není vše. Tradiční večerní procházky zimní přírodou s úkoly na trati, opékáním

špekáčků, teplým čajem a posezením v restauraci Pod hradem a s hudbou skupiny Dallas. To je program akce s názvem Večerní pochod kolem Helfštýna, kterého se mohou zúčastnit zájemci 15. ledna.

## Uničovský kinosál představí Pavla Nováka i Lenku Filipovou

V kinosále MKZ Uničov vystoupí 21. prosince Pavel Novák a uničovský dětský sbor Rosnička. Koncert začíná v 18 hodin, vstupné je 100 korun. V sobotu 30. prosince se zde koná od 18 hodin Concertino Lenky Filipové. V předprodeji přijde vstupenka na 300 korun, na místě bude o 50 korun dražší.

## Výstavu provoní perníčky

Vůně jehličí a perníků. Tak zní název výstavy, která je k vidění v Městské galerii Uničov. K vidění zde budou nejen vánoční stromečky, které si děti uničovských mateřských a základních škol nastrojily vlastnoručně vyrobenými ozdobami. Doplní ji výstava perníkových výrobků domácích pekařek a pekařů z Uničova a okolí. Výherce či výherkyně soutěže Král či královna perníku bude ukončena 3. ledna. O prvenství rozhodují návštěvníci, kteří budou hodnotit nejlépe nazdobené perníčky. Výherci obdrží věcnou cenu v podobě potřeb do kuchyně. Součástí výstavy je i uničovský betlém řezbáře Lubomíra Ledra.

## Úklid domácností zkontrolují Lucky

Svatá Lucie noci upije, ale dne nepřidá. Bíle zahalené postavy Lucek se zamoučenými obličejí přijdou strčit svůj dlouhý nos do kuchyní domácností ve Velké Bystřici 12. prosince. Budou se tak přesvědčovat, jestli už hospodyňky mají před Vánoci uklizeno. Obchůzku zakončí ve zhruba 19 hodin rejem na Zámeckém náměstí.



ilustrační foto

## Po náhonu poplují skořápkové lodičky

Tradiční zvyk pouštění skořápkových lodiček si připomenou ve Velké Bystřici 20. prosince od 17 hodin. Příchozí je budou vypouštět po mlýnském náhonu. Originální konstrukce plavidel bude možné před jejich vyplutím shlédnout na výstavce kolem vstupu do náhonu. Pořadatelé na letošní III. ročník akce připravují překvapení – nainstalují kameru do tunelu, kterým budou lodičky proplouvat, a přímý záznam z plavby bude promítán na plátno na Zámeckém náměstí. „Takže si vyrobte lodičku z přírodních materiálů a přijďte na tuto mimořádnou plavbu! Lodičky z přírodních materiálů společně vypustíme do náhonu, na 4 minuty nám zmizí v tunelu a pak budou ještě 20 minut proplouvat parkem. Těšíme se na vás,“ pozvala Martina Žbáňková z odboru kultury a informací.

## Adventní koncertování

Cimbálůvka i koncert základní umělecké školy budou na programu dvou adventních koncertů ve Velké Bystřici. V Římskokatolickém kostele vystoupí cimbálové muziky 13. prosince od 18 hodin. Předvánoční koncert žáků a učitelů místní pobočky ZUŠ Žerotín Olomouc se bude konat 15. prosince od 17 hodin v galeriizet.

## Památky zaplní vánoční atmosféra

**Výstavy betlémů, kostýmované prohlídky, divadelní scénky a všudypřítomná atmosféra Vánoc. To vše nabízí ve sváteční dny řada krajských památek a institucí. Níže najdete tipy na výlety a akce, které se konají v čase adventním, o Vánocích a na Silvestra v regionu.**

### Hanácké skanzen Příkazy

12. 12. od 10 do 18 hodin Hanácké Vánoce – Nad Betlémem hvězda stojí

### Hrad Bouzov

#### Štědrovečerní prohlídka

24. 12. Malé posezení v prostorách purkrabství na prvním nádvoří. Začátek prohlídek v 15 a v 15.10 hodin. Prohlídku je nutné rezervovat na telefonním čísle 775 888 960.

#### Vánoční hrad Bouzov

26. - 27. 12. začátek od 15 hodin, poslední prohlídka v 18 hodin. Rezervace na telefonním čísle 775 888 960. Plné vstupné 150 korun, snížené 100 korun. Vstupné 20 korun na nádvoří - při zakoupení vstupenky na prohlídku hradu se tento poplatek neplatí.

#### Silvestrovské prohlídky

31. 12. Prohlídka s překvapením v poslední den roku 2015. Prohlídky budou probíhat průběžně od 13 do 16 hodin.

### Hrad Šternberk

#### Poetické vánoční prohlídky hradu Šternberk

25. 12. Prohlídky hradu v netradičním čase a sváteční vánoční náladě. Seznámení s historií vánočních tradic a zvyků, zazní koledy a půvabné příběhy z knihy Příběhy vánoční noci. Začátky prohlídek v 16, 17, 18 a 19 hodin. Rezervace na telefonním čísle 585 012 935, e-mail: hrad.sternberk@npu.cz. Plné vstupné 140 korun, snížené 100 korun.

#### Vánoční představení pro děti

27. 12. Divadelní představení pro nejmenší návštěvníky v 15:00 hodin v Hodovním sále hradu Šternberk. Plné vstupné 60 korun, snížené 40 korun.

#### Silvestr na hradu Šternberk

31. 12. Závěrečná akce roku 2015. Kromě prohlídky vánočního hradu zde bude flašinetářka, připravené bude posezení u vína v Hodovním sále a občerstvení. Hrad bude otevřen od 10 do 16 hodin.

### Čechy pod Kosířem

#### Adventní večery v Muzeu kočárů v Čechách pod Kosířem

12. 12. v 17 hodin koncert sopranistky Karolíny Žmolíkové a kytaristy Lubomíra Brabce. Vstupné 200 korun.  
19. 12. v 17 hodin koncert hudební skupiny Nezmaři. Vstupné 200 korun.

8. 1. 2016 v 17 hodin Tříkrálový večer a vystoupení Richarda Pachmana s Ditou Vich Hořínkovou. Vstupné stojí 150 korun.

### Zámek Náměšť na Hané

7. - 16. 12. Adventní prohlídky vánočně vyzdobeného zámku s divadelním představením. Vstupné pro dospělé 120 korun, děti od 3 do 15 let 60 korun.

### Zámek Plumlov

#### Putování Adventem

12. - 13. 12. Hrané prohlídky s výkladem o vánočních zvycích na zámku od 15 do 20 hodin. Plné vstupné 100 korun, snížené 60 korun, děti do 5 let zdarma. Možná rezervace na telefonním čísle 774 302 165.

### Zámek Přerov

#### Výstava Vánoce na zámku

1. 12. - 3. 1. Výstava betlému řezbáře Bedřicha Zbořila a vánočních baněk výrobního družstva Slezská tvorba Opava. Vernisáž proběhne 29. 11. 2015 v 17.45 hodin. Plné vstupné 40 korun, snížené 20 korun.

### Muzeum Zábřeh

#### Betlémy srdcem

19. 11. - 7. 2. Výstava představí tvorbu současné regionální lidové výtvarnice Miloslavy Vašíčkové z Třeštiny, která betlémy vyrábí již od roku 1989.

#### Předvánoční muzeum

11. 12. - 13. 12. Návštěvníci domu Pod Podloubím v Zábřehu si budou moci vždy od 9 do 17 hodin vyrobit originální svíčku, která vykouzlí příjemnou vánoční atmosféru. Plné vstupné 20 korun, snížené 10 korun.

#### Adventní večer v muzeu

11. 12. Tradiční autorské čtení v mohelnickém muzeu se uskuteční v 17.30 hodin. Hostem bude herec, moderátor a recitátor Alfred Strejček.

### Muzeum Mohelnice

#### Řezbářské betlémy

25. 11. - 31. 1. Výstava ručně vyřezávaných betlémů regionálních neprofesionálních autorů, zejména těch současných v mohelnickém muzeu.

### Vlastivědné muzeum Olomouc

#### Vánoce v říši Inků, Peruánské lidové betlémy

31. 10. - 10. 1. Výstava představuje průřez školami lidových peruánských betlémů, které v době oblíbených svátků zdobí téměř každou domácnost.

### Památník Adolfa Kašpara v Lošticích

#### Půjdeme spolu do Betléma

3. 12. - 17. 1. Výstava papírových betlémů zpříjemní předvánoční čas návštěvníkům Památníku Adolfa Kašpara v Lošticích. K vidění budou kopie tisků betlémů z tiskárny W. Moraka z poloviny 19. století, nejznámější betlémy Mikoláše Alše, Josefa Weniga, Josefa Lady, reliéfní rozkládací betlémy neznámých autorů. V rámci expozice jsou připravené komentované prohlídky a výtvarné dílny pro školy.

Připravila Veronika Kolesárová

# Vánoce, Vánoce přicházejí, těšte se přátelé... na smrk, borovičku a jmelí...

### Mota:

*Ojíněly husté smrky, dlouhé borovice,  
zkřehle věsí jehličí své, jak pod bílou plísni,  
sněžné skvrny příliš hutně milují slunce,  
sýkor pískot nesmělý chce býti možná písní.*

**S.K.Neumann (1875-1947)**

*Nad obzor adventu hvězda, hle, vzhází,  
království Boží k nám cestu si razí, zaplesá  
Boží lid, přivítá vřele, milosti plného Immanuele.*

**Zdeněk Trtík (1914-1983)**

*Tichá noc, svatá noc,  
jala lid v blahý klid.*

*Dvě jen srdcí v Betlémě bdí,  
hvězdy při svitu u jeslí dlí,  
v nichž malé dětátko spí,  
v nichž malé dětátko spí.*

**Franz Xaver Gruber (1792-1848)**



### O tradici vánočních stromů republiky

Na počátku všeho byly Bílovice nad Svitavou, obec v okrese Brno-venkov, rozkládající se v Dražanské vysočině, severně od městské části Brno-Maloměřice a Obřany. Obec leží na železniční trati Brno-Česká Třebová a protéká jí řeka Svitava.

Již za první republiky bývaly oblíbeným místem výletů nejen obyvatel Brna, ale také řady českých umělců všech profesí, kteří zde často mívali svá letní sídla.

Trvale zde žil například básník Stanislav Kostka Neumann, jehož zdejší pobyt a krajina ho inspirovaly k básnické sbírce *Knihy lesů, vod a strání*. Prázdniny v tichém údolí Svitavy pravidelně trávil bratři Čapkové, v bývalém mlýně U Julínků býval častým hostem malíř Alois Kalvoda, do Randulovy vily jezdil sochař Franta Úprka, do vily rodiny Polácků zase malířka Zdenka Braunerová. Bílovice dobře znali i básníci Jakub Deml, Viktor Dyk a František Gellner, spisovatelé Jiří Mahen a Marie Majerová, malíři a sochaři Otakar Kubín a Vincenc Makovský, herci Karel Höger a Oldřich Nový, či hudební skladatel Leoš Janáček. Často sem jezdil a později zde i řadu let žil novinář

a spisovatel Rudolf Těsnohlídek, publikující také pod pseudonymem Arnošt Bellis. Mimo jiné je Rudolf Těsnohlídek i autorem půvabných příběhů o lišce Bystroušce. Ty se pak staly libretem k slavné stejnojmenné opeře Leoše Janáčka. I on býval v Bílovicích častým hostem.

Jak tato tradice vznikla, se dozvídáme z pramenů zpracovaných PhDr. Vladimírem Ondrušem:

*„Bylo to v předvečer Vánoc 1919, kdy se Rudolf Těsnohlídek, známý básník, spisovatel a žurnalista, později soudnickář Lidových novin v Brně, vydal společně se svými dvěma přáteli do bílovických lesů pro vánoční stromek. K jejich zděšení našli na jednom místě pod smrkem opuštěné, téměř zmrzlé děvčátko. Asi sedmnáctiměsíční holčičku odnesli na četnickou stanici do Bílovic, kde se jí dostalo rychlé pomoci. Děvčátku dali jméno Liduška, a bylo adoptováno rodinou Polákových z Brna. Později se Liduška provdala za středoškolského profesora, se kterým odešla do Prahy, kde žila spokojeně až do své smrti v roce 1997.“*

V místě nálezu dítěte je dnes pomníček, nacházející se nedaleko hájovny lišky Bystroušky, a to nad nově zbudovaným rybníčkem.

Právě tato událost, spojená se sociálním cítěním Rudolfa Těsnohlídky ho zřejmě přivedla k myšlence založit tradici vánočních stromů republiky a sbírek pro chudé děti.

### Rudolf Těsnohlídek - evropský premiant

6. prosince 1924 byl za osobní Těsnohlídkovy účasti skácen v bílovickém polesí mohutný smrk, který byl o den později slavnostně převezen do Brna, aby se 13. prosince 1924 rozzářil na náměstí Svobody před stovkami přihlížejících Brňanů. Ti si tak velkou událost nemohli nechat ujít, vždyť to byl vůbec první vánoční strom republiky nejen u nás, ale také na celém evropském kontinentě.

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

## Borovice lesní – Pinus sivestris

„Čiňané věří, že stálezelená a ušlechtilá borovice nesoucí rozeklané a sukovité větve dosahuje nebe svým vzpřímeným a silným kmenem, tak jako čestný člověk, který svou silou a vstřípenou ctností všechno překoná. V období třesuté zimy většinou borovice spolu s cypřiši neumrzají a přetrvávají nepřetržitě počasí. Tak se stala borovice, která překonává čas, symbolem dlouhověkosti, nesmrtelnosti, odhodlání, dokonalosti a trpělivosti. Od dob čínského historika S-ma Čchieny (145-90 př.n.l.) se na borovici pohlíží jako na nejdokonalejší strom.“

Název Pinus je znám už od starověkých Římanů, kteří jím označovali všechny jehličnany podobné borovicím. Borovice, známá také jako sosna, bývá ozdobou krajiny. Tento impozantní, ztepilý strom, dosahující výšky až 40 metrů, potkáme všude na severní polokouli. Roste v úrodné krajině jako i na plytkých půdách, ve skalách i mokřích rašeliništích, borovici nevaří suché písky, vřesoviště ani půdy vápencové. Je to tím, že sosna snáší kyselé i zásadité půdy při pH 4 až 8. Její větve jsou samy sval. Sosna dobře rozumí řeči živlů, nevyčítá jim však jejich sílu, naopak. Ale respekt je vzájemný. Spolu se smrkem a jedličkou patří do trojice nejvíce oblíbených domácích vánočních stromečků.

Dříve se z čerstvých borovicových jehlic, vyvařováním v louhu, připravovala tzv. lesní vlna, kterou se plnily podhlavníky pro nemocné a obkládaly klouby postižené revmatismem. Název terbinthina – dnešní terpentýn – je rovněž termín známý od pradávna. Kdysi byl tento název vyhrazen pouze pro produkt z ostrova Chios (kyperský balzám). Náš seriálový průvodce, doktor Pietro Andrea Mathioli uvádí:

„V lékařství používáme z borovic šišek, jader nebo oříšků, pryskyřice“ a dále pro středověkou kosmetiku a plastiku doporučuje následující: „voda pálená ze zelených borových šišek vyhlazuje vráscitou tvář a zamezuje velký vzrůst prsů, kdy se často přikládají lněné šátky v ní smáčené“.



## XXI.století

V dnešní době je nejvýznamnějším produktem z borovice oleoresina – terpentýnový balzám. Získává se nařezáváním dřeva z různých druhů borovic. Surový produkt se čistí, upravuje a používá jako technický prostředek. Někdy tvoří i součást vředových mastí. Terpentýnová sílice svým obsahem pininu dráždí kůži, proto je vhodná jako složka mastí, náplastí a mazadel proti revmatismu. Vnitřní použití produktů z borovic se v žádném případě nedoporučuje, neboť silně dráždí ledviny.

V přírodě sosna přináší člověku osvěžení. Zvláště by se o ni měli preventivně opírat kuřáci a osoby trpící častým kašlem. Smůla prýstící ze sosny dokáže svou vůni prorazit i zatvrzelou rýmu.

Obdobné vlastnosti najdeme také u dalších jehličnanů, jako jsou smrk či jedle.

## Magické využití borovice:

Borovicové šišky se nosí za účelem zvýšení plodnosti a k dosažení velice vysokého věku. Šiška plná semen, sebraná o letním slunovratu, je mocným magickým pomocníkem. Jestliže její vlastník sní každý den ze šišky jedno semeno, stane se nezranitelným vůči výstřelu z pušky.



## Tajemné jmelí

Jmelí je symbolikou doslova protkáno.

Je to napůl parazit rostoucí v korunách stromů. Na hostiteli vytváří kulovitou korunu v průměru i dost přes půl metru. Je majitelem věčně zelených lístků, takže umí fotosyntézu a například cukry si dovede vyrobit samo. Nemá kořeny. Další potřebné živiny proto získává ze svého hostitele. V korunách stromů se přímo vznáší. Abychom jmelí zahlédli, musíme zaklonit hlavu a podívat se k nebi. Jeden z jeho lidových názvů je Dar nebes.

Jmelí proto bude výborným lékem i pro lidi, kteří se rádi „vznášejí“, to je, že si žijí ve svém vlastním světě a přizemní, světské starosti, jako jsou například složenky, jednání s úřady a podobně se jich netýkají, jdou mimo ně. Ale i oni mohou mít srdeční a tlakové potíže, no a jmelí je tou jejich pravou léčivou rostlinou. Člověk tohoto typu má silně vyvinutou intuici, ale často si neuvědomuje, že dost dobře nejde sedět najednou na dvou židlích. ▶

# Síla přírody

Tito lidé slovy upřednostňují spiritualitu, duchovno, ale jinak se chovají veskrze materialisticky. A právě tato nedůslednost a dvoukolejnost je u podobných jedinců příčinou hypertenze, pro kterou je jmelí tím nejlepším přírodním lékem.



## Proč se jmelí zlatí?

Dle pověsti, keltští kněží (druidové) za určité fáze měsíce, oblečení ve slavnostních bílých pláštích zlatými srpy odřezávali jmelí z koruny dubů a za letu je zachycovali do bílých roušek. Jmelí muselo být do bílé roušky zachyceno v letu, nesmělo padnout na zem, protože tím by se znehodnotilo. Odtud asi pramení i dnešní zvyk zlacení vánočního jmelí. Keltové považovali jmelí za magickou rostlinu, která umí odhánět zlé duchy a dokáže zabránit požárům. Proto ho zavěšovali, zvláště v období zimního slunovratu, do domů a tento zvyk se u Angličanů uchoval do dnešních dnů. My jsme ho jen od nich na počátku minulého století převzali.

Řadu pohanských pověstí pak doplňuje i legenda křesťanská. Jmelí bylo podle ní původně stromem, z jehož větvi vyřezal svatý Josef kolébku synu Ježíši. Za 33 let strom porazili Římané a na kříži z něj pak Ježíše ukřižovali. Strom se natolik styděl za svůj úděl, že se rozpadl na malé keřky a dnes přináší jen dobro každému, kdo pod ním projde.

*Jmelí přináší štěstí, ale pozor, jen to darované!*

A jenom pod ním se můžete na Štědrý den beztrestně líbat třeba s manželkou svého šéfa. Traduje se také, že polibek lásky pod jmelím, činí lásku trvalou. Ano, mnoha tajemstvími a legendami opředené jmelí, patří neodmyslitelně k vánočním svátkům.

## V roce 2015

Za nejkvalitnější jmelí se dnes považuje jmelí jabloňové, hlohové, ale místy také i jmelí dubové a borovicové. Poměrně vysokou toxicitu má jmelí topolové, které se nedoporučuje sbírat a užívat. Rovněž plody, bílé kuličky jsou toxické a v žádném případě nesmí být užívány. Nejhodnotnější drogu, z hlediska pozitivního účinku na krevní tlak, poskytuje sběr březnový, potom listopadový a prosincový. Méně účinný je sběr lednový a srpnový. Největší účinné hodnoty jsou skryty v kožovitých listech. Jedná se o rostlinu dvoudomou, takže drobné samčí a samičí zelené květy v okvěti rostou na různých jedincích. Semena musejí projít zaživacím traktem ptáků, pak jsou teprve klíčivá. Semena klíčí na světle.

Jmelí obsahuje flavonoidy, viscotoxin, cholin, pryskyřice a řadu dalších látek. Droga prokazatelně snižuje krevní tlak, působí močopudně, tlumí některé bolesti hlavy, závratě a také

jako antisklerotikum. Zastavuje krvácení a působí i jako kardiosedativum. Napomáhá k odstranění zácpy, reguluje vylučování žluči a funkce slinivky břišní. Odstraňuje pocity návalu krve do hlavy, zvláště v klimakteriu. Potlačuje také chorobně zvýšenou činnost štítné žlázy. Výzkum se také zaměřuje na zjišťování jeho protinádorových účinků. Účinné látky jmelí jsou termolabilní (hlavně pak viscotoxin), proto se droga aplikuje buď formou na prášek rozemletých usušených lístků jmelí, a to 3 x denně po 1 gramu, to je na špičku kulatého příborového nože, nebo formou macerátu, to je studeného výluhu s dobou vyluhování minimálně 8 hodin.

**Pozor!** Použití bylinných a jiných přírodních produktů bychom měli konzultovat se svým lékařem. Jen ten může posoudit náš aktuální zdravotní stav.

## Magické využití jmelí má mnoho podob

Jmelí se vždy užívalo jako obrana proti bleskům, nemocem, proti neštěstí všeho druhu, proti požáru. Nosí se, nebo ponechává na příslušných místech. Jmelí se též dávalo do kolébky, aby nemohlo být dítě ukradeno vílami a vyměněno. Nošením prstenu vyřezaného z kusu jmelí se odrážejí nemoci.

Jmelí se nosí také pro štěstí při lovu. Ženy ho nosí jako pomoc při početí. Používalo se také při kouzlech k dosažení vytouženého a iluzorního stavu nesmrtnosti. Lze jim odmykat také zámky.

Položeno u dveří do ložnice navozuje klidný spánek s krásnými sny, stejně tak je-li pod polštářem nebo pověšeno na čelo postele.

Spalováním jmelí se ničí zlo. Nosí-li se kolem krku, propůjčuje neviditelnost.

Políbíte-li svou lásku pod jmelím, váš vztah zůstane navždy zachován. Nebylo by možná na škodu, kdyby oddací místnosti byly vyzdobeny jmelím a novomanželé by se pod ním políbili.

Jedná se o rostlinu vskutku všestranného využití.

**Autoři seriálu LMS přejí všem lidem dobré vůle milostiplné prožití svátků vánočních a PF 2016.**



*„Poslala jsem tě pro borovičku.  
Tak teď jsem zvědavá, jak ji nazdobíš.“*

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 kupí 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)

## Děkujeme krajskému úřadu

V pondělí 5. října se konalo zasedání výboru neformálního sdružení Uničovští senioři a na programu se mimo jiné hovořilo i o zrekonstruované silnici ve Šternberské ulici. Slova chvály bylo opravdu hodně a je co pochválit, rekonstrukci zajišťoval Krajský úřad v Olomouci a město Uničov svým dílem k rekonstrukci rovněž přispělo. K našim uším se však donesla i zprávička, že vtokové mříže kanalizačních vpustí nejsou správně osazeny. Po krátké debatě k této otázce jsem byl výborem pověřen zaslat na Krajský úřad připomínku týkající se této záležitosti, což udělal druhý den elektronickou poštou... Ve čtvrtek 29. října jsem byl mile překvapen, když jsem na „emailu“ četl dopis toho znění:

*Vážený pane Buriane, na základě Vašeho upozornění jsem nechal prověřit osazení mříží u kanalizačních vpustí na nově opravené silnici v intravilánu města Uničov. Kontrola potvrdila u původních silničních vpustí nenormované a i nebezpečné uložení vtokových mříží. Náprava tohoto stavu byla následně řešena s dodava-*

*telem stavebních prací. Mříže čtvercového tvaru budou otočeny, obdélníkové mříže budou nahrazeny novými. Jelikož cca 15 ks nových atypických mříží je nutno zadat do výroby, bude výměna dokončena nejpozději do 18.12.2015.*

*Omlouvám se za pozdní odpověď na Vaše upozornění, čekali jsem však na definitivní potvrzení stanoviska dodavatele stavby k námi podané reklamaci.*

*S pozdravem*

*Ing. Miroslav Kubín, Odbor veřejných zakázek a investic, vedoucí odboru*

Dodávám jenom to, že s takovou vstřícností úřadu se člověk často nesetkává. Inženýr Kubín se nemusel za pozdní odpověď omlouvat, ze zákona úřady mají povinnost na písemné, ale i ústní dotazy, odpovědět do třiceti dnů. To bylo naplněno s předstihem několika dní. Naše poděkování je nejen za včasnou odpověď, ale i za kladné a opravdu velmi vstřícné naplnění připomínky občanů města Uničova. Děkujeme.

*Jan Burian, předseda Uničovští senioři neformální sdružení*

## V Uničově jsme Den seniorů oslavili již po sedmnácté

Ano, je to tak. Již po sedmnácté se ve čtvrtek 1. října do budovy kina městského kulturního střediska v Uničově sešly tři stovky místních seniorů a byli mezi nimi i senioři z blízkých obcí. Přišli si připomenout svůj svátek, Den seniorů. Při vchodu do budovy je čekalo malé překvapení, na stolech byly již připraveny naplněné sklenice moravským vínem a nezapomnělo se ani na ty, kteří alkohol nemohou, ti si sáhli na různé druhy minerálek.

Deset minut před půl třetí byl otevřen sál a po patnácti minutách uvítal předseda neformálního sdružení Uničovští senioři Jan Burian téměř zaplněný sál, starostu města Dalibora Horáka, který občany několika slovy pozdravil a samozřejmě i zpěvačku a moderátorku známou z televize Šlágr a pianistu Radima Linhartu.

Zpěvačka Mára téměř v devadesátiminutovém výstupu a bez přestávky, zpívala české, moravské i slovenské písničky. Každá její píseň byla odměněna bohatým potleskem a nebyli to Moraváci, kdyby každou zpívanou písničku sami zpěvem nedoprovázeli. Zmíním se také o Radimovi Linhartovi, který Máru provázel hrou na klávesách. Překvapilo nás, že před sebou neměl noty a všechny písničky hrál z paměti. Jeho repertoárový list je zapsán v Guinnessově knize rekordů jako pianista s největším repertoárem na světě hraným z paměti, a který čítá na 3 700 skladeb. Před koncem programu si potom i několik seniorů vyzkoušelo paměť pianisty a nebyli zklamáni. Po skončení nádherného programu nebyli umělci odměněni kytičkou květin, ale oba obdrželi v hezkém balení láhev moravského vína.

Oslava Dne seniorů ještě však nekončila. V malém sálku byla již připravena hudba Petra Vykoukala a k tanci a poslechu hrála až do půl deváté. Samozřejmě, že vstup měli senioři zdarma. Den seniorů můžeme pořádat díky městu, které na náš popud každým rokem do rozpočtu MKZ dává určitou částku financí. Je třeba poděkovat i pracovníkům MKZ, kteří s velkou péčí zajišťují umělce a potom i celý náročný provoz včetně kavárny.

*Jan Burian, předseda Uničovští senioři neformální sdružení*



# Odchodem do důchodu život nekončí

Z počátku, než si vytvoříme nový životní režim, zdá se, že času máme nadbytek, zanedlouho se však situace mění v časový nedostatek. Zvláště pak „v dobrém slova smyslu“, když se stanete členem populárního a aktivního Klubu seniorů Těšetice. A právě s jeho činností chci čtenáře – pro inspiraci – alespoň stručně seznámit. Jinak by se dalo o činnosti tohoto klubu dlouho polemizovat.

Těšetice jsou střediskovou obcí vzdálenou 10 kilometrů od Olomouce. Členové klubu se scházejí dle plánu práce v zasedací síni Obecního úřadu Těšetice. Větší akce se pořádají v kulturním domě se svolením ředitelství základní školy. Klub seniorů se řadí mezi nejstarší aktivní kluby v oblasti Olomouce. V měsíci září tohoto roku vstoupil do sedmnáctiletého roku činnosti s počtem 112 členů z oblasti od Křelova a Olomouce až po Kostelec na Hané, což svědčí o dobrém jménu.

Je tomu tak především zásluhou výboru klubu pod vedením pana Václava Vašíčka, předsedy a bývalého ředitele Základní školy v Těšeticích. Pan Vašíček je nesmírně obětavý a činnorodý předseda. Je to náš bývalý milý, vstřícný pan učitel, s kterým se nyní opět setkáváme jako senioři – dojemná skutečnost.

Také z řady seniorů se najdou nadšenci, kteří dle potřeby na požádání vždy ochotně přiloží ruce k dílu, naprostá většina akcí by bez jejich pomoci byla nemožná.

V letošním roce se celkem uskutečnilo padesát jedna akcí, v průměru tak připadá téměř jedna akce týdně.

V tomto směru patříme mezi nejlepší v okrese. Akce jsou zaměřeny do různých oblastí: vzdělávací, pro zdraví a sport, kulturní, praktické kurzy, zájezdy, přátelská posezení.

Máme možnost si vybrat podle zájmu, volného času a zdravotní kondice. Do konce roku nás ještě čeká zhruba osm akcí, například cykloturistika Horka – Sluňákov, pracovní příprava Silvestra, jubilanti listopad – prosinec, atak dále.

Součástí našeho klubu je taneční skupina Sekt, která nás dlouhodobě a úspěšně reprezentuje v širokém okolí. Posledně tomu bylo na Květinovém bále v Jívové. Tance nacvičuje a taneční skupinu obětavě vede paní Jarmila Vašíčková, která kromě této náročné práce zastává i funkci důvěrníka klubu.

Klub seniorů Těšetice vzájemně spolupracuje s nadřízenou složkou, a to s obecním úřadem Těšetice a se zástupci obce Ústín a Luběnice, jak v řešení vyvstávajících požadavků, tak po stránce financí. Spolupráce je na dobré úrovni a je předpokladem úspěšné činnosti v dalším období. Můžeme se tedy opět těšit na příjemně strávené chvíle v klubu seniorů.

Další chloubou střediskové obce je rovněž populární divadelní kroužek ochotníků z Těšetic a ze sloučených obcí. Aktivní činnost jak klubu seniorů, tak divadelního kroužku, je velmi bohatá, ale také velmi náročná. Je příkladnou činností, která se jen tak nevidí.

*Milada Zbořilová, Olomouc*

# Oskavští senioři mají svůj klub pět let

Před pěti lety byla v naší obci zahájena činnost klubu seniorů. Jsme podhorská vesnice na začátku Nízkého Jeseníku. Bydlíme v malebném kraji v údolí řeky Oskavy. Chybělo nám zařízení pro starší občany, kde bychom se mohli více sblížovat. Všichni se vzájemně známe, více méně z náhodných setkávání, většinou na nákupu, nebo u lékaře.

Nejsme žádné velké sdružení, ale o to víc jsme přátelštější. Scházíme se v klubu jednou za měsíc k příjemnému odpoledni. Naše předsedkyně nás po zahájení seznámí s programem na dané odpoledne. Též tomu, kdo má v daném měsíci narozeniny, předává dárek za všechny členy. Pak všichni blahopřejeme. Po malém občerstvení nám kapelník hraje na klávesy a my si při hudbě zazpíváme. Naši dva fotografové vše dokumentují. Kronikářka humornou formou vede klubovou kroniku, doplňuje ji aktuálními událostmi a fotografiemi. Za dobu pěti let jsme byli několikrát na výletech, též někteří v divadle v Olomouci, na výstavách v muzeu, v arboretu, nebo plavat. Přes prázdniny, a když je ještě teplo, se scházíme postupně na střídačku u některého z členů na zahradě. Přes chladné počasí pořádáme v klubu buď výstavky, nebo něco vyrábíme. Ženy nám předvedly prima sestavu cvičení jógy. Hosté nás navštívili již několikrát. Byly u nás například mladá houslistka, děti se svým zajímavým programem a zveme si další.

Ke konci roku při nastrojeném stromečku máme tombole. Když někdo onemocní, jdeme jej navštívit k němu domů. Na jaře skupina zdatnějších uklidila nepořádek u silnice. Ušli více jak deset kilometrů a nasbírali několik pytlů odpadků. Je to právě rok, co máme nové vedení obce. Rozvinula se spolupráce a pan starosta i se svojí poradkyní a členy rady obce jsou vstřícní a mají pro nás seniory plně pochopení a pomoc.

*Za Klub seniorů Oskava Jarmila Kotrlová*



*foto: archiv Klubu seniorů Oskava*



# Ze Seniorského klubu Litovel

Seniorský klub Litovel dostal příležitost se veřejně prezentovat, a tak se stal 16. září součástí programu „Babí léto na Šantovce“, kde se představil například klub Želva Charity Šternberk nebo děti z Baletního studia při Moravském divadle Olomouc. Ve svých dvaceti minutách seznámil účastníky s osmi lety svého působení v Litovli, na CD provedl po výletech a zájezdech a k nahlédnutí nabídl dvě své kroniky. Bohatá diskuse a předávání zkušeností pak probíhala i v zákulisí a delegace klubu měla z celé akce i své prezentace velmi dobré pocity. K dalšímu zviditelnění činnosti jistě přispěla i prezentace ve vysílání Českého rozhlasu Olomouc v dopoledních hodinách 22. září v pořadu věnovaném seniorům.

Již další den pak velmi dobré pocity mělo i 51 účastníků exkurze členů klubu do měrotínské vápenky pana ing. Ladislava Vitoula. Známý podnik existuje již 102 let, je mimo jiné definitivním držitelem sošky Zlatého Permona (kterou získal potřetí za sebou!) v hodnocení bezpečnosti práce a kvality výroby mezi dalšími těžebními organizacemi a jeho ředitel patří mezi nejúspěšnější podnikatele kraje. Hned v úvodu, kdy nás seznámil s historií firmy slíbil překvapení, a těch pak byla za celý den spousta. Nejprve jsme měli možnost na vlastní oči i uši sledovat clonový odstřel v lomu a po společném fotografování se seznámit s provozem na zpracování vápence. Podnik má již moderní velín a vše zde zvládne pouhých 35 zaměstnanců. Pracuje se v nepřetržitém provozu a během roku podnik zpracuje na 100 000 tun vápence. Není důvod k obavám, že by zásoby došly – prý budou vyčerpány až kolem roku 2295! Zaměstnanci mají řadu bonusů a na svého zaměstnavatele nedají dopustit!

Den byl slunečný a teplota stoupala, proto přišlo k duhu občerstvení při dalším povídání a odpovědích na zvědavé dotazy. Následovala první soutěž, která měla pouze vítěze, když se každý nakonec strefil pétanquovou koulí do vajíčka připraveného k likvidaci na připraveném pařezu. Oběd byl opulentní a mnozí s ním i trochu zápasili, ovšem na kávu a zákusky se místo ještě našlo! Povídání nebralo konce a závěr patřil mistrům – soutěž v házení obrouček na připravený kůl zvedla všechny ze židlí a dokonce hrozilo pro vášnivé fandění ohrožení

regulérnosti závodění. Došlo i k rozstřelu a první tři medailisté si odnesli nejen sošku Permona, ale i ceny ke konzumaci či pro potěchu těla.

Aby těch překvapení nebylo málo, každý z účastníků obdržel nejen společnou fotografii, ale i dárek pro štěstí – „Vápenické srdíčko“ – ručně vyrobený originál, který má přinášet zdraví, štěstí, radost a lásku po celý rok a další život! Tak doufejme, že to bude fungovat - chceme totiž i další léta prožít nejen ve zdraví, ale i aktivně a smysluplně!

Byl to krásný den babího léta a my jej prožili nad jiné zajímavě. Nebylo snad nikoho, kdo by neodjížděl domů s pocity příjemně strávených hodin se zajímavým hostitelem a v družném seniorském kolektivu. Věříme, že tato akce nebude ojedinělá mezi exkurzemi. Na konci října se chystáme k Podnikateli Olomouckého kraje roku 2014 Ing. Jiřímu Menclovi do podniku SEV Litovel a do konce roku 2015 nás ještě čeká divadelní představení k Mezinárodnímu dni seniorů, 3 besedy, 4 schůzky seniorů, setkání s vedením města a vedoucími spolupracujících organizací (s kulturním programem a tancem), zájezd do divadla a předvánoční setkání s vystoupením Dětského pěveckého sboru Mladí ZŠ Vítězná Litovel. A pak že se v životě seniorů nic neděje!?

*PhDr. Josef Hubáček, předseda Samosprávy Seniorského klubu Litovel*



*foto: archiv Seniorského klubu Litovel*

## Seniorky pečují o své zdraví

V návaznosti na různé přednášky o životním stylu seniorů a udržování dobrého zdravotního stavu a zejména na doporučení odborných lékařů - ortopedů a urologů zajistilo Občanské sdružení Levicový klub žen Prostějov pro své členky lázeňsko-rekondiční léčebné procedury v regionálních lázních SKALKA. Lázně jsou vyhlášeny pro svoji siřičito-alkalickou vodu a poskytují nespočet léčebných procedur - sirnaté koupele s masáží, podvodní masáže, bodové vířivé masáže, rašelinové zábaly a jiné. Návštěvy lázní byly spojeny i s vycházkami po okolí a v lázeňském parku. Šlo o příjemné zpestření letošních horkých letních dnů. Účastnice využily dotačního příspěvku Olomouckého kraje, za což vyslovujeme poděkování.

*Občanské sdružení LKŽ Prostějov*



*foto: archiv LKŽ, o.s.*

## Inspirace na celý rok - Jak zůstat mladým

1. Zahodit nepodstatné číslovky. Jsou to věk, váha a výška. Ať se o ně starají lékaři. Platíme je za to.
2. Často se smát, dlouho a nahlas. A pokud jsou přátelé, kteří nás rozesmějí, budme s nimi co nejvíc! Případné slzy dají se vydržet, zarmoutí a zmizí.
3. Neustále se učit - o počítačích, povoláních, zahradničení, cokoliv... Nikdy nenechat svůj mozek odpočívat. „Nevyužítá mysl je dílnou ďábla.“ Je třeba žít, dokud jsme naživu.
4. Těšit se z jednoduchých věcí a obklopit se tím, co milujeme, ať už je to rodina, domácí zvířátko, dáreček na památku, hudba, květina, záliba, cokoliv.
5. Dbát o svoje zdraví: Jestli je dobré, chránit si jej. Pokud není stabilní, zlepšit si ho. Pokud si ho nemůžeme zlepšit sami, vyhledat pomoc. A chodit třeba jen do nákupního centra. Pamatovat, že jediná osoba, která je při nás celý život, jsme my sami. *Cvičitelka integrální jógy Eva Trejbalová*

## Přání od čtenářky z Bruntálu

Ráda bych vám popřála hodně toho nejobyčejnějšího lidského štěstí v blízkosti milovaných, sounáležitosti blízkých a pochopení všech, kteří vám třeba neporozumí. Ať nás nejen na tyto dny spojí všechno to světlo, kterým krásíme svá obydlí v jedno jediné světlo porozumění. Ať neblíká jen z našich oken, ale i z našich srdcí. K tomu všemu, ať nám svítí na cestu rozum a pochopení. Nechť všichni ti, kteří jsme ve starém roce chybovali či ubližovali, prohlédnou. Popřejme si nový rok 2016 plný nekonečné lásky a přejícnosti, nechť nás v tom příštím roce potkávají jen takové konce, které nás zbaví všeho, co nám neprospívá: závisti, lakoty a nevraživost. Nechť všichni lidé k sobě najdou pokaždé bezpečně cestu.

*Zdraví a krásné Vánoční svátky přeje Marta Czakanová z Bruntálu*

14. 11. 2015  
Vážná redakce moravského seniorů,  
Kdysi (př. předem) v Novém Břevnově jsem  
publikoval dvě vyprávění z 10. 11/2015 a naučil  
mě o č. 10 náležitě rozkrovy a p. přátel  
(Květa Kouřil), na kterou jsem s Kvetou šel.  
V moravském je to moje najnovější a p. přátel  
staré lid. čtenářské školy!!  
měly ani dětička  
tohle dva vyprávění jsou z 8. 11/2015  
• UČENÍ NENÍ STÁRNOUT,  
UČENÍ JE TO SNAŽET. V  
S poděkováním  
Jaroslava Třebašová

Přátelí z moravského  
Seniorů. Co náležitě  
krásně město Olomouc,  
kde jsem navštívil a  
můj rodinný byt má 11.  
Dělal u mne do ruky  
11. číslo Seniorů za 11. minul  
jsem zhlásil křivku a  
myslím, že je to velká  
párda:  
Učení není stárnout  
učení je to snažit  
s poděkováním Eva Čížková

## Seznamka pro seniory

Chybí vám spřízněná duše?

Cítíte se osamoceni?

Potřebujete kamaráda,  
kamarádku na výlet?



Najdu přítele, který je také sám a chce něco změnit, je spolehlivý a finančně zajištěn? Jsem vdova, prý mladšího vzhledu. 67/164/XL, klidné povahy, se zájmem o autoturistiku, rybaření, chataření a pohodové rodinné zázemí. Tel: 606 784 652.

Muž 69 let, 172 cm, hledá ženu pro společný život. Jsem z Prostějova. Více nám napoví posezení u kávy. Tel: 603 350 635.

Aktivní šedesátník, rozvedený, klidné povahy, nabízí přátelství štíhlé tmavovláscé z Olomouce a okolí. Telefon: 732 655 085.

Babička z PV, menší postavy, klidné povahy, hledá veselého čiperu, dědečka nekuřáka, 70 i více let. Do deště i na sluníčko, na procházky, kolo, taneček a na kafičko. Telefon: 702 626 734.

Vysoká vitální šedesátka uvítá adekvátního partáka.  
E-mail: sprievodkyna@centrum.cz

Žena 65 let/170, pohledná, sportovní postavy, mladšího vzhledu, hledá sportovně založeného muže vyšší postavy. Tel. 732 866 014.

Ráda poznám inteligentního seniora, štíhlé a vyšší postavy kolem 70 let k občasným schůzkám. K posezení u kafička, k tanečku, procházkám přírodou, (kolo), na zahrádku a na cestování. Jsem plnoštíhlá z Olomouce. Zn. Společné Vánoce, telefon 774 560 929

Žena 63let ráda pozná hodného muže nekuřáka. Mám ráda přírodu a vše hezké, co život přináší. Samota tíží. I kafičko chutná ve dvou více. Auto moc vítáno. Olomouc. E-mail: weberova.alca@seznam.cz

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

# Senioři mají MHD na rok za 20 korun

Sedmdesáti a víceletí senioři, kteří bydlí mimo Olomouc, dostali předčasné dárek k Vánocům. Od 1. prosince je totiž celoroční jízdenka v olomoucké hromadné dopravě přijde na pouhých dvacet korun. Mimoolomoučtí senioři přitom dosud platili za roční cestovní doklad v zóně 71 tři sta korun. Od 1. prosince ovšem přijdou o svou výhodu sedmdesáti a více letí penzisté s trvalým bydlištěm v Olomouci. Ti měli roční jízdenku od letošního jara zcela zdarma. Od zmíněného data za ni zaplatí také dvacet korun. „Cena roční jízdenky Senior Pas pro cestující od 70 let věku bez ohledu na místo trvalého bydliště a pro členy odboje se ze stávajících 300 korun snižuje na 20 korun,“ potvrdila Martina Krčová, mluvčí olomouckého dopravního podniku. Přidala, že průkazy Senior Pas vydané před 1. prosincem s poskytnutou kompenzací nebo

bez kompenzace lze využít až do konce platnosti na nich uvedené. Změny v jízdném se dotknou také dárců krve, držitelů zlaté Janského medaile. „S platností od 1. prosince se v tarifní zóně 71 pro dárcce krve zavádí roční jízdenka „Kapka Pas“ v ceně 300 korun, na kterou mají nárok držitelé zlaté Janského medaile bez ohledu na místo trvalého bydliště. Současně se ruší možnost pro dárcce krve s trvalým bydlištěm v Olomouci a v obci Skrbeň čerpat Statutárním městem Olomouc a obcí Skrbeň poskytovanou kompenzací ceny čtvrtletních jízdenek,“ dodala Martina Krčová. Dříve vydané jízdní doklady mohou tito cestující využít až do konce jejich platnosti. Stávající průkazy dárcům krve pracovníci dopravního podniku při prvním nákupu roční jízdenky Kapka Pas bezplatně vymění za nový typ průkazu. (red)

# Tři králové vyjdou do ulic

Každý rok od 1. do 14. ledna můžete v českých městech a vsích potkat na čtyřicet tisíc charitních koledníků v kostýmech Tří králů. V návaznosti na starou lidovou tradici chodí od domu k domu nebo koledují v ulicích. Z výtěžku sbírky poté Charita Česká republika celoročně pomáhá těm, kdo si sami pomoci nedokážou. Prostředky z Tříkrálové sbírky jsou tradičně určeny na pomoc lidem nemocným, se zdravotním postižením, seniorům, matkám s dětmi v tísní a dalším jinak sociálně potřebným. Sbírka má předem jasně daná pravidla pro rozdělení výtěžku a je připravená tak, že naprostá většina vykoledovaných prostředků zůstává v regionu, kde byly vybrány. Pakliže vás koledníci nezastihnou doma a rádi byste přispěli, je možné finanční dar zaslat například na bankovní účet s číslem 66008822/0800, VS 777, KS 379

(složka) nebo 558 (bezhotovostní převod). Jednoduchý způsob příspěvku je pak prostřednictvím odeslání dárcovské textové zprávy z mobilního telefonu ve tvaru DMS KOLEDA na číslo 87 777, cena jedné SMS je 30 korun, do sbírky pak jde 28,50 korun. Formátem DMS ROK KOLEDA pak zaručíte automatický příspěvek v uvedené výši po dobu dvanácti měsíců. (red)



# U přechodů mohou pomoci dobrovolníci

Novinka pro aktivní seniory a děti školou povinné má pomoci v Olomouci ke zlepšení bezpečnosti v dopravě. Město totiž spouští nový projekt, který zapojí aktivní seniory do každodenního života města. V ulicích se nově objeví proškolení senioři dobrovolníci, kteří budou dohlížet na bezpečnost dětí při cestě do školy.

„Princip je jednoduchý, seniorům, kteří mají zájem o dění ve městě, chceme umožnit, aktivně přispět ke zlepšení každodenních problémů, s nimiž se například v oblasti dopravy běžně potýkáme. Kromě městských strážníků se proto nově u přechodů a vytipovaných míst v blízkosti škol, objeví vyškolení dobrovolníci z řad našich seniorů,“ vysvětlil primátor Antonín Staněk. „Jsem přesvědčen, že projekt bude mít několikanásobně přidanou hodnotu. Seniorům dokáže přinést zajímavou aktivitu, s níž se ve městě dosud nesetkali, a dětem ukáže starší lidi v úplně jiných situacích, než v jakých je mají dosud běžně zažité,“ objasnil primátor Antonín Staněk. Projekt, který má chránit malé školáky, město vytvořilo společně s Městskou policií Olomouc. Inspiraci na-

šli v zahraničí, kde podobné školní patroly fungují již řadu let. Každý senior, který by se chtěl stát dobrovolníkem, by musel absolvovat speciální školení a získat příslušné pověření. „Takovou povinnost přímo stanoví zákon o provozu na pozemních komunikacích,“ vysvětlil ředitel Městské policie Olomouc Pavel Skalický. V kompetenci městské policie kromě proškolení seniorů z příslušných právních předpisů, bude také jejich vybavení speciálním oblečením s bezpečnostními prvky i organizace při nasazení dobrovolníků do vytipovaných míst ve městě.

Odbor sociálních věcí podle mluvčí olomouckého magistrátu Radky Štědré oslovil a komunikuje se všemi kluby seniorů v Olomouci, kde potencionální dobrovolníky postupně seznamuje s informacemi. „Zájemci se ptají zejména na školení, kterými musí projít. Předpokládáme, že proškolení dobrovolníci z řad seniorů, kteří projeví o tuto aktivitu zájem, by se mohli v blízkosti vytipovaných přechodů objevit na jaře příštího roku,“ dodala Radka Štědrá. (red)

# Jaký bude váš důchod? Podívejte se na internet.

Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ), která si letos připomíná 25 let své existence, připravila v tomto roce pro své klienty řadu novinek. Tou nejaktuálnější je důchodová kalkulačka, s jejíž pomocí lidé získají představu o budoucí výši svého důchodu. Jubilejní rok – čtvrtstoletí své existence a současně 90 let od přijetí zákona o sociálním pojištění – si ČSSZ slavnostně připomněla na mezinárodní konferenci na začátku listopadu v pražském Karolinu. „Připomenutí minulosti je důležité a není to jen důvod k oslavě. Minulost je především odrazový můstek pro budoucnost – pro bilancování, hodnocení, zamýšlení se nad dalším směřováním sociálního zabezpečení a především pro další smysluplnou práci. Naším úkolem do budoucna je přibližovat oblast sociálního zabezpečení široké veřejnosti, přinášet občanům užitečné informace, osvětu o jejich právech i povinnostech, nabízet stále nové služby a vstřícný přístup všem svým stávajícím i budoucím klientům,“ uvedl ústřední ředitel ČSSZ Vilém Kahoun. V rámci průběžného zkvalitňování služeb a klientského přístupu ČSSZ zveřejnila 5. listopadu vlastní verzi důchodové kalkulačky pro orientační výpočty starobního důchodu. Kalkulačka je určena široké veřejnosti a dostupná z webových stránek ČSSZ. Tato pomůcka v sobě spojuje funkci věkové kalkulačky a nástroje pro výpočet výše důchodu, a to jak v aktuálním čase, tak i do budoucna (v horizontu nejvýše 5 let).

V průběhu jubilejního roku 2015 ČSSZ přiblížila oblast a historii sociálního zabezpečení i svou vlastní činnost odborné i široké laické veřejnosti celou řadou akcí. Proběhly přednášky odborníků na univerzitách,

neformální setkání se zástupci médií ve všech regionech republiky, putovní výstava ČSSZ v proměnách času seznámila s pětadvacetiletou historií této instituce. Svým klientům ČSSZ také v tomto roce nabídla řadu nových služeb, např. zpřístupnila online konta důchodového pojištění, automaticky rozeslala vybraným ročníkům - mužům narozeným v roce 1954 a ženám narozeným v roce 1957 - přehledy dob důchodového pojištění evidovaných v ČSSZ, umožnila jim objednat si online termín pro vyřízení své záležitosti a nejnověji připravila právě zmíněnou důchodovou kalkulačku. Podle zástupců ČSSZ tak instituce vyšla vstříc klientům, kteří se o své důchodové nároky aktivně zajímají a chtějí mít o své budoucnosti co nejkonkrétnější představu. „V případě výpočtu výše důchodu do budoucna jsou připraveny tři varianty automaticky generované predikce na základě odhadu ČSSZ o vývoji výše průměrné mzdy v ČR, a to v minimalistické, střední a optimistické verzi. Sám klient pak může doplnit i vlastní odhad vývoje průměrné mzdy v ČR a získat tak i odpovídající vlastní odhad,“ uzavřela mluvčí ČSSZ Jana Buraňová.

(red)

### Příspěvek k důchodu čeká na schválení

Senátoři budou rozhodovat o jednorázovém příspěvku pro důchodce ve výši 1200 korun 10. prosince. Vyčíslená částka má dorovnat nízkou valorizaci penzí v příštím roce. Toto zákonné zvýšení se bude pohybovat v průměru kolem 40 korun. Původně vláda navrhovala přidělit penzistům 600 korun, které měli získat ještě před koncem roku. Po schválení horní komorou dojde k vyplácení jednorázového přilepšení v měsíci únoru.

(red)

## Vánoční stromy už svítí

Naděje. Tak se jmenuje vánoční strom na Horním náměstí v Olomouci. Autorkou jména je šestnáctiletá Veronika Petrová, která pro svého mentálně postiženého bratra Martina upekla perníčkový nápis právě se jménem Naděje.

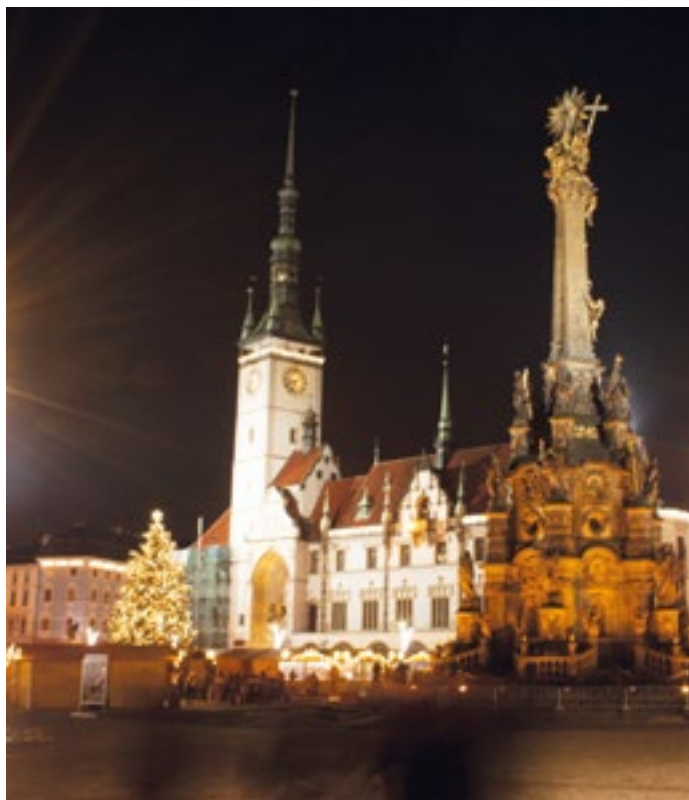
Sourozenci v neděli 22. listopadu společně s primátorem města Olomouce Antonínem Staňkem strom rozsvítili, a tak symbolicky zahájili letošní Vánoční trhy.

Pro třináctiletého Martina bylo rozsvícení vánočního stromu zážitkem, ze kterého měl velkou radost. „Martin zážitky sbírá, a tak jsem moc ráda, že jsme spolu mohli stromeček rozsvítit,“ říká Veronika Petrová a vysvětluje, proč strom nazvala právě Naděje. „Pro mě to znamená radost z toho, že další Vánoce strávíme všichni spolu jako rodina.“

Na rozsvícení vánočního stromu se přišly podívat tisíce lidí. Olomoučané zaplnili Horní náměstí až do přilehlých uliček, aby mohli společně přihlížet tradičnímu okamžiku, který každoročně zahajuje jedno z nejoblíbenějších období roku, plné předvánoční atmosféry.

O týden později se rozzářila také většina dalších vánočních stromů v řadě měst a obcí kraje.

(red)



Letošní vánoční strom na Horním náměstí, foto: V. Kolesárová

# Hodiny tance prospívají tělu i duchu

Prožitek z tance, zpěvu i hudby znají všichni klienti Domova pro seniory Anavita, kteří se zapojují do hodin terapeutického tance. Jednu z nich mohla vidět také široká veřejnost v úterý 24. listopadu v rámci dne otevřených dveří slavonínského zařízení. Právě terapeutický tanec je podle zaměstnanců olomoucké Anavity jedním z prostředků, které velmi pomáhají klientům s Alzheimerovou chorobou. „Tanec jako takový totiž propojuje pravou a levou hemisféru mozku, zintenzivňuje emoční projevy, zlepšuje fyzické tělo. Kruhové tance, které s našimi klienty provozujeme, jsou navíc také o blízkém kontaktu, o spolupráci. Po každé takové aktivizaci tak u klientů sledujeme zlepšení nálady, zintenzivní se například i zrakový kontakt,“ vyjmenovala pozitivní účinky netradiční metody práce se seniory vedoucí aktivizací Regina Valentíková. Speciální hodiny, při které se nejen tancovalo, ale i hrálo na hudební nástroje a nakonec také zpívalo za doprovodu klavíru, se účastnily také sociální pracovnice Domova pro seniory v Července.

(red)



Z hodiny terapeutického tance v Anavitě, foto: V. Kolesárová

# Nejstarší Olomoučanka oslavila 105. narozeniny

Nejstarší obyvatelkou Olomouce je paní Marta Musilová, oslavila 105. narozeniny. Stále společenská dáma, která se narodila 27. října 1910 v Zábřehu na Moravě, oslavila své jubileum v početném kruhu gratulantů.

Své narozeniny jubilantka strávila po boku své milované neteře a dnes i průvodkyně, paní Dagmar Urbáškové. „Moc si společné chvíle užíváme. Za tetou chodím pravidelně, je milé vidět, jak se na moji návštěvu vždy těší. Máme si zkrátka pořád co říct,“ popsala s úsměvem sedmasedmdesátiletá Dagmar Urbášková. Obě ženy ještě nedávno pojila záliba v chataření. „Ještě loni se nám výlet na chatu vydařil,“ dodala neteř.

Na pevných rodinných vazbách si Marta Musilová, která je nejmladší ze čtyř sourozenců, vždy zakládala. Mezi její koníčky patřilo cestování, poznávání, četba, kultura a společenský život, zejména v podobě návštěv divadel a koncertních vystoupení. Vyučila se pánskou krejčovou, ale většinu profesní dráhy strávila jako hospodyně a po-

kladní v někdejší Hotelu Morava v Riegrově ulici v Olomouci. Práci ve stejném oboru sdílela i se svým manželem. Až do 102. let žila paní Marta Musilová ve své domácnosti sama.

(red)



Marta Musilová, foto: archiv MmOl

# Den veteránů neupadá v zapomnění

Na několika místech Olomouce 11. listopadu vzpomínali aktivní i bývalí vojáci, představitelé veřejné správy a spolků na vojenské veterány. Jedenáctý den v listopadu je dnem, kdy si západní svět připomíná nejen oficiální ukončení první světové války, ale právě i Den válečných veteránů. Vzpomínkové akce se v Olomouci odehrávaly v Žižkových kasárnách, na hřbitovech v Neředíně a Černovíře a u památníků v Havlíčkově a Svatoplukově ulici. Symbolem odvahy a obětavosti vojáků jsou i olomoucké vojenské hřbitovy. Například na černovírském hřbitově je pochováno přes 3200 vojáků různých národností a vyznání, dalších asi 1300 vojáků našlo místo posledního odpočinku pod památníkem v Bezručových sadech a mnoho dalších je pohřbeno na Ústředním hřbitově. Den válečných veteránů si připomínají lidé v dalších místech v Evropě a v zámoří.

(red)



Připomínka Dne válečných veteránů na Ústředním hřbitově v Olomouci. Zdroj: archiv MmOl

# Bylinky pomáhají s Alzheimerovou chorobou

**Jak na Alzheimerovu chorobu? Pomozte si prevencí. Čistěte své tělo bylinami, jezte více středomořské kuchyně, trénujte paměť, nepijte a nekuřte.**



Alzheimerova choroba patří mezi deset nejčastějších smrtelných onemocnění. Je však omyl žít v přesvědčení, že se jedná výhradně o nemoc starších lidí. Naopak. Nejméně desetinu nemocných totiž tvoří čtyřicátníci a padesátníci. Chorobu, která se projevuje ztrátou paměti, potížemi s řečí i s orientací, bohužel nelze doposud plně vyléčit. Léky, jež jsou nemocným podávány, se orientují především na posílení mozkové činnosti. Využívají se však také ty, jejichž úkolem je zlepšit kvalitu spánku, odstranit agresivitu, zmírnit depresi či ztlumit úzkost. K tomu, abychom tyto nežádoucí jevy potlačili, však nemusíme vždy nutně sahat hned k medikamentům. Tyto vlastnosti můžeme totiž najít také v některých „obyčejných“ bylinách. Pokud tedy sáhneme po těch správných, je možné léčbu Alzheimerovy choroby, ale například také „parkinsona“, efektivně podpořit.

## Které byliny pomáhají v boji s Alzheimerovou chorobou?

Proti úzkostem a depresím lze použít například tinkturu z třezalky nebo výtažky z této byliny ve směsi s lípou a vrbkou úzkolistou, která navíc působí proti nespavosti. Pro zlepšení prokrvení mozku je možné sáhnout po eleuterokoku, velice příznivé účinky při Alzheimerově chorobě jsou zdokumentovány u jinanu dvoulaločného. Pomáhá totiž zmírnit pomatenost, zapomnětlivost i úzkostné stavy.

Pokud nám jde především o prevenci této choroby, musíme se zaměřit na očistu tkání, prokrvení mozku a na regeneraci organismu, nervové tkáně a nervového vlákna. K pročištění těla, které je zároveň krokem k určitému omlazení, jsou vyhledávaným čisticím prostředkem právě byliny, například pýr, židovská mochně nebo

směs kopřivy, jetele, řebříčku a pampelišky. K očistě cév pak pomáhá pelargonie, gotu kola a echinacea. K detoxikaci organismu od kyseliny močové pomohou tinktury z pupenů břízy, jasanu a buku.

Parkinsonikům, kteří obvykle neovládají plně svoje svalstvo, trpí třesy, neokordinovanými pohyby, špatnou artikulací či sníženou schopností mimiky, zase pomohou výtažky z fíkovníku. Z bylin se doporučuje například bělotrn kulatohlavý, pozitivně na celou centrální nervovou soustavu působí také výtažky ze ženšenu. Činnost mozku pak posiluje bacopa či jinan. Účinná při řešení tohoto problému je i protizánětlivá olše. Při řešení tohoto problému platí též očistit organismus od usazenin a nečistot jednak na všech orgánech, hlavně ale na cévním aparátu a nervové soustavě. Dále je důležitá detoxikace od různých virových, bakteriálních a parazitálních zátěží.

*Pavla Hýblová s využitím [www.celostnimediceina.cz](http://www.celostnimediceina.cz).*



## 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.

## Právní poradna

**Milé čtenářky a milí čtenáři. Nevíte si rady s věcmi kolem práva? Potřebujete poradit například v oblasti občanského zákoníku? Obráťte se na nás. Dotazy zasílejte na adresu redakce nebo e-mailem na [office@moravskysenior.cz](mailto:office@moravskysenior.cz). Odpovědi pro vás připravuje JUDr. Ivana Arnoštová. (red)**

*Dobrý den,  
prosím o radu, jak postupovat při přepsání chaty na syna. Jaké doklady musím mít? Mám ještě dceru, ale ta o chatu nejeví zájem. Je lepší přepsat za života a nebo po smrti v dědickém řízení. Děkuji Pospíšilová*



Dobrý den paní Pospíšilová,  
z Vašeho dotazu nevyplývá, zda vlastníte stavbu i pozemek. Budu tedy vycházet z předpokladu, že tomu tak je. Nejjednodušší formou převodu nemovité věci je, dle mého názoru, i ve Vašem případě forma Darovací smlouvy.

Darováním se Váš syn stane výlučným vlastníkem chaty. Současně si můžete touto smlouvou zřídit i věcné břemeno doživotního užívání, či například zákaz zcizení nemovité věci nebo jejího zatížení, což Vám zaručí, že Váš syn nebude s tímto majetkem disponovat v rozporu s Vaší vůlí. Darování mezi Vámi a synem je osvobozeno od povinnosti platit daň z příjmu, což je další pozitivum takové transakce. Samozřejmě zde pak existuje i forma závěti, kterou můžete, pro případ své smrti, odkázat chatu svému synovi. Závěť zpravidla vyžaduje písemnou formu, přičemž pokud je sepsána a podepsána vlastní rukou zůstavitele, nevyžaduje se přítomnost svědků, ani notáře. Pokud byste se rozhodla pro formu závěti, doporučuji sepsat závěť u notáře.

---

Vážená redakce,  
dne 1.9. 2015, mi zeznul otec. Byl ženatý, jeho paní ale není moje matka. S otcovou paní jsem dobře nevycházela. Já mám jedinou dceru. Já jsem jediná dcera mého otce. Prosím Vás, zda byste mi neporadili, zda mám jako jeho dcera nárok na část dědictví. S otcem jsme vycházeli pěkně. Děkuji Vám předem za radu a odpověď.  
S pozdravem Koukolová

Vážená paní Koukolová,  
v první řadě je potřeba zjistit, zda Váš otec zanechal tzv. pořízení pro případ smrti, tj. závěť, dědickou smlouvu nebo dovětek. V tomto případě by bylo (za situace že by pořízení pro případ smrti bylo platné) nutné se řídit vůlí zůstavitele. Pokud však Váš otec žádný takový úkon za života neučinil, pak nastane zákonná dědicová posloupnost k pozůstalosti. V první zákonné třídě dědiců dědí zůstavitelovy děti a jeho manžel, každý z nich stejným dílem.  
Současně je ale nutné vypořádat společné jmění manželů, pokud takové existuje. Za společné jmění manželů se považuje to, co nabyl jeden z manželů nebo čeho nabyli oba manželé společně za trvání manželství, s výjimkou toho, co slouží osobní potřebě jednoho z manželů, co nabyl darem, děděním nebo odkazem jen jeden z manželů, ledaže dárce při darování nebo zůstavitel v pořízení pro případ smrti projevil jiný úmysl, co nabyl jeden z manželů jako náhradu nemajetkové újmy na svých přirozených právech nebo právním jednáním vztahujícím se k jeho výlučnému vlastnictví. Do společného jmění rovněž nepatří to, co nabyl jeden z manželů náhradou za poškození, zničení nebo ztrátu svého výhradního majetku. Součástí společného jmění je pak i zisk z toho, co náleží výhradně jednomu z manželů. Součástí společného jmění je také podíl manžela v obchodní společnosti nebo družstvu, stal-li se manžel v době trvání manželství společníkem obchodní společnosti nebo členem družstva. To však neplatí, pokud jeden z manželů nabyl podíl způsobem zakládajícím jeho výlučné vlastnictví.  
To znamená, že notář v rámci dědického řízení primárně vypořádá společné jmění manželů, kdy 1/2 z tohoto majetku pak bude náležet výhradně manželce a zbylá 1/2 majetku a současně majetek, který náležel do výluč-

ného vlastnictví Vašeho otce, bude rozdělen mezi Vás a jeho manželku rovným dílem.  
V případě problémů při vypořádávání dědictví doporučuji navštívit advokáta.

---

Dobrý den,  
jak by probíhal prodej mého bytu v dědickém řízení? Syn, který žije v Americe a získal tam občanství má ve svém platném OP nahlášené trvalé bydliště v mém bytě, kde jsme spolu žili ve společné domácnosti. Jak to bude dál v případě prodeje mého bytu s bydlištěm syna a jeho 2 dětmi, které získaly české občanství, se stejnou adresou. Bude možné, se jeho OP bez trvalého bydliště prokazovat a vyřizovat případná potřebná úřední jednání? Nevzniká tím pro syna jakýsi status bezdomovce? Děkuji vám za vaši odpověď a přeji úspěšný den.  
S pozdravem N. Jaromíra

Dobrý den,  
v případě dědického řízení Váš byt získají, pokud nezačnete závěť, dědicové dle zákonné posloupnosti, což zpravidla bývají zůstavitelovy děti a jeho manžel, přičemž každý z nich dědí stejným dílem. Dědicové pak mohou s bytem naložit dle své úvahy, tzn., mohou jej užívat nebo prodat.  
Co se týká trvalého pobytu Vašeho syna ve vztahu k občanskému průkazu, pak je nutno uvést, že občanský průkaz je povinen mít občan, který dosáhl věku 15 let a má trvalý pobyt na území České republiky. Občan přitom může mít jen jedno místo trvalého pobytu. Občan v případě, že se rozhodl ukončit trvalý pobyt na území České republiky, sdělí tuto skutečnost písemně ohlašovně podle místa trvalého pobytu. Občan je navíc výslovně povinen odevzdat do 15 pracovních dnů občanský průkaz obecnímu úřadu obce s rozšířenou působností, který jej vydal, nebo matričnímu úřadu podle místa trvalého pobytu, jestliže ukončil trvalý pobyt na území České republiky. Pokud tedy Váš syn trvale pobývá v Americe, měl by tuto skutečnost bez ohledu na to, zda Váš byt bude prodán, či nikoliv, ohlásit příslušnému obecnímu úřadu. Tímto sice dojde k odebrání jeho českého občanského průkazu, nicméně i nadále zůstane držitelem českého cestovního pasu, jenž je rovněž pokládán za doklad totožnosti a syn se jim může při jednání s úřady bez problémů prokazovat. Pokud je navíc občanem Spojených států amerických, měl by být držitelem amerického dokladu totožnosti, který mu bude rovněž sloužit i při jednání s úřady. To stejné pak bude platit i pro jeho děti.

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.

# Křížovka

Vyluštěte citát o životě a lásce a vyhrajte upomínkové ceny. Znění tajenky posílejte do 15. ledna buď písemně na adresu Moravský senior, z.s., Táboritů 237/1, Olomouc, 779 00, nebo e-mailem na: office@moravskysenior.cz.

„Umění není stárnout, umění je to snášet.“ Tak zní tajenka z minulého čísla. Výhercem velkého nástěnného kalendáře se stal Juraj Florián ze Šternberka. Stolní kalendář získává Jitka Gajdošiková z Olomouce a Marie Maráková z Prostějova.

AUTOR: -KAWI-	SPRÁDAT	1. ČÁST TAJENKY	ZNAČKA CIZÍHO OBJEKTIVU	ODHAD VÝSLEDKU	ANGLICKY „TO“		SMĚNEČNÝ DLUŽNÍK	KLESATI	TURECKÝ ZÁPASNÍK	SKUTEK		ZKRATKA ODĚVNÍ TVORBY	CITOSLOVCE DRCNUTÍ	3. ČÁST TAJENKY	JINAK ZVANÝ
JÍZDOU ZDOLATI						INDIÁN					SLEZSKÁ ŘEKA				
NEŽELETI						DOMÁCKY OLGA					TAROKOVÁ HLÁŠKA				
TOPIVO					PATŘÍCI LADĚ							ŘÍMSKÝCH 201			
PLŤ				ZNAMÉNKO KRÁSY U IND. ŽEN	KÓD LETIŠTĚ TREMONTON					ZKR. TLAKU KRVĚ			AKKADSKÝ BŮH VODY		
SNAD (BÁSNICKY)			MEŠNÍ ROUCHO						ŠAFRÁN				JEZERO (TATARSKY)		
SKÝTATI TREST			JMÉNO PILAROVÉ						LOUŽE						DOMÁCKY ERIKA
	SLOVENSKY „DVĚ“									KRASOVÁ PROHLUBEŇ					
	ŘEZAT ZELI NA PROUŽKY												NÁZEV HLÁSKY R		
ZNAČKA KILO-KALORIE										ZNAČKA ASTATU			DRUH OLIVÍNU		
ODPOR V MARIÁŠI			POLNÍ MÍRY	POPĚVEK							SLOVENSKY „AKR“	ZKR. TISK AGENTURY FILIPIN	ČERT		
DOBYTČÍ NÁPOJ										SÍDLO VE VENEZUELE					ZKRTAKA AUTONOMNÍ OBLASTI
NÁKLADNÍ VŮZ ŘADY UT (ŽEL. SLANG)										PRŮTOKOVÝ OHŘ. VODY					
										NEHYBNOST					
ZKRATKA SOUHVĚZDÍ HERCULES					PATŘÍCI NAŠEMU ZPĚVÁKOVI		DRUHÁ TRÁVA	SPZ KOLÍNA	SPZ OSTRAVY	BRAZILSKÁ BAVLNA					
JEDNO-VAZNÝ RADIKÁL					ČIDLO ZRAKU					CITOSLOVCE TROUBENÍ					FRANCOUZ. MALÍŘ
					CITOSLOVCE KRÁKÁNÍ										
NÁZEV HLÁSKY T			ŠKOLNÍ BRAŠNA									ODBORNÁ PĚSTOVÁNÍ ZVÍRAT			
			PROJEVIT UZNÁNÍ									NECITELNÉ			
	NÁŠ SPISOVATEL	TYP MAŠINY (ŽEL. SLANG)					VOZIDLO						ROZTAVENÁ HMOTA		
		PAŘÍŽSKÉ LETIŠTĚ					BIBLIČKÁ POSTAVA						VEČÍREK		
2. ČÁST TAJENKY								CENNÝ PAPIR						SOUHLAS	
								TEMNOTA						SPZ VSETÍNA	
MUŽSKÉ JMÉNO					FRANCOUZ. „JMÉNI“					CHLĚV					
					AČKOLIC					SLOMIZAČNÍ SLÁBIKA					
SLOVENSKÉ MĚSTO							PUPEČNÍK (V ANATOMII)								
POMOCNÝ KARBURÁTOR							SPZ NÁCHODA				PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY				<b>POMŮCKY :</b> ELOR, KUL, KUT, OMFALUS, PERIDOT, PNA, POLJE, SERIDO, TILAK, TRT,

moravský  
**senior**



# Křížovka

Jaká lednová pranostika se skrývá v tajence? Její znění nám pošlete do 15. ledna buď písemně na adresu Moravský senior, z.s., Táboritů 237/1, Olomouc, 779 00, nebo e-mailem na: office@moravskysenior.cz. Vylosování výherci obdrží upomínkové ceny.

AUTOR: -KAWI-	HRÁT KOPANOU	A TO		SVINOUT	VRTOCH	KONEC MODLITBY	ZKRATKA ZÁKLAD. INFORMAČ. STŘEDISKA	VEŘEJNÝ VÝZKUM MINĚNÍ	DVOJICE HRÁČŮ		NEOBUTA	FRANCOUZ „JMĚNÍ“	ZNAČKA RADIA	ODSTAVENÍ MLÁDAT OD MATER. MLÉKA	SJEDNANÉ ZA ÚPLATU K PRÁCI					
SPZ KARVINÉ			PROVĚST SMAZÁNÍ							ŠLECHTIC										
KOST (ANATOM.)			MATKA (FA- MILIERNÉ) 1. ČÁST TAJENKY							CIZOKRAJNÁ RYBA DRUHÝ SYN JUDY										
MALEBNOST													CELNÍ KÓD ŠPICBERK 3. ČÁST TAJENKY							
ŘEDIDLO							CIZÍ ŽEN. JMÉNO ZNAČKA INDIA					SPZ KLATOV ZNAČKA JAP. POČÍTAČŮ								
ZDOBIT TEPÁNÍM						ŘECKÉ SÍDLO					MONGOLSKÝ PASTEVEC MUŽSKÉ JMÉNO									
	ÚSPĚCH	SPZ LITOMĚŘIC TÝKAJÍCÍ SE LOTERIE				KELTSKÝ KMEN														
NE DOBRÝ				NÁŠ HOKEJISTA	<b>moravský senior</b>					SLOVENSKY „MÁK“				DOMÁCKY ALOIS	DŘÍVĚJŠÍ TUŽKOVÉ PLATIDLO					
OPAK NAHOŘE										SÚDÁNSKÉ SÍDLO										
DRUH PA- VOUKOVCE											ZLATNICKÁ PRÁCE									
DOMÁCKY REDMOND															SHODIT	JMÉNO ŽE- LEZNÉHO EBENOVO JMÉNO				
	ČÁST ÚST ANGLICKY „PĚNA“														MPZ SURINAMU NÁSTRAHY PYTLÁKŮ				ALKALOID OMĚJE	INDICKÉ NÁBOŽEN TEXTY
OBYVATEL FINSKA				VOJENSKÁ ÚMLUVA						DRUH VĚTRU	HADÍ CITOSLOVCE	OBYDLENÁ ČÁST SVĚTA	DROBNÁ POZORNOST	POSTUPNÉ VADNOUT						
TYČ U VOZU			MÍSTO NA ČEKANOU 2. ČÁST TAJENKY							DRUH ŽELVY										
JSOUCÍ Z ANKARY										PATRÍCI ALENÉ PÍSEMNÉ OSVĚDČENÍ										
MÍNĚNÍ (ZASTARALE)						DOMÁCKY URŠULA ZKR. SNĚ- MOVNÝ LIDU					INICIÁLY KAČÍRKOVÉ A SICE		SPZ STRAKONIC BUNIČINA							
	DOMÁCKY IVANA	ZKR. ODĚVNÍ TVORBY OPAK POD			ODMETAT Z POVRCHU SPZ Kladna							NOSITEL NÁKAZY ÚSPĚŠNÁ PÍSEŇ								
NUŽE				BÝT NA KOLENOU STARÉ ZÁJMENO							POHANY ŘÍMSKÝCH 51									
MAN						NEDODÁVAT SLANÉ CHUTI										<b>POMŮCKY :</b> ARJÁB, ATER, ATISIN, ROAM, ITEA, NAMNETOVÉ, ONAN, ORA, SME				
JMÉNO MADLOVÉ						JEDNÁNÍ				DRUH PALMY										

# 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

## Hlubočky, 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.*