

moravský senior

Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 04/2015

zdarma!



Smyslů plná zahradá



Rozhovor:
cestovatel Pavel Dačický



Tip na výlet:
kroměřížské zahrady



Zdravá výživa:
odlehčené recepty



Divadlo
na Šantovce

ZA KULTUROU V KAŽDÉM VĚKU

Každý měsíc nabízí Divadlo na Šantovce svým divákům pestrý kulturní program.

Návštěvníci se mohou těšit na večerní divadelní představení, při kterých vystoupí známé tváře z televizních obrazovek jako je Petr Kostka, Simona Stašová nebo Eva Holubová i ze slavných pražských divadel – Divadlo Ungelt, Divadlo v Řeznické, Švandovo divadlo a další. V programu nechybí ani koncerty známých českých hudebníků či oblíbená talkshow.

VEZMĚTE SVÉ VNOUČE DO DIVADLA

Každou neděli věnujeme dětem. Máme pro ně připravenou pestrou nabídku pohádkových titulů, díky kterým mohou děti poznat živé divadlo a klasické české pohádky.

Po každé pohádce pořádáme Šantíkovy kreativní dílničky přímo před divadlem. Zde si děti mohou zdarma vytvořit vždy tématické výrobky, které navazují na pohádku. Kromě divadelních pohádek pořádá Divadlo na Šantovce také další akce pro děti, jako jsou karnevaly, dětské bály, zábavní soutěžení odpoledne, ale i výtvarné nebo dramatické dílničky, malování na obličej nebo kuchařskou dílničku, kterou pořádáme ve spolupráci s Lobster Family Restaurant.

Měsíční program je k dispozici u Divadla na Šantovce v Galerii Šantovka nebo v Informačním centru na Horním náměstí.



podrobné informace najdete na

www.divadlonasantovce.cz

info@divadlonasantovce.cz | fb.com/divadlonasantovce | +420 731256 406

Partneři



Atmosphere

PREMIERE
CINEMAS

Obsah

Rozhovor měsíce: Pavel Dačický

strana 4



Prevence pro zdraví

strana 8

Téma: Jarní Flora Olomouc

strana 10



Historie a současnost

strana 13



Výlet

strana 14



Zdravá výživa

strana 18

Rady, tipy, nápady

strana 20



Křížovka

strana 22

Úvodní slovo

Vážené čtenářky, drazí čtenáři, v rukou právě držíte dubnové číslo Moravského seniora. Je nám ctí, že Vám můžeme představit tento magazín, který se může pochlubit novým vzhledem i obsahem. Věříme, že mnozí z Vás jste si již na první pohled všimli toho, že vydání doznalo značných změn. Prostřednictvím vylepšené grafické podoby a rozšíření tematické náplně i počtu stran Vám budeme pravidelně přinášet čtení určené nejen pro výplň volného času, ale také pro inspiraci, pobavení a rozšíření obzorů. Aprílové číslo jsme připravovali s jediným cílem. A nebyl tím pokus vyvést Vás nejnepříjemnějším vtípem. Byla, je a bude jím i nadále Vaše spokojenost. S přicházejícím jarem, na které tolik všichni nedočkavě čekáme, se blíží i termíny dvou velkých zahradnických výstav. Přinášíme Vám proto detaily k jarní olomoucké Floře i o kroměřížské Florii. A do Kroměříže se podíváme i kvůli překrásným zahradám. V rozhovoru s cestovatelem a fotografem Pavlem Dačickým Vás zavedeme nejen do himálajských velehor. Na dalších stranách na Vás čekají rady z oblasti zdraví i výživy. Startuje také první díl seriálu „Co s vnučaty“, který nabídne tipy na jednoduché rukodělné aktivity. Pokud budete potřebovat radu právníka, nebojte se a ozvěte se do naší právní poradny. Můžete si být jistí, že jsme připraveni reagovat na Vaše podněty. Dokonce se na ně velmi těšíme, stejně jako budeme rádi za to, když se s námi podělíte o Vaše příběhy ze života, zkušenosti či fotografie. Přejeme příjemné chvíle strávené u Moravského seniora s novou tváří.

Redakce

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
Koordínátor, 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: 35 000 ks. Uzávěrka tohoto čísla: 14. 4. 2015.
ZDARMA



Rozhovor: Pavel Dačický

Pavel Dačický se narodil roku 1948 v Prostějově. Od dětství měl zálibu ve fotografování, ale profesionálně se mu nikdy nevěnoval. Po studiu na vysoké škole pracoval jako strojvedoucí a později lokomotivní dispečer. Má za sebou několik fotografických výprav do Asie i Ameriky a do dnešního dne uspořil už třicítku výstav.



Rozhovor: Pavel Dačický

Vaše poslední fotografická výprava vás zavedla do Nepálu. Kolik času jste tam strávil?

V Nepálu jsem byl tři týdny a většinu času jsem strávil v Himálaji. Pokud si chcete tyto velehory vychutnat, potřebujete dobrou fyzickou a dobré počasí, ale tu ostatně potřebujete třeba i v Jeseníkách. V Nepálu jsem měl na počasí štěstí. Bylo většinou slunečno bez mlh a výborná viditelnost. Úchvatné pohledy na velikány Lhotce, Mount Everest a na Ama Dablam, která je považována za nekrásnější horu, ve vás zanechají nezapomenutelné dojmy. Sytě modrá obloha, sem tam mráček, co si fotograf může lepšího přát.

Takto vám vše vycházelo po celou dobu pobytu?

Děšť jsem zažil jen při treku z Lukly do Namche Bazaru. Namche Bazar je „středisková vesnice“ celého údolí Solo Khumbu. Je to východisko pro treky k Everestu.

K Mount Everestu jste se podíval?

Chtěl jsem vystoupat až do základního horolezeckého tábora na Mount Everestu. Bohužel se mi to nepodařilo



kvůli obrovskému neštěstí, které se v době mého pobytu v Himálaji událo. V okruhu kolem Annapurny se utrhla lavina a zavalila několik desítek lidí. Obrovská tropická bouře z Indie přišla v úterý. Ve čtyři sta kilometrů vzdálené oblasti Mount Everestu, kde jsem byl já, byla už ve středu krásně modrá obloha. Jelikož však bylo všude popadané velké množství sněhu, byla cesta k táboru neprůchodná. Vyrazil jsem tedy s kamarády alespoň na zkrácenou túru. Bohužel novinami už proběhla informace, že všichni Češi v Himálaji zahynuli, a moje rodina zažila velký otřes. Když jim pak přišla zpráva s mojí fotkou s pozadím velehor, hodně si oddechli.

Jak jste v Nepálu řešil ubytování?

Po příletu do Nepálu jsem se ubytoval v Káthmándú ve čtvrti Thamel, abych mohl prožívat tepající dech tohoto města, chrámy buddhismu, mystiku klášterů, stúpy i motlitební mlýnky. Zde turista zažije opravdový Nepál včetně jeho chuti. K dostání je zde hustá polévka tukpa, tibetské těstovinové taštičky momo, omamně vonící věčný rýžový dal bhat, domorodé pivo čang nebo pálenka rakši.

Vydal byste se sem znovu?

Myslím si, že každý vnímavý člověk, který dokáže vnímat krásu přírody, by neodmítnul znovu se podívat do Himálaje. Přesto bych se rád podíval na horské velikány z druhé strany a to z Tibetu.

Byl jste také na výpravách v Americe. V jakých státech jste tam fotografoval a co bylo předmětem vašeho tvůrčího zájmu?

Severní Ameriku jsem navštívil dvakrát. Při první návštěvě jsem najel skoro pět tisíc kilometrů po čtyřech státech. Byl jsem v Kalifornii, Nevadě, Utahu a Arizoně. V těchto státech jsem fotografoval a kochal se krásami přírodních scenérií. Jezdil jsem po národních parcích Yosemite, Zion, Bryce Canyon, Capitol Reef, Sequoia a pěti dalších. Kromě toho jsem se vydal také do přírodní rezervace Mono Lake, rekreační arény Lake Mead a dále jsem obdivoval tři indiánské rezervace.



Zaujalo vás kromě přírody i něco dalšího?

Po motoristické stránce, byl zajímavý zážitek jet po historické části „Route 66“ a procházet se po městečkách na této trase. Neopomenul jsem navštívit Las Vegas. Přestože kolem hlavní třídy je bezpočet kýčovitých staveb, tak hlavně v noci je to úchvatný zážitek.

Kam jste zavítal během druhé návštěvy Ameriky?

Na Aljašku a do Kanady do oblasti Yukonu a Britské Kolumbie. Zaujalo mě, že je tam všude tolik obchodů a supermarketů. Na každé čerpací stanici je možné občerstvení a nikde nechybí káva, která se konzumuje převážně v půllitrových pohárech. Navštívil jsem tam třeba vulkanický Aleutský hřbet se stále činnou sopkou Mt. Reboobt nebo Dawson City. Zde jsou zajímavosti, jako kolesový parník Keno, hrob známého českého polárníka Jana Eskyma Welzla nebo srub Jacka Londona a mnoho historických domů z doby „zlaté horečky“.



Oblíbil jste si, jako fotograf, i nějakou oblast v České republice nebo okolních státech?

Mám rád České Švýcarsko a Šumavu, kde mám navíc přátele. Když jsem byl malý, tak jsem chodíval s dědečkem v Litoměřicích pozorovat na nádraží lokomotivy. Později jsem chtěl být kameramanem, ale neměl jsem předpoklady požadované dřívějším režimem. To víte, otec byl legionář a to bylo tenkrát mínus. Fotografování ale zůstalo od mládí až do dnešní doby můj velký koníček.

(red)



LENKA SULASOVÁ
LERA →
 CESTOVNÍ
 KANCELÁŘ

**Pobyt je vhodný
i pro seniory**

Chorvatsko – Makarská riviera

Letovisko Drvenik – penzion Zoran

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

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

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

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

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

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

www.ca-lera.cz

Dermatolog: Léčba kortikoidy může odstartovat cukrovku, obezitu či vysoký tlak, je však nenahraditelná



Tomáš Kampe také dlouhodobě funguje jako odborný poradce na lékařské infolince společnosti LR Health & Beauty, kde klientům radí, jak klasickou léčbu co nejefektivněji podporovat potravinovými doplňky.

Kortikoidy. Při zánětech, mokrání, otocích či svědění jsou podle lékařů často nenahraditelné. Při delším či celkovém užívání však mohou oslabovat imunitu a přispívat k rozvoji cukrovky, vředů nebo třeba psychických problémů. Tomáš Kampe, primář Kliniky dermatovenerologie Univerzitetnej nemocnice L. Pasteura Košice, se podělil se čtenáři Moravského seniora o to, jaká jsou hlavní pozitiva a zároveň rizika užívání kortikoidů, jaké

mohou mít lidé následky či zda a čím se dají tyto látky nahradit. Tomáš Kampe také dlouhodobě funguje jako odborný poradce na lékařské infolince společnosti LR Health & Beauty, kde klientům radí, jak klasickou léčbu co nejefektivněji podporovat potravinovými doplňky.

Kortikoidy jsou nenahraditelné, mohou ale zapříčinit třeba cukrovku

Pozitivní působení kortikoidů vychází z jejich účinků - dovedou velmi dobře tlumit zánět, mají antialergický účinek a potlačují reakci imunity. Vzhledem k jejich farmakologickému účinku, rychlosti a razantnosti nástupu účinku nejsou kortikosteroidy zcela nahraditelné. Velmi dobře pomáhají třeba s atopickými ekzémy, s lupenkou i u řady alergií a roztroušené sklerózy. Prospívají lidem s autoimunitními nemocemi, kam se řadí třeba Crohnova choroba či zánětlivá onemocnění střev, a u mnoha dalších zdravotních potíží. Přesto je třeba proces léčby velmi dobře hlídat a dodržovat pokyny, jelikož dlouhodobější léčba kortikoidy je v jistém ohledu riziková.

Samozřejmě vždy záleží na typu užívaného léku, jeho dávkování, délce léčby či způsobu. Nicméně k negativním účinkům užívání kortikosteroidů se obecně řadí porucha látkové výměny cukrů, což může vést až k cukrovce, útlumu činnosti nadledvinek, žaludečním vředům, neuropsychiatrickým komplikacím či třeba k růstu krevního tlaku.

Co se týká užívání v těhotenství, tak ačkoliv systémové kortikoidy nezpůsobují vývojové vady plodu, pokud by se užívaly ve velkých dávkách, mohou zpomalit jeho růst. Jiné typy kortikoidů nejsou v těhotenství doporučovány vůbec. U dětských pacientů je pak třeba volbu kortikoidů rovněž zvážit a případně se vyhnout aplikaci nejsilnějších hormonů na celý kožní povrch. Lokálně

aplikovaná léčiva mohou navíc při dlouhodobém užívání způsobovat atrofii, tedy ztenčení pokožky. V prvních týdnech léčby se dají potíže ještě zvrátit, později již nikoliv. Stanovit časovou hranici, kdy se změny na pokožce stávají trvalými, však není možné.

Užívejte kortikoidy jen v akutních případech

Lidské tělo je velmi individuální, co může pomoci jednomu, může druhému naopak uškodit a není možné nikdy nic zaručit stoprocentně. Přesto bych lidem s kožními potížemi s ohledem na nežádoucí účinky kortikoidů doporučil užívat co nejmenší možnou dávku, která je však efektivní a potřebná ke zlepšení zdravotního stavu, tedy v nejakutnějším stadiu kožních onemocnění. Po odstranění akutních potíží je pak vhodné farmakologickou léčbu postupně vynechávat a pomalu přecházet na udržovací léčbu, například směrem k produktům s obsahem Aloe vera gelu. V případech chronických nezávažných onemocnění je pak naopak vhodné těmito produkty začít a farmakologickou léčbu kortikoidy aplikovat až v případech jejich selhání.

Co jsou to kortikoidy?

Termínem kortikoidy či kortikosteroidy se v užším slova smyslu označují chemické látky s prstencovou strukturou. Kortikoidy užívané v medicíně jsou syntetické molekuly, které mají silný protizánětlivý účinek. O jejich jedinečnosti svědčí i fakt, že z historického hlediska v medicíně hovoříme o éře před objevením kortikoidů, přičemž kortizol byl objeven roku 1948, a éře po jejich objevení. Tento objev učinil v roce 1950 ze tří vědců - Tadeuse Reichsteina, Philipa Henche a Edvarda Kendalla - dokonce laureáty Nobelovy ceny. Do léčby kožních onemocnění byly kortikoidy ve formě krémů, mastí a roztoků zařazeny v roce 1952. Dnes se s léčbou kortikosteroidy setkáváme nejčastěji v revmatologii, dermatologii, gastroenterologii a v plicním lékařství.

(red)

Milé čtenářky a milí čtenáři.

Píšete povídky, básně či rádi fotíte? A máte chuť se o vaše díla podělit s ostatními? Pak neváhejte a dejte nám o sobě vědět prostřednictvím e-mailu office@moravskysenior.cz. Ozveme se vám a rádi vaše příspěvky zveřejníme v některém z dalších vydání Moravského seniora.

Nepodceňujte sluneční paprsky

Slunce začíná prohřívát nejen půdu, ale také naše těla. Ta chrání největší lidský orgán – kůži. Na ni bychom neměli v žádném případě zapomínat, a to i v souvislosti s blížícím se Evropským dnem melanomu. Nechat se prohlédnout kožním lékařem je jen jednou z věcí, které pro sebe můžeme udělat. Základem je ovšem ochrana proti slunečnímu záření. Ideální samozřejmě je omezit pohyb na přímém slunci co nejvíce. K ochraně existuje také speciální oblečení a samozřejmě i kvalitní krémy na slunění.

A co že to ten melanom vlastně je?

Maligní melanom je nádor, který vychází z pigmentotvorných buněk. Na jeho vzniku se podílí především ultrafialové záření, a to zejména jeho UVB složka. Roli sehrává i genetická výbava.

Jak vlastně vypadá maligní melanom na kůži?

Na původně zdravé kůži se začne tvořit odlišně barevná skvrna, která se zvolna zvětšuje a postupně přibývá na tloušťce. Jindy se barevně a tvarově mění klidné mateřské znaménko. Nemusí vždy jít o maligní melanom, ale vždycky je třeba, aby projev vyšetřil kožní lékař.

Proč je to tak důležité?

Jedná-li se o maligní melanom, je nezbytně nutné, aby se projev co nejdříve odstranil. Maligní melanom totiž podobně jako jiné zhoubné nádory může pacienta ohrožovat na životě vznikem vzdálených dceřiných ložisek. Čím déle je nádor umístěn v kůži, tím má více času k tomu, aby dceřiná ložiska založil. Tomu je třeba předejít jeho včasným odstraněním.

(red)



Masáží proti potížím svalového aparátu

Tygrí mast od společnosti Santé Medical je unikátní český výrobek, který vychází z tradičních látek užívaných po staletí ke zmírnění příznaků při potížích svalů, šlach a kloubů. Jejím základem jsou bylinné přírodní oleje a podpůrné látky, které zlepšují vstřebatelnost a stav kůže. Tyto látky mají analgetické, protizánětlivé, antiseptické a antimikrobiální účinky. Tradiční složení je doplněno o inovativní složky, které zlepšily působení Tygrí masti. Díky originálnímu složení a kvalitě použitých surovin nevyžaduje konzervační látky. Lokální masáž Tygrí mastí přispívá rozhybáním a prokrvením k potlačení ztuhlosti. To vede k vyšší pohyblivosti kloubů, svalů a šlach a tedy kýžené úlevě. Tygrí mast můžete používat i pro zahřátí a prokrvení svalů před sportovním tréninkem. Silné aroma Tygrí masti působí na dýchací cesty a jeho aromaterapeutická schopnost kladně působí na psychický stav uživatele po dlouhou dobu.

Výroba Tygrí masti od společnosti Santé Medical se řídí pravidly GMP, tedy takzvanou správnou výrobní praxí. Péče o hotový přípravek začíná ještě předtím, než se výchozí suroviny použijí ve výrobním závodě. Především se jedná o výběr kvalitních a ověřených výrobců farmakologicky účinných látek převážně rostlinného původu. Správná výrobní praxe jinými slovy zaručuje, že vámi vybraný výrobek nebyl vyráběn v amatérském prostředí, ale v pečlivě hlídaných výrobních podmínkách. Dodává vám jistotu, že produkt není nijak kontaminován.



Ponořte se do Smyslů plné zahrady. Kde? Na Jarní Floře

Výlet do exotické krajiny Mexika, přehlídka japonských bonsajů a pro odvážné i podráždění chuťových buněk prostřednictvím chilli papriček. To je jen náznak z rozsáhlé a pestré nabídky, kterou připravuje pro návštěvníky letošní jarní etapa mezinárodní květinové a zahradnické výstavy Flora Olomouc 2015. Konat se bude od 23. do 26. dubna. Její hlavní expozice tentokrát ponese podtitul Smyslů plná zahrada.

„Pojďte s námi ochutnat jarní zahradu všemi smysly, pestrobarevný prostor plný vůně, zvuků a pozitivní energie,“ zve ředitel Výstaviště Flora Olomouc Jiří Uhlíř na blížící se akci. Právě tak lze totiž podle něj ve stručnosti popsat květinovou expozici v hlavním pavilonu A.

Smyslů plná zahrada zavede hosty kvetoucími portály čarovným prostorem s nesmírným množstvím rozmanitých vůní, barev a tvarů vytvořených pomocí aranží tisíců kusů narcisů, tulipánů, hyacintů a modřenců, ale také muškátů, petúnií a voskovek. Zahrada odpočinku, chuti a hudby bude doplněna vodními gejzíry, přehlídkou rododendronů, pokojových rostlin, okrasných stromů a keřů. Celý prostor provoní další tisíce řezaných květin - lilií, kosatců, hledíků či frézií. „Dlouhým květinovým tunelem se pak lidé dostanou až do exotické krajiny Mexika plné kaktusů i tamní kultury. V této části expozice připravené ve spolupráci s Velvyslanectvím Mexika nebude chybět ani typická mayská pyramida. Věříme, že smyslů plná zahrada bude velmi pozitivně působit na všechny vaše receptory,“ láká návštěvníky autor projektu Vojtěch Zahradník z olomouckého výstaviště.

V rámci jarní Flory se opět představí i Svaz květinářů a floristů, svoje expozice vybudují odborné zahradnické školy, čeští a slovenští, ale i němečtí, polští a holandské pěstitele nabídnou expozici masožravků, sukulentů, okrasných keřů, skalniček a vřesů. Lidé se rovněž budou moct inspirovat floristickou soutěží v aranžování květin na téma

Jaro všemi smysly, která umožní nejen zrakově postiženým vychutnat si barevnost a rozmanitost květeny i jinými smysly, než jsou jen „pouhé“ lidské oči. Soutěžit se bude ve dvou kategoriích: v juniorské vznikne Kytice pro zrakově postiženého a v seniorské zase Sesazovaná nádoba z jarních květin s hmatově zajímavou úpravou.

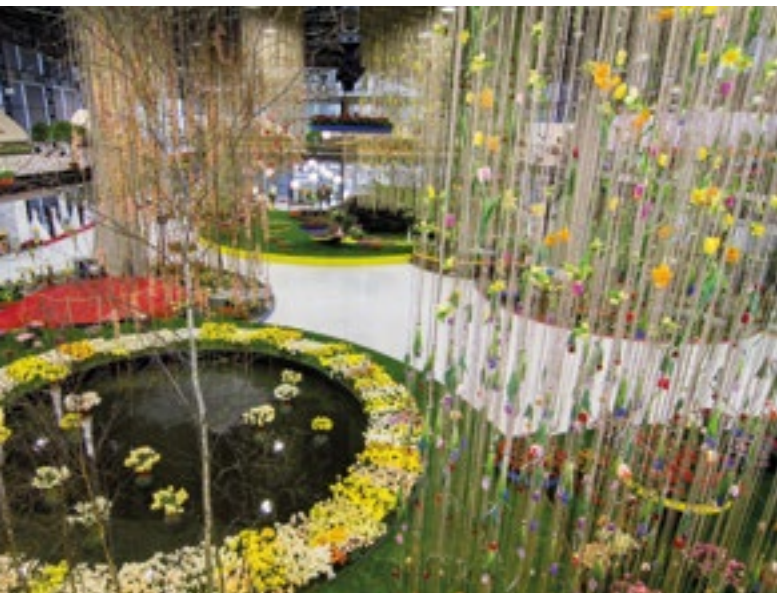
Pavilon E se ve stejnou dobu promění v unikátní výstavu bonsajů. Ve spolupráci s Bonsai museum Isabelia ze Starého města u Uherského Hradiště se zde představí projekt 100 borovic. „Borovice pocházejí z různých míst Evropy a jsou cenné i tím, že pocházejí z lokalit, na nichž by byly vzhledem k výstavbě silnic, dálnic, lanovek nebo protipožárních lesních koridorů zlikvidovány. Díky projektu se je však podařilo zachránit. Prostor pavilonu bude dále vyplněný japonskou zahradou s čajovnou, poradnou, ukázkami tvarování bonsajů a jejich prodejem,“ prozradil Zahradník.

Volné plochy výstaviště ve Smetanových sadech s novými výsadbami cibulovin a letniček budou patřit zahradnickým trhům. Na zahrádkáře, kutily či chalupáře na nich čeká pestrá nabídka květin, zeleniny, semen, okrasných rostlin, školkařských výpěstků a v rámci veletrhu Hortifarm také zahradnických pomůcek, mechanizace a dalších potřeb k jejich bohubilbě činnosti.

Po dobu výstavy budou rovněž otevřené sbírkové skleníky s exotickou květenou a také sousedící univerzitní botanická zahrada se zajímavými rostlinnými exponáty. Se vstupenkou mohou lidé zamířit i do botanické zahrady výstaviště Flora v dalším z městských parků - Bezručových sadech. Pro chvíli oddechu je určen každodenní doprovodný program s vystoupením dechovky a folkovým festivalem Country Folk Flora, kterému bude patřit letní scéna u jezírka. Novinkou doprovodného programu pak bude premiérový ročník hudebního festivalu Základních uměleckých škol z Olomouckého kraje nazvaný Hudba v květech.

Oficiálním dopravcem jarní Flory jsou letos opět České dráhy. Pro všechny, kteří zamíří na olomouckou květinovou výstavu, připravily speciální nabídku VLAK+. Do Olomouce a zpět se tak návštěvníci Flory dostanou odkudkoliv z České republiky za polovinu jízdného. „Při cestě do Olomouce cestující nárok na slevu prokazovat nijak nemusí, stačí, když o slevu na pokladně požádá. Při cestě zpět však musí při kontrole jízdních dokladů předložit jízdenku VLAK+ Flora označenou razítkem, které získá přímo na výstavišti v expozici Českých drah,“ vysvětluje tiskový mluvčí Výstaviště Flora Olomouc Adam Fritscher.

Plné vstupné na jarní Floru činí 120 korun na místě a 100 při online prodeji přes internet, zlevněné pro důchodce a studenty 80 a pro děti od 6 do 15 let 30 korun. Za rodinné vstupné pro dvě dospělé osoby a jedno až čtyři děti zaplatí návštěvníci 210 korun, děti do 10 let v doprovodu rodičů a návštěvníci s průkazem ZTP a ZTP-P mají vstup na výstaviště zdarma. Speciální vstupné pro žáky a studenty včetně pedagogického doprovodu v počtu nejméně deseti osob pak činí 15 korun.



Zahrádka dá smysl vašim smyslům

S ubývajícím sněhem a prodlužujícím se dnem začínáte být mírně nervózní, vyhlížíte netrpělivě zatím líné sluneční paprsky a pak jednoho dne vdechnete tu nezaměnitelnou vůni jara. Žene vás to ven, mezi prsty s láskou necháte protékat kyprou a zimou zmoženou půdu. V létě s dětmi nasloucháte hře cvrčků a ochutnáváte první sladké plody, podzim vás každoročně překvapuje hrou barev a stínů. Kde jinde dostávají vaše smysly ten pravý smysl, než na zahrádce? A právě tento svět vůní, chutí i zvuků vám představí expozice „Smysl vašich smyslů“, kterou Český zahrádkářský svaz (ČZS), nabídne návštěvníkům jarní Flóry ve dnech 23. – 26. dubna 2015 v pavilónu C. Hlavním lákadlem letošní expozice českých zahrádkářů je harmonie barev, hra zvuků i nové vůně a chutě. Své smysly budou moci návštěvníci prověřit na několika tematických zastaveních. „Naučíte se rozeznávat zvuk zpěvných ptáků a dalších obyvatel našich zahrádek. Ověříte si rozdíl mezi vůní oregana a majoránky. Na panelu zrakového vnímání si vyzkoušíte, jaké barevné kombinace by slušely vašemu květinovému záhonu. Zjistíte, co vyroste z titěrných semínek,“ vyjmenovala, co na příchozí čeká, mluvčí ČZS Ivana Jankovičová. Přidala, že rok 2015 vyhlásil časopis Zahrádkář rokem chilli. Interaktivní pásmo smyslů tak bude ukončeno pěkně zoztra, a to popisem a představením několika zvláště pálivých papriček. „Spolu s jarem chceme i my probudit naše návštěvníky ze zimní letargie a aktivně je zapojit do našeho nového interaktivního projektu. Myslím, že v naší expozici se letos nebudou nudit ani děti, ani dospělí. Své smysly si zde budou moci opravdu vyzkoušet, samozřejmě s patřičnou zahrádkářskou tematikou,“ popsala vznik expozice ČZS její realizátorka ing. Pavlína Švecová. Návštěvníci zde stejně jako loni najdou i bezplatnou odbornou poradnu Českého zahrádkářského svazu, ve které zasednou rostlinolékaři, pomologové, ale i odborníci na pěstování a choroby květin. O dobrou náladu se postarají moravští vinaři za doprovodu cimbalové muziky. Uskuteční se i tradiční soutěž středních škol a učilišť v tematickém aranžování expozic.



Základní informace

FLORA OLOMOUC 2015 - jarní etapa: mezinárodní květinová a zahradnická výstava

HORTIFARM: veletrh drobné zahradní mechanizace, pomůcek a potřeb

JARNÍ ZAHRADNICKÉ TRHY: prodej květin, zeleniny, semen, okrasných rostlin, školkařských výpěstků, zahradnických pomůcek a potřeb

Doba konání: 23. – 26. dubna 2015, 9.00 – 18.00 hod (neděle 9.00 – 17.00 hod)

Místo konání: Výstaviště Flora Olomouc, a. s. - Smetanovy sady, pavilony A, E, G, H, exteriéry

Spolupořadatelé: Svaz květinářů a floristů ČR, Český zahrádkářský svaz, Svaz školkařů České republiky

Z HISTORIE

Zahradnické výstavy pod názvem Flora Olomouc se v Olomouci pořádají od roku 1967. Původně se konaly jen v lichých letech, v sudých je hostila Bratislava. Tradice velkých květinových výstav v krajském městě začala už v roce 1958.

(red)

FLORA OLOMOUC 2015

Jarní etapa se koná 23. - 26.4. 2015



„Líbí se mi, že naše parky žijí,“ říká Naděžda Krejčí

Flora, to je často to první, co se lidem vybaví při vyslovení jména Olomouc. Parky, výstaviště a světoznámé květinové výstavy. A s Florou spojila před pětácti lety svůj pracovní osud Naděžda Krejčí. Právě tato dynamická dáma ví, kde a hlavně proč, která kytka nebo strom v parcích roste. K „zahradničení“ se rodilá Olomoučanka a vystudovaná zemědělská inženýrka dostala před lety více méně náhodou. S vysokoškolským diplomem v kapse nastoupila jako zahradnice v botanické zahradě. „Tehdy tam pro mě neměli jako pro vysokoškolačku místo, ale potřebovali zahradnici,“ vzpomíná. Na počátku 90. let pak dostala na starost řízení celého zahradnického úseku. „Vůbec si už nedovedu představit, že bych dělala něco jiného, je to úžasná práce,“ říká provozní náměstkyně Výstaviště Flora Olomouc.

Co vás baví na tom, co děláte?

Baví mě podílet se na tom, jak Flora vypadá i jak se mění. Samozřejmě malým dílem, protože když se dělají třeba výsadby, je to týmová práce. Úplně nejvíc miluju, když je výstava, procházím park a slyším, jak návštěvníci chodí a říkají: „Jé podívejte se! To je pěkné. To taky zkusíme. To se nám líbí“. To je moc příjemný pocit. Potěší mě ale třeba i to, že v parcích chováme pávy a perličky a já denně vidím maminky s dětmi, jak je hledají, pozorují.

Dnes vedete zahradnický úsek, začínala jste ale vlastně od píky, jako zahradnice. Nebyl to pro vás promarněný čas?

Rozhodně ne. Myslím, že je dobrá zkušenost poznat práci lidí, které pak vedete. Získáte trochu jiný pohled na věc než jen od kancelářského stolu.



Vnímají lidé, co se děje v parcích?

Určitě. Olomoučané jsou hodně všímaví a na tom přístupu je znát, že považují parky za rodinné stříbro města, že je mají rádi. I když ne všichni si jich váží. Neustále máme zničené a posprejované lavičky. To nás moc mrzí, ale jinak si myslím, že Olomoučané parky milují. Stačí se projít za pěkného počasí a v parcích vidíte stovky lidí. Změnilo se i to, jak se lidé v parcích chovají, jak je využívají. Už neplatí, že se jen korzuje či sedí na lavičce. Dnes v nich potkáte běžce, jezdí se tady na kolečkových bruslích, hraje se pétanque, v botanické zahradě si můžete dát s velkými figurami partii venkovních šachů, v hudebním altánu bude stejně jako loni piáno, každý kdo bude mít chuť, si může zahrát.

Nemáte někdy pocit zmaru? Ta práce je pomíjející. Květiny odkvetou a příští rok se začíná zase od začátku...

Máte pravdu. Práce se často opakuje. Ale není úplně pomíjející, protože nemluvíme jen o květinách, ale i o dřevinách, které jsme vysadili a ony rostou. Jako příklad může posloužit hlavní alej. To byla pro mě srdeční záležitost. Když padlo rozhodnutí, že se musí kácet, tak jsem den před kácením chodila po aleji a tekly mi slzy. Ty stromy byly součástí mého života. Ale pak se vysadily nové a vy zase vidíte, jak rostou a ta práce pokračuje. Nekončí.

Zahradničí profesionál i ve volném čase?

Znáte přísloví: Kovářova kobyla chodí bosa. Na mě sedí přesně. Pořídili jsme si novou zahradu. Představovala jsem si, že bude úžasná, taková druhá Flora. Jenže pak zjistíte, že chybí čas a není i tolik sil. Dneska jsou mé představy skromnější.

Co vám dělá na vaší zahradě největší radost?

Právě teď to jsou ovocné stromy. Rodina se mi směje, říkají, že jsem Mičurin – laik, protože na stromcích zkouším všechny možné způsoby řezu. Pravda, ne vždycky se mi to podaří. Také mám moc ráda trvalky, protože jich je velké množství a můžete je vysadit na různá stanoviště na sluníčko, do stínu.

Stiháte ve volném čase kromě zahrady ještě nějaké další aktivity?

Mám rodinu, manžela a tři děti. Sice už dospělé, ale s nadsázkou jim občas říkám, že jsou teď ještě náročnější, než když byly malé. Takže čas patří zvláště jim. Přestěhovali jsme se kousek za Olomouc. Okolo domu je pořád co dělat. Jsem i zastupitelkou v Hněvotíně a přes rok dělám dobrovolnici na onkologické klinice. Prostě snažím se čas, který mám, smysluplně využít. Pro sebe i pro ostatní.

(smi)

Letos uplyne sedmdesát let od konce války

Stovky akcí po celé republice doprovodí letošní 70. výročí konce 2. světové války. Připravili jsme pro vás výběr z širokého programu událostí, které se konají v Olomouci a okolí. A máme pro vás i pozvání do Otrokovic.

Olomouc

O víkendu 25. a 26. dubna se uskuteční pietní vzpomínky, které se budou konat u příležitosti 70. výročí vypálení obcí Zákřov a Javoříčko. „Na Kyjanici nedaleko Zákřova se chystá úprava dalšího pietního místa, které upomene na rok 1945 a tehdy dvacet zavražděných místních obyvatel. Současně s tím bude v Javoříčku otevřena nová muzejní expozice, odhalen model původní podoby obce a vysázena symbolická lipová alej,“ popisuje chystané akce radní a předseda sdružení Iniciativy pro podporu vypálených obcí Filip Žáček. Součástí posledního dubnového víkendu bude také slavnostní koncert na Hradisku.

Tradiční květnové oslavy budou letos v Olomouci rozprostřeny do několika dní. V sobotu 2. května je zahájí uctění památky obětí 2. světové války u památníku v Olomouci na Lazcích. Následně bude program pokračovat rekonstrukcí tankové bitvy u Fortu XIII. na Nové Ulici. „Chceme ukázat, jak vypadal jeden z posledních bojů československé tankové brigády, který se odehrál u Horky nad Moravou,“ uvádí organizátor Ivo Juráš s tím, že akci současně doplní i výstava s názvem „Válka skončila na Hané“. V neděli 3. května pak bude pro zájemce a návštěvníky města připravena na Horním náměstí vernisáž výstavy fotografií dokumentující osvobození Olomouce.

V průběhu května a června si na své přijdou také zájemci o filmy s válečnou tematikou. V kině Metropol je pro ně každý čtvrtek v době od 7. května do 18. června připravena přehlídka filmů a dokumentů na téma 2. světové války. „Naší snahou je zapojit do programu připravovaného fes-

tivalu také olomoucké základní a střední školy i městské kluby seniorů,“ nastínil primátor Antonín Staněk.

V pátek 8. května se v režii Armády ČR uskuteční obvyklá oslava Dne vítězství. Uctění památky obětí válek v Olomouci proběhne u pomníků v Řepčíně, na Ústředním hřbitově a v Čechových sadech. V sobotu 9. května se mohou návštěvníci Fortu Radíkov podívat na rekonstrukci jedné z bitev, která proběhla při osvobození Olomouce. „Chystáme se navázat na úspěch z loňského roku, kdy se k nám přišlo podívat na 1 300 lidí. Letos se nám na připravovanou výstavu vojenské techniky podařilo zajistit také tank T34,“ pochlubil se za organizátory Jan Bednář.

O vyvrcholení a samotný závěr maratonu oslav spojených se 70. výročí konce 2. světové války se postará jedinečný koncert v centru Olomouce a noční ohňostroj. V pondělí 22. června ve 20 hodin vystoupí na Horním náměstí výjimečný světový interpret vážné hudby, jeden z klíčových bas-barytonistů současnosti Ildebrando D'Arcangelo. Vybudovaná koncertní stagiona pod širým nebem nabídne místo bezmála třem tisícovkám diváků a nadchne nejen skutečné příznivce vážné hudby.

Otrokovice

Několikadenní oslavy se chystají u příležitosti 70. výročí konce 2. světové války v Otrokovicích na Zlínsku. Slavnosti Svobody nabídnou celou řadu programů, do kterých se může zapojit také široká veřejnost. Vše začne v neděli 3. května v 10.30 hodin, kdy se v kostele svatého Vojtěcha uskuteční bohoslužba za padlé a oběti druhé světové války. Po bohoslužbě bude v 11.45 hodin následovat pietní akt u pomníku na náměstí 3. května. O den později, v pondělí 4. května v 16 hodin, se v Otrokovické Besedě uskuteční vernisáž výstavy Na prahu svobody – 70. výročí osvobození Otrokovic s vyhodnocením literární soutěže žáků otrokovických základních škol. Ve středu 6. května v 8.15 hodin se budou moci zájemci zúčastnit organizovaného zájezdu do Hošťálkové nazvaného Po stopách partyzánů. Přihlášky jsou k dispozici v turistickém informačním centru. Oslavy svobody vyvrcholí v pátek 8. května ve 14 hodin zábavním odpolednem s vojenskou a bezpečnostní tematikou pro rodiny s dětmi. Akce se uskuteční na Štěrkovišti. Příchozí čeká výstava vojenské historické techniky, přehlídku Českého červeného kříže, Městské policie Otrokovice, záchranářů nebo hasičů.

(red)

2. světová válka

začátek: 1. září 1939 – napadení Polska nacistickým Německem

konec: 8. května 1945 – bezpodmínečná kapitulace německých ozbrojených sil



foto: Reprodukce z knihy Olomoucké proměny (2002)

Moravské Versailles aneb Výlet do Kroměříže

Nesplnil se vám dosud sen navštívit francouzský zámek ve Versailles a jeho překrásné zahrady? Nezoufejte. Za dech beroucí podívanou nemusíte urazit více jak třináct set kilometrů. Stačí zavítat do Kroměříže a areálu Arcibiskupského zámku. Zdejší architektura, zahrady a sbírky patří k nejhodnotnějšímu kulturnímu dědictví naší země a jejich unikátnost stvrzuje zápis na seznam světového dědictví UNESCO.

Květná zahrada

Květná zahrada reprezentuje přelomovou fázi vývoje evropského zahradního umění. Na jedné straně ještě stále připomíná pozdně renesanční italské a zaalpské zahrady, na straně druhé se již obrací k francouzskému barokně klasicistnímu typu. „Jedinečnost zahrady však nespočívá pouze v této vnitřní originální dualitě, ale také v tom, že svou vysokou uměleckou a historickou hodnotou je dnes prakticky jediným představitelem obdobně komponovaného celku v Evropě,“ vyzdvihuje na svých internetových stránkách Národní památkový ústav v Kroměříži.

Hlavní část Květné zahrady byla vybudována mezi léty 1665-1675. Stala se vrcholným stavebním podnikem olomouckého biskupa Karla II. z Lichtensteinu-Castelkorna (1624-1695). Zahajovací práce řídil italský architekt Filiberto Luchese (1606-1666). Po něm se úkolu zhostil jeho spolupracovník Giovanni Pietro Tencalla (1629-1702). Vedle těchto dvou výrazných osobností se na výzdobě podílela celá řada dalších především italských a německých umělců.

Centrální část kroměřížského Libosadu tvoří dvě části – Květnice s kolonádou, zahradním pavilonem (Rotundou), fontánami, tvarovanými stěnami, a Štěpnice se dvěma bazény, Jahodovými kopečky a sbírkou odrůd ovocných stromů.

V osmdesátých letech 17. století došlo k připojení dalších drobných zahradních prostor určených k chovu zvěře a pěstování vzácných rostlin – Pomerančové zahrady se stavbou pro zimování citrusů, Holandské zahrady pro cibuloviny, Bažantnice, Králičího kopce a Ptáčnice s bazénem a voliérou.

Zahrada je ve všech ročních obdobích hojně navštěvována, což klade velké nároky na její každodenní údržbu. Vstupné pro seniory činí 60 korun. Návštěvníci ovšem

musejí počítat s tím, že v případě větru nebo silného deště může být zahrada uzavřena. Během hlavní návštěvníkové sezóny mohou příchozí využít nabídky komentovaných prohlídek. V jejich průběhu jim odborníci Národního centra zahradní kultury představí známé i méně známé skutečnosti či nové výsledky badatelských výzkumů, které se týkají zahradního umění, archeologie, stavebně-historických průzkumů, dendrologie apod. Cena komentované prohlídky stojí dalších 30 korun za osobu. V dubnu a říjnu se komentované prohlídky konají v sobotu a v neděli v 11 a ve 14 hodin. V květnu se výklad vede ve stejných časech každý den. Od června do září se konají třikrát denně, a to v 11, ve 13 a v 15 hodin.



Informace pro návštěvníky Květné zahrady

Otevírací doba

letní čas: od 8 do 17 hod

zimní čas: od 8 do 16 hod

Vstupné pro seniory

60,- (zahrada), +30,- (rotunda), +30,- (komentovaná prohlídka), 250,- (roční permanentka)



Podzámecká zahrada

Zahrada je celoročně využívána jako veřejný park a stejně jako Arcibiskupskému zámku a Květné zahradě jí patří místo na seznamu památek přírodního a kulturního dědictví UNESCO.

Je jedním z vrcholných příkladů krajinářské parkové kompozice založené před polovinou 19. století na rozloze více jak 60 hektarů. Její počátky lze ovšem najít již z období renesance. „První vyobrazení a písemné zmínky o její existenci se objevují v druhé polovině 16. století. Zahrada byla vážně poškozena za třicetileté války a k její obnově v raně barokním duchu došlo za episkopátu uměnímilovného biskupa Karla II. z Lichtensteinu-Castelkorna,“ shrnuje NPÚ Kroměříž.

Následně se formálně geometricky řešená zahrada s ústřední fontánou, květinovými záhony a bohatou sochařskou výbavou během 18. století pozvolna měnila dle vývoje barokního myšlení. Prostor původního parteru například orámovala zelená loubí sbíhající se u vyvýšeného vyhlídkového pavilonu a přibýly četné bazény. Do zahrady se vstupovalo bohatě vyzdobeným zahradním sálem v přízemí zámku.

První olomoucký arcibiskup Antonín Theodor Colloredo-Waldsee (1777-1811) ji na konci 18. století nechal promě-



nit pod vlivem osvícenských myšlenek v sentimentálně laděný park. Síť cestiček vinoucí se mezi stromy přiváděla návštěvníka k pestré paletě drobných staveb a uměleckých zastavení, např. k řeckému Chrám Přátelství, umělým zříceninám, poustevně s květinovou zahrádkou, či k labyrintu s deštníkem.

Ve třicátých letech 19. století začala radikální proměna Podzámecké zahrady ve velkorysý krajinářský park. Mezi léty 1837-1850 byla založena rozsáhlá krajinářská kompozice, jejíž srdce tvořila tzv. Maxmiliánova kolonáda. Během tohoto období zaznamenala zahrada největší rozkvět a získala současnou rozlohu i rozhodující část ze své rostlinné, architektonické a vodní složky.

Dnešní podoba zahrady tudíž představuje návštěvníkovi unikátní krajinářskou kompozici parku z poloviny 19. století doplněnou řadou architektonických i uměleckých prvků, ale i množstvím cenných dřevin. Zahrada se vyznačuje vysokým stupněm autenticity nejen díky zachování historického půdorysu a hlavních komponentů stavební složky, ale i díky původní kompoziční struktuře vegetačních prvků.

Podzámecká zahrada je od května do září přístupná od 7 do 19 hodin. V ostatních měsících se uzavírá o dvě hodiny dříve. Vstup je zdarma, senioři se zájmem o doprovodný výklad s dendrologickými, historickými a architektonickými zajímavostmi zaplatí 45 korun za osobu.

(red)

Informace pro návštěvníky Podzámecké zahrady

Otevírací doba

květen – září 7 – 19 hod
říjen – duben 7 – 17 hod

Vstupné pro seniory

zdarma, 45,- (komentovaná prohlídka)

Komentované prohlídky Podzámecké zahrady

duben, říjen neděle ve 14 hod
květen, září úterý, čtvrtek, sobota, neděle ve 14 hod
červen úterý – neděle v 11 a ve 14 h.
červenec, srpen pondělí ve 14 hod,
úterý – neděle v 10, 13 a v 15 hod

Mimo tyto termíny je možné komentovanou prohlídku objednat na info@nczk.cz nebo na 778 531 417 (podmínkou je účast alespoň 5 osob).

Informace pro návštěvníky zámku

Otvírací doba

duben a říjen víkendy a ohlášené skupiny od 9 do 16 hod
květen, červen, září denně kromě pondělí a dne po státním svátku od 9 do 17 hod
červenec, srpen denně kromě pondělí a dne po státním svátku 9 do 18 hod

Vstupné pro seniory

130,- (historické sály), 80,- (obrazárna), 60,- (salla terrana neboli zámecký sál), 40,- (zámecká věž)

V zimním období je možné Arcibiskupský zámek navštívit po předchozí domluvě s vedoucí návštěvnického provozu Kateřinou Tomečkovou buďto telefonicky +420 724 663 700, nebo emailem tomeckova.katerina@npu.cz

Bílý kámen bude letos jen jednou. Nenechte si ho ujít

Láká Vás poznat lidem zastřený kraj, protkaný pověstmi a legendami v podhůří Oderských vrchů? Pak byste neměli váhat a měli byste vyrazit na akci s názvem Bílý kámen. Ta se letos uskuteční pouze jednou, a to v pátek 1. května. V tento den se všichni pěší turisté i cyklisté mohou podívat do jinak nepřístupného vojenského prostoru Libavá. Akce se koná od 7 do 16 hodin, od této chvíle musí všichni účastníci opustit hranice vojenského prostoru. Pořadatelé apelují na výletníky, aby s sebou měli občanský průkaz nebo pas. Cyklisté pak musejí mít na hlavě cyklistickou přilbu. Na vstupním stanovišti se platí třicetikorunový poplatek, za ten jednotlivec získá propozice, identifikační pásek a barevnou mapu. Vstupní stanoviště se nacházejí v Mrsklesích, na zastávkách ve Smilově, Jívové, v Heroltovicích, Nových Oldřůvkách, Kovářově, u Zeleného kříže, v Kozlově, ve Městě Libavá, Velkém Újezdu a v Daskabátě. Vyznačených je téměř 140 kilometrů tras pro cyklisty a pěší. Platí tady ovšem zákaz pohybu mimo vytýčené trasy. Organizátoři také vzkazují důchodcům a rodinám s malými dětmi, že pro ně budou vypravovat z Olomouce a Velké Bystrice autokary. Ty budou projíždět vojenským prostorem a na osmi zastávkách bude možnost ke krátké procházce. Cena za přepravu pro osobu je z Olomouce 180 korun, z Velké Bystrice o třicet korun méně. Bližší informace o možnosti zájezdu jsou k dispozici v Kulturním a informačním centru Velká Bystrice, na mobilu 734 236 506, nebo na e-mailu kic@muvb.cz a na webových stránkách www.velkabystrice.cz. A důležité informace lidé najdou také na www.akecebilykamen.cz. Na Bílý kámen jsou připravené



foto: www.akecebilykamen.cz (Zbyněk Záchua)

také České dráhy (ČD), které z Olomouce v 8.33 vypraví pěti-vozovou soupravu do Moravského Berouna. „Vlak zastaví ve všech stanicích a zastávkách. Souprava s kapacitou 256 míst k sezení a místem až pro 108 jízdnicích kol umožní přepravu nejen cyklistům, ale i pěším,“ vzkazuje Petr Salvét z Generálního ředitelství ČD. Od roku 1994 do loňska se této cykloturistické akce zúčastnilo přes 76 tisíc lidí. Vloni na jaře dorazil rekordní počet turistů, přijelo jich téměř šest a půl tisíce.

Lásky čas zaplní kroměřížskou výstavu Floria

Jen co se milovníci zahrádky vrátí z olomoucké Flory, o týden později mohou vyrazit do Kroměříže. Zde se od 1. do 9. května koná 39. ročník celostátních prodejních zahradních výstav Floria Jaro 2015. A ten se ponese na vlnách lásky. Výstaviště bude provoněné okouzlivými aranžmá z jarních cibulovin, bude zde i prostor s rozkvetlými prvomájovými třešněmi a májkami. Celou atmosféru umocní verše Máchova Máje. Zamilované páry všech věkových kategorií se mohou políbit přímo pod rozkvetlými třešněmi, mohou zanechat svůj vzkaz na zdi lásky nebo se vyfotit u rozkvetlého srdce. A protože polibek dříve automaticky předznamenával svatbu, uvidí návštěvníci floristickou soutěž v aranžování květin svatební vazby doplněnou ukázkami svatebních šatů.

Hlavní květinová expozice nesoucí romantický název „Májová zahrada“ pak okouzlí přítomné velkým množstvím aranží tisíců kusů narcisů, tulipánů, hyacintů, ale také muškátů a petúnií. Zahrada provoněná láskou, vůní, řinčení vody a hudbou bude doplněna floristickou soutěží v aranžování květin na téma Svatební vazba, přehlídkou rododendronů, okrasných stromů a keřů. Celý

prostor doslova rozkvetne desítkami aranží řezaných květin - lilií, call, anturií, či amarylisů.

Májová zahrada doplní ukázkami aranžování květin pod vedením mistra floristy, floristickou soutěží Českého zahrádkářského svazu a dalšími zajímavými zážitky z májové zahrady. Organizátoři slibují, v případě příznivého počasí, vyhlídkové lety horkovzdušným balonem ve dnech 1. až 3. května. Výstavu zahájí Jožka Šmukař.

Více informací na: www.vystavistefloria.cz.

Doprovodný hudební program:

- 1. - 3. května** - Jožka Šmukař (4 vstupy po celý den)
- 4. května** - malá dechová hudba složená z absolventů KM Konzervatoře (od 13 hod)
- úterý 5. května** - cimbálová muzika Jasénka (od 13 hod)
- středa 6. května** - hudební duo Motýl a Erika (od 13 hod)
- čtvrtek 7. května** - Event Jazz Trio (od 13 hod)
- pátek 8. května** - Michal Tučný Revival Band (od 13 hod)
- sobota 9. května** - dechová hudba Bludověnka (od 13 hod)

Folklór Rožnov pod Radhoštěm

Regionální přehlídku dětských folklorních souborů bude hostit v sobotu 25. dubna Rožnov pod Radhoštěm. Podívaná začne v Dřevěném městečku Valašského muzea v přírodě od 14 hodin.

Olomouc – tradiční řemesla

Tradiční řemesla, programy pro rodiče s dětmi, informace o životním prostředí, pohled na Olomouc z radniční věže, výletní plavby na Moravě. Nejen to nabídne Ekojarmark, který se bude konat v rámci Ekologických dnů Olomouc na Horním náměstí v pátek 1. května.

20.5.2015 9.00–12.00 v divadle na Šantovce
Májový den seniorů
bohatý program, občerstvení zajištěno

Rozumíte svým vnukům?

Také se vám stává že se občas bavíte se svým vnukem a některým jeho slovům nerozumíte?

Náš slovníček pojmu se vám pokusí některé tajemství řeči mladých lidí vysvětlit.

Psáno ochočeným „pubertákem“.

Smartphone - Chytrý telefon, telefon s operační systémem, v podstatě malý počítač

iPhone - Jedna ze značek chytrých telefonů, nejprestižnější ale i nejdražší

Fb - Facebook, internetová sociální síť kde mladí lidé baví

love - peníze

mazec - něco opravdu zajímavého

metroušek - ten co o sebe moc pečuje (metrosexuál)

zevlák, zevl - člověk co se jen tak potuluje

zevling - odpočinek, pohoda

čekovat, očekávat - omrknout, podívat se na to

psycho - extrémní týpek, úlet, nářez,

rozhodit koutky - rozesmát se

vošéfovat - ohlídat si něco

komp - počítač

wo co go ? - o co jde ?

čučnout - podívat se

mít na háku - kašlat na něco

oki - dobře, domluveno

veget - odpočinek

xicht - obličej

vopruz - něco otravného

kravaťák - muž v obleku

vpoho - v pořádku

humáč - nechutná věc

bejby - dítě

trapčit - dělat blbosti

(red)

Mobily pro seniory

Aligator A870 Senior

Mobilní telefon Aligator A870 Senior klasického designu s praktickými rozměry a kvalitním zpracováním vyniká především jednoduchou obsluhou a SOS vybavením. Automatické odeslání zprávy SOS sms lze vyvolat stiskem jediného tlačítka a příjemce zprávy si pak snadno prohlédne v mapě, kde se telefon nachází.

Cena: cca 1 700 Kč.



Aligator S4030 Senior Black Dual SIM

Chytrý dotykový telefon pro dvě SIM karty s výborným poměrem cena/výkon. Tento smartphone ocení jak zkušenější uživatelé, tak mobilní začátečníci především díky jeho jednoduchosti a intuitivnímu ovládání. Velký, čtyřpalcový displej a operační systém Android 4.2 zajišťují snadné a pohodlné používání. Kovový rám kolem telefonu zajišťuje jeho větší odolnost. Telefon se jistě stane vašim spolehlivým partnerem, na kterého se můžete spolehnout.

Cena: cca 1 800 Kč.



Emporia CLICK plus GPS

Mobilní telefon - 2.4" snadno čitelný displej a klávesnice s velkými písmeny, jednoduché ovládání, Bluetooth, 2MPx fotoaparát, SOS tlačítka, LED svítidla, budík, stolní a cestovní nabíječka

Cena: cca 3 000 Kč.



Jarní recepty pro odlehčení

S příchodem jara nastávají ideální podmínky pro odlehčovací kúru v podobě zdravého jídelníčku s pohybem. K využití se nabízí celá škála barevných pochoutek - čerstvých bylinek, mladé zeleniny, naklíčených semínek atd.

Obezitologové dokonce dokazují, že na jaře lidé mnohem častěji a snadněji hubnou. Organismus je zřejmě v této době připraven na celkovou očistu. Potřebuje ji. Vždyť už naši předkové měli začátkem jara do velikonoce půst.

Řada z nás se ve snaze zhubnout vrhá do spárů nejrůznějších drastických diet, jejichž výsledkem je obvykle tzv. jo-jo efekt, kdy váha po dietě spíše stoupne. Hubnout není jednoduché a ještě těžší je váhu si udržet. Vhodné hubnutí by mělo spočívat v komplexní změně životního stylu a stravovacích návyků, dostatečném pohybu a omezení stresových situací.

Češi bohužel patří mezi nejtlustší národ Evropy, pětina z nás je obézních a zhruba 30 procent má nadváhu.

Vhodné kroky k lepšímu životnímu stylu reprezentuje následující desatero:

- 1. Pravidelnost:** Nepravidelná strava je zátěží pro organismus, který pak musí vyvíjet větší úsilí k udržení rovnováhy. Dodržujte proto v jídle pravidelnost - stravu si rozdělte zhruba do 4 až 5 menších denních dávek a konzumujte ji v pravidelných intervalech.
- 2. Vyváženost:** Dopřejte svému tělu dostatek všech potřebných látek a stravu jezte co nejpestřejší.
- 3. Tuky:** Tuky, ač mnohdy zatracované, k vyvážené stravě prostě patří. Podle odborníků by měly dokonce tvořit 30-35 % celkového denního příjmu energie. Při odlehčení je však omezte a vybírejte kvalitní druhy - ze dvou třetin by mělo jít o tuky **rostlinné**, z jedné třetiny o živočišné. Je proto lepší sáhnout po rybě než po tmavém mase a na chleba nebo k přípravě pokrmů používat rostlinné tuky a oleje. Vyhněte se uzeninám, tučným masům a tučným mléčným výrobkům.
- 4. Zelenina a ovoce:** Zkuste do svého jídelníčku natrvalo zařadit zeleninu a ovoce. Konzumujte nejlépe 5 porcí denně, upřednostňujte zeleninu (obsahuje

méně cukru) a jednotlivé druhy střídejte. Doporučené množství je 500 g zeleniny a ovoce denně.

- 5. Fast food:** Grilované klobásy, hamburgery a smažené hranolky jsou kalorické bomby. Navíc se prodávají velmi často u stánků, kde ani není možnost si k jídlu sednout. Tímto stravováním si zakládáme na trávicí obtíže.
- 6. Cukrárny:** Návštěvu cukrárny si schovejte až na opravdu mimořádnou příležitost. Tučné a přeslazené dortíky plné cukru a máslových krémů k odlehčení nepatří. Místo těchto sladkostí vybírejte lehké dezerty z čerstvého ovoce nebo ovocné saláty.
- 7. Jídlo si užívejte:** Jezte v klidu, nestresujte organismus hltáním či jídlem v poklusu. Pěkně si jídlo nazdobte a nenechte se při něm vyrušovat jinou činností.
- 8. Pitný režim:** Každý den vypijte nejméně 2,5 - 3 litry tekutin. Přednost dávejte stolním vodám, bylinným a ovocným čajům, minerálkám, přírodním ovocným šťávám. Vyhněte se nápojům slazeným, alkoholickým. K hrazení pitného režimu je nevhodná i černá káva a silný černý čaj, které působí močopudně a organismus odvodňují.
- 9. Pohyb:** Pravidelný pohyb pomáhá nejen odbourávat tukové zásoby, ale zároveň posiluje náš srdečně-cévní systém a imunitu, uvolňuje stres a napětí.
- 10. Odpočinek:** Odlehčete i své duši. Udělte si čas na odpočinek a dostatek spánku, snažte se zvládat stres. Nezapomínejte na relaxaci na čerstvém vzduchu.



Ať už se vám do hladovky zrovna nechce, nebo vám ji lékař ani neodporučuje, ke snadnému jarnímu odlehčení docela dobře poslouží i lehké jarní recepty. A nemusí jít o striktně dietní záležitosti. Bylinky, jarní zelenina nebo naklíčená semínka přidají vašemu jídelníčku kus zdraví a přinesou nevšední zpestření. Zajímavou změnou tak můžete potěšit sebe i celou rodinu.

Pampeliškový med

Složení: 220 květů pampelišek, 1 l vody, 1 pomeranč, 1/2 lžičky kyseliny citronové, 1 kg cukru

Příprava: Květy pampelišek propereme ve vodě, dáme do hrnce a přidáme vodu, nakrájený pomeranč, kyselinu citronovou. Směs necháme 1 den máčet. Druhý den přecedíme, přidáme cukr a vaříme do zhoustnutí. Při jarním nachlazení je to nejlepší domácí medicína.

PAMPELIŠKA: čistí tělo od jedu, snižuje krevní tlak, podporuje trávení, zklidňuje a omlazuje pleť. Navíc zúrodňuje kompost a urychluje zrání. Kvítky se využívají k výrobě medu, mladé lístečky můžete s klidem použít do oblíbeného salátu - obsahují vitamín C, skupinu vitamínů B a provitamin A.





Jarní omeleta /4 porce/

Složení: 2 vejce, 30 g másla, 150 g jarních bylinek: kopřivy, libečku, pažitky, pampelišky, petrželky, špenátu, hlávkového salátu, 15 g soli, 0,5 g mletého pepře

Příprava: Směs jarních bylinek dobře opereme, necháme okapat a posekáme na hrubší kousky. Ty dáme na polovinu rozpuštěného másla a krátce je osmahneme. Na zbývajícím máse zhotovíme vaječnou omeletu, necháme ji částečně ztuhnout a přidáme připravené bylinky, které osolíme a opepříme čerstvě mletým pepřem. Omeletu přeložíme a necháme dojít barvu.

Bramborová polévka s kopřivami /4 porce/

Složení: 300 g brambor, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 2 hrsti kopřiv, 50g másla, 3 lžíce mouky, petrželku, sůl, pepř, kmín

Příprava: Očištěné brambory, cibuli a česnek drobně pokrájíme a dáme vařit do 1 1/4 l osolené vody spolu s kořením. Mezitím opražíme nasucho dorůžova mouku. Když jsou brambory téměř měkké, zahustíme polévku opraženou moukou. Povaříme a přidáme omyté a drobně nasekané kopřivy. Necháme přejít varem a nakonec do zhoustlé polévky přidáme máslo a petrželku. Podle chuti dokořeníme polévkovým kořením nebo směsí Vegeta.

KOPŘIVY: ze sušených kopřiv se nejčastěji dělá čaj, čerstvé a mladé kopřivy ale také skvěle doplní řadu pokrmů a vyrobít z nich můžete třeba oblíbený velikonoční kopřivový špenát. Kopřiva mimo jiné snižuje hladinu krevního cukru, působí protizánětlivě a lehce močopudně, regeneruje pokožku a byla oblíbeným středověkým lékem proti chudokrevnosti.

Jarní salát z jahod a špenátu

Složení: 2,5 až 3 šálky nakrájených jahod (asi 0,5 l), 2 hrsti čerstvých špenátových lístků, 1,5 šálku cukru, 1 a 1,5 lžíce nasekané jarní cibulky, 1,5 lžičky worcesterové omáčky, 1,5 lžičky mleté papriky, 1,5 šálku olivového oleje, 1,5 šálku balsamikového octa, 2 lžíce sezamových semínek

Příprava: Jahody omyjte pod studenou tekoucí vodou, očistěte a nechte okapat. Špenát také omyjte a velké lístky natrhejte, malé lístky můžete ponechat celé. Špenát osušte. V menší misce smíchejte ostatní ingredience. Do větší mísy vhodte jahody rozkrojené napůl, přidejte špenát, vše přelijte připraveným dresinkem a promíchejte.

ŠPENÁT: vědci už opravili odvěký omyl s obsahem železa

ve špenátu, ovšem takového vitamínu C obsahuje syrový špenát téměř stejné množství jako citron. Navíc je bohatý na provitamin A a minerály hořčík, draslík a vápník. **JAHODY:** z 90% je tvoří voda, zato mají vysoký obsah vitamínu C - tím výrazně přispívají k posílení imunitního systému a pomáhají v boji proti infekcím a nachlazení.

Chřest s česnekem a kapary /4 porce/

Složení: 340 g chřestu, 1 lžíce olivového oleje, 1 nasekaný stroužek česneku, 1 lžíce kaparů (omytých a vysušených od nálevu), šťáva z 1 pomeranče, sůl a čerstvě mletý pepř

Příprava: Troubu předehřejte na 200 stupňů Celsia. Chřest oloupejte, odstraňte dřevnatou spodní část, dejte do vroucí vody a vařte 3-4 minuty, dokud nezačne měknout. Vyjměte a propláchněte jej studenou vodou. Pak jej vysušte. Olej nalijte na plech a obalte v něm chřest. Takto olejem obalený chřest posypte česnekem a kapary. Dejte do trouby opéct na 8-10 minut, dokud chřest jemně nezžehne a není uvařený. Polijte pomerančovou šťávou a podávejte horké!

CHŘEST: Chřest přezdívají také „král zeleniny“ byl a je ceněn především pro svoji jemnou a ušlechtilou chuť. Ovšem ani jeho blahodárné účinky nejsou nevýznamné. Chřest je zvláště bohatý na křemík, má vysoký obsah fosforu a dost draslíku, sodíku, manganu a železa. Věděli jste třeba, že chřest čistí ledviny, podporuje činnost jater a dá se s ním báječně hubnout?

Jarní zeleninový salát /4 porce/

Složení: 1 hlávkový salát, 1 svazek ředkviček, 1 salátová okurka, 2 mladé cibulky se zelenou natí, 1 vejce natvrdo, 1 lžíce citronové šťávy, 1/2 lžičky soli, 5 lžic jogurtu, pažitka

Příprava: Všechnu zeleninu dobře omyjeme pod tekoucí vodou a necháme okapat. Hlávkový salát nakrájíme na hrubší nudle, ředkvičky na jemnější nudličky, okurku na kostičky, cibulky i s natí na kolečka. Osolíme, zakapeme citronem, přelijeme jogurtem, povrch ozdobíme nasekaným vejcem a pažitkou. Podáváme vychlazený.

(red)



V nouzi volej SOS!!!

Nástrahy, které nám mohou znepríjemnit život, jsou na každém kroku. Většinu z nich se díky zvyšujícímu se povědomí a možnosti přístupu na internet dokážeme bránit, ale i tak nás tzv. šmejdi mnohdy dokážou napálit. Podvodné firmy se často zaměřují na starší občany, kteří nemají přístup k počítači a sdělené informace si nemohou ověřit.

Právě důvěřivost a nedostatek informací jsou klíčové pro obchodní praktiky, které agenti pochybných firem používají. Pokud se vám tedy stane, že za vás navštíví podomní prodejce a nabízí to „nejlepší z nejlepšího za nejnižší ceny“, požadujte minimálně písemné materiály a hlavně vzor smlouvy, kterou chtějí, abyste podepsali. Dále požadujte čas na rozmyšlenou s tím, že si smlouvu prostudujete později v klidu nebo ve společnosti jiné osoby. Pokud se jedná o podvodníky, sami se vyprovodí ze dveří a pokud ne, rádi vám tyto materiály a čas poskytnou. Samozřejmě tím, že je pustíte do domu, se dopouštíte první chyby. Podomní prodej je díky uvědomělým starostům zakázán v čím dál větším počtu obcí, tudíž ve chvíli, kdy se vám někdo snaží dostat do bytu a uzavřít novou smlouvu např. na plyn, volejte Městskou policii na čísle 156.

Velmi často se firmy uchylují i k telefonátům. V těchto případech většinou nejde o podvodné firmy, ale o firmy, které se vás „ukecaností“ a vtíravostí svých telefonních operátorů snaží vloučit do uzavření smlouvy dříve, než vám dojde, že není výhodná. Pokud se tak stane, pamatujte, že smlouvy uzavřené přes telefon, internet nebo u vás doma jsou smlouvy, od kterých lze odstoupit do 14 dnů.

Jedním ze způsobů, jak se vyvarovat neférového chování podnikatelů, je nakupovat u firem, které mají garanční značku Garance ochrany spotřebitele poskytovanou naší asociací. Podnikatel s touto značkou se zavazuje ctít náš Kodex férového chování, řešit spory se spotřebiteli mimo-soudně za naší účasti a obecně se ke spotřebiteli chovat s patřičnou úctou.

Klára Tesaříková, odborná poradkyně, SOS-Asociace

SOS – Asociace neboli Sdružení obrany spotřebitelů je nezisková organizace, která poskytuje bezplatné právní poradenství všem spotřebitelům, kteří navštíví některou z našich poraden, vyplní formulář na webových stránkách nebo zavolají. Ať už jde o zamítnutou reklamaci, špatné vyúčtování nebo otravné podomní prodejce, kteří vás natlačili do uzavření smlouvy, odborní právní poradci z SOS – Asociace vám rádi pomůžou.

Jak nás můžete v Olomouckém kraji kontaktovat?

Osobně na adresách

Olomouc, třída Svobody 26, středa 10-12 hod, 13-15 hod

Šumperk, budova Stavoprojektu, středa 14-15.30 hod, pátek 9-10.30 hod

Prostějov, Skálovo náměstí 6, první čtvrtek v měsíci 15-17 hod

Telefon: 900 10 10 10 (10Kč/min) každý všední den 9-18 hod

E-mail: poradna@asociace-sos.cz

Webové stránky: www.asociace-sos.cz



foto: archiv SOS

Právní poradna

Dotaz:

Dobrý den.

Dostala jsem se do problému a potřebuji právníka. Pobírám starobní důchod, se kterým tak tak vyžívám do dalšího měsíce. Mám nárok, abych získala právní pomoc bezplatně? Děkuji za odpověď, Eva



Odpovídá

JUDr. Lubor Ludma

Dobrý den, pokud jsou u Vás předpoklady, abyste byla soudem osvobozena od soudních poplatků a jestliže je to nezbytně třeba k ochraně Vašich zájmů před soudem, soudce Vám ustanoví na základě Vaší žádosti učiněné podle ustanovení § 30 zákona č.

99/1963 Sb., občanského soudního řádu zástupce. K takové žádosti musíte doložit, že ji odůvodňují Vaše poměry, tj. připojit k ní potvrzení o výši Vašeho příjmu, o výši Vašich výdajů, o Vašich majetkových poměrech a zkrátka připojit k ní veškeré listiny, které Vaše neblahé poměry prokazují. Samotná skutečnost, že jste důchodkyní, ještě nárok na bezplatnou právní pomoc nezakládá.

**Nevíte si rady s věcmi kolem práva?
Potřebujete poradit například
v oblasti občanského zákoníku?**

Obraťte se na nás.

**Dotazy zasílejte na adresu redakce
office@moravskysenior.cz**

Senioři od 70 let cestují v Olomouci zdarma



Olomoučtí senioři mohou od března letošního roku cestovat v městské hromadné dopravě zdarma. Tedy alespoň ti, kteří mají trvalé bydliště v krajském městě, a bylo jim 70 let. Pro získání bezplatného ročního kuponu na přepravu olomouckou hromadnou dopravou v zóně 71 je třeba navštívit některé z pracovišť Dopravního podniku města Olomouce. Ty jsou ve vestibulu hlavního vlakového nádraží a v Legionářské ulici naproti poliklinice. Zde je nutné předložit osobní doklad, který prokáže, že je žadatel minimálně 70 let a že má trvalé bydliště v Olomouci.

Ti cestující, kteří mají již vystavenou průkazku, získají od pracovníků dopravního podniku po předložení osobního dokladu zdarma jízdní doklad s roční či půlroční platností. Ti, kdo nemají vyhotovenou průkazku, si musejí kromě občanského průkazu donést i fotografii, která bude součástí průkazky na městskou hromadnou dopravu. Slevu zavedlo na začátku roku vedení města. Jen během března si o bezplatné cestování v tramvajích a městských autobusech požádalo přes pět tisíc seniorů. Mimo olomoučtí penzisté mohou i nadále využívat zvýhodněný Senior Pas pro přepravu v centrální zóně 71, tedy na území města Olomouce. Roční kupon je stojí 300 korun, půlroční 150 korun.

(red)

Seznamka pro seniory

Chybí vám spřízněná duše?
Cítíte se osamoceni?
Potřebujete kamaráda,
kamarádku na výlet?



Osamělá vdova hledá inteligentního vdovce z Olomouce kolem 70 let pro dny všední i sváteční. Vzájemné porozumění.

Kontakt: 736 412 870.

Paní, čerstvě v důchodu, nabízí hezké přátelství a pomoc osamělému a férovému pánovi do 75 let. Úklid domácnosti, žehlení i vaření apod. – 1 až 2krát týdně. Olomouc a okolí. Slušnost nutná.

Kontakt: 776 239 995.

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

Inzerát zašlete na adresu:

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

„Co s vnoučaty“ (I.)



Ludmila Bednářová před pár lety úspěšně zvládla boj s rakovinou. Dnes pomáhá jako dobrovolnice ve sdružení Amélie. Pacientům onkologického oddělení Fakultní nemocnice v Olomouci rozptyluje temné myšlenky, které se jim kvůli nemoci honí hlavou. Vede zde dílnu jednoduchých kreativních

aktivit. A nezhálí ani ve svém volnu. Plete, šije, maluje, vyrábí... „Neumím se nudit, musím pořád něco dělat. Budu velmi ráda, když vás budu inspirovat,“ vzkazuje sedmačtyřicetiletá žena čtenářům a čtenářkám Moravského seniora. Pro tentokrát budeme vyrábět VESELÉ KOLÍČKY.

Materiál:

dřevěné kolíčky na prádlo
barevné výkresy
lepidlo (Herkules)
centropen nebo pastelky, razidla
na ozdoby

Postup:





Podle šablony (lze využít i vykrajovátka na cukroví) nebo od ruky si vystříhneme kytičku (průměr cca 6 cm) z barevného výkresu a kolečko (průměr cca 3,5 cm) na obličej z bílého papíru. Černým centropenem nebo pastelkami namalujeme obličej anebo ji jen ozdobíme vyraženými tvary či jinak domalujeme a nakonec nalepíme na kolíček. (Na kreslení na barevný papír je také vhodné bílé gelové pero). Ze zeleného výkresu si ještě vystříhneme lísteček a také ho přilepíme.

Kytička se může nalepit tak, že buď se bude kolíček připínat klasicky shora, nebo obráceně ze spodu, například na konec záclony, či závěsu.

Když zapojíte svoji fantazii, můžete si vyrobit kolíčky s různými motivy na různé příležitosti, akce či svátky, například velikonočního beránka či zajíčka, stromeček či hvězdičku na Vánoce, srdíčko k Valentýnu.



Vyluštěte citát, jehož autorem je Erich Maria Remarque a pošlete nám jej do redakce. První tři správné odpovědi odměníme knihou křížovek. **Moravský senior, z.s.**, Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc, e-mail: office@moravskysenior.cz.

|  | KAŠLEM SE ZBAVIT HLENU | ODBORNICE VE VĚDĚ O ŽIVOČIŠÍCH | OLOUPITI |  | ÚDER | KÓD LETIŠTĚ EL PALOMAR | ZNAČKA VOLT-AMPÉRU | PALAČINKA | BLÍŽE NEURČENÝM SMĚREM | DŽUS |  | MLHY (KNIŽNĚ) | INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKÉHO | 2. DÍL TAJENKY | LÁTKY PŮSOBÍCÍ ZNEČIŠTĚNÍ |
|---|------------------------|--------------------------------|---|---|--|-----------------------------------|--|-------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|---|--|--|----------------|---|
| ORGANIZ. ZAHRANIČ. OBCHODU (ZKRATKA) | | | | ODPLATA STAROGERMÁNSKÉ ZNAKY | | | | | | | SLOVENSKY „MOJE“ | | | | |
| 1. DÍL TAJENKY | | | | | | | | | | | SLIZ POPĚVEK | | | | |
| SYMBOL PANOVNICKÉ HODNOSTI | | | | | | | MONTOVÁNÉ DOMY DOMÁCKY MIROSLAVA | | | | | | PŘEDLOŽKA POSCHODÍ | | |
| ŽENSKÉ JMÉNO | | | | | | ŘEČ BOROVÁ ŠÍŠKA (NÁŘEČ.) | | | | | | PRUH DLOUHÉ CESTY | | | |
| KRÁTKÉ FILMOVÉ SNÍMKY | | | | | SLOVENSKY „BÍDA“ NÁŠ. BÝV. CYKLISTA | | | | | | DOHODA CHOMÁČ VLASŮ (ZASTAR.) | | | | |
| NEPRAVDY | | | | VÝROBKY CUKRÁŘŮ BUDAPEŠŤ (ZASTAR.) | | | | | | KOVOVÉ NÁDOBY MÓDNÍ ČASOPIS | | | | | |
| SLOVENSKÁ SPOJKA | | | BARBORA EL. OBVOD SE DVĚMA SVORKAMI | | | | | | ROZBÍJET RUSKÉ MĚSTO | | | | | | |
| SEZNAM S ŘÁDKY A SLOUPCI | | | | | | | | SPRÁVCI SBÍREK UZLIČEK V TKANINĚ | | | | | | | |
|  | ROZVERNOST | MYŠLENKA 4. DÍL TAJENKY | | | | | BÝV. FINSKÝ VYTRVALEC KROCAN (NÁŘEČ.) | | | | | | INIC. KRÁŠNOHORSKÉ TRÁPITIVÝ PLÍŠEK | | |
| ZBRAŇ PODOBNÁ KORDU | | | | | | ZVÍŘECÍ TLAMA 2x SNÍŽENÝ TÓN H | | | | | | STARŠÍ SPZ FRÝDKU-MÍSTKU DOBROTY | | | |
| VZDUCH BOHATÝ KYSLÍKEM | | | | | CITO-SLOVCE SKOKU FILMOVAT | | | | | | 1050 (ŘÍMSKY) BEZVADNÝ (HOVOR.) | | 3. DÍL TAJENKY | ČIDLA | |
| ZÁVODY KULIČKOV. LOŽISEK (ZKRATKA) | | | | DOMÁCKY TERENC PLANÁ RŮŽE | | | | | | BOTA BEZ ŠNĚROVÁNÍ PROMINUTÍ | | | | | |
| DĚTSKÝ POZDRAV | | | MALO-MĚŠTÁK LIST | | | | | | STRAKATĚ PRODEJNÍ STŮL | | | | | | |
| RANEČEK | | | | | | | PRAŽSKÁ ČTVRT BÝV. ČESKÝ TENISTA | | | | | | | | |
| SYSTEMATICKÝ SEZNAM | | | | | | | SEMINÁŘE EVROPSKÝ STÁT | | | | | | ZNAČKA TELURU ASIAT | | |
| MALÁ PARUKA | | | | | | POLICISTA (SLANG.) TABULE | | | | | | LEPIDLO SKOVANÁ | | | |
| DOMÁCKY ILJA | | | | | POŠTOVNĚ PODPŮRNÁ ORGANIZACE | | | | | | ANGLICKY „SŮL“ DERIVÁT AMONIAKU | | | | |
| ROZLEHLÉ POLE | | | | ZÁHYB NA LÁTCE KOŽEŠINOVÁ ŠÁLA | | | | | NAŠIKMO KOZINOVY INICIÁLY | | | | | | |
| INICIÁLY SEKORY | | | MINIATURA STROMU INIC. HERCE KOPŘIVY | | | | | | | VZOR (ZASTAR.) VZ. OXIDU VANADU | | | | | |
| KONEC (KNIŽNĚ) | | | | | | | VÝCHO-DOČESKÉ MĚSTO | | | | | | | | |
| HMATOVÉ ÚSTROJÍ BROUKA | | | | | | | POŘÁDÁNÍ | | | | | | | | POMŮCKY: BOA, EPA, NURMI, RUNY, SALT |

dovolená pro seniory 55+

u nás nejširší nabídka s garancí nejlevnější ceny
last minute zájezdy – největší výběr

Výlety na 1 den autobusem (výběr z nabídky)

| | | |
|---|---|--------|
| VÍDEŇ | 8.5., 6.6., 18.7., 22.8., 26.9., 28.10. | 550 Kč |
| VÍDEŇ s návštěvou Schonbrunnu | 8.5., 20.6., 22.8., 26.9. | 550 Kč |
| LAA AN DER THAYA - koupání v termálních lázních | 1.5., 20.6., 15.8., 26.9. | 420 Kč |
| Termální lázně PODHÁJSKA | 30.5., 26.9., 28.10. | 750 Kč |
| VELKÝ MEDER – koupání | 6.6., 25.7., 5.9., | 520 Kč |
| BRATISLAVA s plavbou po Dunaji | 30.5., 1.8., 26.9. | 590 Kč |

LETECKÉ ZÁJEZDY (výběr z nabídky)

| | | |
|---|-------------------------------|-----------|
| MALTA / hotel 4* s polopenzí | 29.4. - 2.5. nebo 6.5. - 9.5. | 9 990 Kč |
| ČERNÁ HORA / květen, červen 8 dní all inclusive | | 9 990 Kč |
| BULHARSKO květen, červen all inclusive | | 9 990 Kč |
| KORFU červen, bez stravování 8 dní | | 10 200 Kč |
| ŠPANĚLSKO – ANDALUSIE / hotel s polopenzí | 10.5 – 18.5. | 12 990 Kč |
| KYPR / hotel s polopenzí | | 14 400 Kč |

Na zájezdy do ŘECKA
SLEVA 15 %
platí pro celou sezónu
pro klienty starší 60 let

Bližší informace: Bohemian Fantasy spol. s r.o., Tř. Kosmonautů 1288/1, Olomouc

Tel.: 585 225 879, 585 225 878, e-mail: objednavky@bohemianfantasy.cz

www.bohemianfantasy.cz



CK Bohemian Fantasy ve spolupráci s měsíčníkem
Moravský senior Vás srdečně zvou na...

seniorské vycházky* „Olomouc arcibiskupská“ aneb 1000 let duchovní metropole Moravy

Fenomén moci a vlády olomouckých biskupů a arcibiskupů jako církevních a světských knížat, kancléřů českých králů a rádců římských císařů.

Osudy duchovních vládců Moravy, jejich odkaz, stavby, paláce, chrámy, které po sobě zanechali, jedinečné umělecká předměty a díla, která pořídili a zaplatili.

Rituály voleb a intronizací, dědictví, světcí, privilegia, obřady, zvyky a tradice nejstarší diecéze na území České republiky s výjimečným postavením v rámci celé střední Evropy.

Zveme Vás na prohlídku historické Olomouce (2–3 hodiny) zakončené obědem v restauraci Varna v Riegrově ulici.

cena zahrnuje: komentovanou prohlídku s průvodcem a oběd v restauraci

Prohlídka se koná 15. 5. v 10:00 hod.

Bližší informace a rezervace: Bohemian Fantasy spol. s r.o., Tř. Kosmonautů 1,

Olomouc, tel.: 585 225 879, 585 225 878

e-mail: objednavky@bohemianfantasy.cz

*Pro osoby starší 55 let.

KUPÓN NA SLEVOU

Při předložení tohoto kupónu získá klient slevu 10% na jakýkoliv poznávací zájezd CK Bohemian fantasy nebo KOMPLEXNÍ POJIŠTĚNÍ včetně storna k leteckým zájezdům.
Platnost kupónu do 30. 5. 2015

15. 5.
10:00

cena:
120 Kč
osoba

moravský
senior



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.