

moravský senior

Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 09/2015

zdarma!



**Antonín Staněk:
Na Univerzitě třetího
věku si senioři
rozšiřují obzory.**



Rozhovor:
Olda Říha z Katapultu



Téma čísla:
Dny evropského dědictví



Tip na výlet:
Živá voda Modrá



moravský
senior

Magazín pro poutavé čtení a volný čas...

Babí léta na Šantovce

STŘEDA 16.9. 2015 / 9⁰⁰ - 12⁰⁰
DIVADLO NA ŠANTOVCE

- | | |
|----------------|---|
| 9.00 – 9.15 | Zahájení, uvítání a představení hostů |
| 9.15 – 9.30 | Taneční vystoupení dětí Baletního studia
při Moravském Divadle Olomouc |
| 9.30 – 10.00 | Prezentace klubu Želva Šternberk
klub pro dobrovolníky, seniory a osoby se zdravotním postižením
ukázka tvorby |
| 10.00 – 10.20 | Podzimní výpravy za exotikou k moři
s ředitelkou CK Bohemian fantasy RNDr. Idou Wiedermannovou |
| 10.20 – 10.40 | Senioři bez hranic
krátké shrnutí s koordinátorkou akce paní Miladou Šnajdrovou |
| 10.40. – 11.00 | Přestávka |
| 11.00 – 11.15 | Baletní studio a jeho činnost
představí ředitelka paní Jitka Weiermüllerová |
| 11.15 – 11.30 | Taneční vystoupení dětí Baletního studia
při Moravském Divadle Olomouc |
| 11.30 – 11.50 | Senior klub Litovel
prezentace klubu, ukázka činnosti |
| 11.50 – 12.00 | Slavnostní ukončení programu, malé pohoštění |

TĚŠÍME SE NA VAŠI HOJNOU ÚČAST

**VSTUP
ZDARMA**

Obsah

Rozhovor měsíce: Antonín Staňek

strana 4



Výlet: Živá voda. Zážitek pro milovníky přírody a vodního světa strana 9



Téma: Dny evropského dědictví

strana 10



Čtenářské příspěvky

strana 14

Rozhovor: Oldřich Říha

strana 15



Pozvánky

strana 16

Síla přírody: Čas kaštanů

strana 18

Rady, tipy, zprávy

strana 20

Křížovky

strana 23

Úvodní slovo

Dobrý den, vážené čtenářky a milí čtenáři.

Tento prostor bych mohla věnovat ohlédnutí se za parným létem, ale raději se přenesu do blízké budoucnosti. Je tu září, které bude plné aktivit. My se na vás těšíme už 16. září v Divadle na Šantovce. Máme pro vás od 9 do 12 hodin připravenou sérii zajímavých vystoupení, přednášek a prezentací. Opět se dočkáte oblíbených tanečních vystoupení dětí z Baletního studia při Moravském divadle Olomouc. „Těšit se můžete na soutěžní choreografie vytvořené pod vedením šéfa olomoucké baletní scény Roberta Balogha a sólistů a našich pedagogů Sylvy Pospíšilové a Lukáše Cenka. Chybět nebudou ani ukázky z populárních představení,“ vzkazuje vám Jitka Weiermüllerová, která vede jmenovanou baletní školu již třináct let. Její práci znají i účastníci univerzity třetího věku. O této formě celoživotního vzdělávání jsme si popovídali s Antonínem Staňkem, olomouckým primátorem a proděkanem pedagogické fakulty olomoucké univerzity. V tomto vydání vám servírujeme hned dva rozhovory. Ten druhý nám poskytl Olda Říha z kapely Katapult, která bude koncertovat v Olomouci a také v Šumperku.

V neposlední řadě bych chtěla za celý tým lidí, kteří pro vás Moravského seniora připravují, poděkovat za vaši přízeň. Tu nám totiž dáváte stále více a více najevo a my si jí velmi vážíme. Děkujeme za ni a těšíme se na vás také v říjnu, kdy vám odhalíme další novinku, která nadchne zvláště ty z vás, kdo mají rádi balet.

Příjemné čtení a pohodový začátek podzimu.

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. Uzávěrka tohoto čísla: 28. 8. 2015.

ZDARMA

Rozhovor: Antonín Staněk

„Je třeba bořit mezigenerační hradby,“ říká Antonín Staněk

Čas prázdnin je za námi a nejen děti a mladí studenti se vracejí do škol. Vzdělávání však nekončí ani náhodou v pokročilém věku. Lidé nad 50 let se mohou pustit do speciálního programu studií na půdě olomoucké alma mater. Univerzita třetího věku (U3V) na Univerzitě Palackého v Olomouci patří k těm nejstarším v republice. Nejen o tom, jakými studenty jsou senioři a o které obory se zajímají, se v rozhovoru pro Moravského seniora podělil proděkan pedagogické fakulty a současný olomoucký primátor Antonín Staněk.



foto: Jan Andreáš

Jaký je podle Vás rozdíl mezi vzděláváním mladého člověka a seniora?

Pro mladého člověka je vzdělávání jakýsi cíl. V jeho zájmu je získat kvalifikaci a odborné poznatky, aby poté mohl vykonávat svou profesi. Některým mladým lidem jde ovšem například i o to, získat pouze onen vytoužený vysokoškolský titul a diplom a nemusí to být vázáno přímo na profesi, někdy je to na přání rodičů a podobně. U seniorů to vidím jinak. U nich se již promítá životní zkušenost. Mnohdy v tom hraje významnou roli osud člověka, který třeba za svého aktivního životního cyklu nebyl schopen, nemohl, nebo neměl čas a prostor studovat něco, co jej zajímalo. Velmi často si všímám, že seniori, kteří se přihlásí na univerzitu třetího věku, si vybírají obory, které jsou pro ně zajímavé, atraktivní a třeba v profesním životě se jim nikdy nevěnovali, měli je pouze jako koníčka a nyní chtějí proniknout ve svých vědomostech více do hloubky. U seniorů tedy vzdělávání vnímám jako snahu rozšířit si své obzory a prohloubit si znalosti tam, kde třeba zabrousili během svého života jako amatéři.

Kdy jste vy sám vstoupil do projektu U3V?

Dostal jsem se do něj před lety jako akademický pracovník pedagogické fakulty. Tehdy jsme byli osloveni filozofickou fakultou, pod kterou projekt vznikl, zda bychom se nezapojili do přednášek. U nás na katedře působila paní doktorka Hrachovcová. Ta z nás byla vlastně první, která se do projektu zapojila. Zabývala se historií a od začátku si účastníky U3V svými přednáškami, semináři či besedami značně získala. Měla totiž velký dar přednášet srozumitelně a velmi poutavě. Pamatuji si, jak jsem s ní a ostatními studenty byl v Javoříčku a ona popisovala, jak tehdy německé jednotky přijížděly vypálit tuto obec. Měl jsem pocit, jako bych byl součástí těchto okamžiků. Myslím si, že toto je velmi důležité, dokázat se přiblížit starším posluchačům stylem přednášek. Připouštím, že to může být trochu problém například u odborných historiků z filozofické

fakulty, nebo právníků z právnické fakulty. My pedagogové máme jiný způsob přednášek. Naším studentům na pedagogické fakultě vše prezentujeme v podobě, kterou oni v budoucnu uplatní pro své studenty. Naše fakulta byla možná i proto častěji a častěji oslovována, jestli bychom na U3V nechtěli přednášet. Tak jsem se zapojil i já. Vedl jsem zde přednášky z politologie a studií evropské integrace.

Jaký byl zájem mezi seniory o tyto obory?

Velký. Za sebe mohu tvrdit, že mezi nejvíce poptávanými jsou především historická témata. Seniori se velice zajímají o historii města, o jeho památky a příběhy památek a o historické souvislosti. Víím, že kolegové mají hodně plno. Dále se zajímají o moderní dějiny i o aktuální a politické dění. A co víím, tak vyhledávaná jsou také lékařská témata. Pozadu není ani počítačová gramotnost.

Jací jsou seniori posluchači?

Právě k tématům politickým a historickým se vedly vždy velmi zajímavé a podnětné debaty. Je úplně jiné debátovat s mladými lidmi, kteří v podstatě nemají historické zkušenosti, nejsou ještě tolik zatíženi minulostí a vidí to pouze z podkladů, které se k nim dostali. U seniorů se promítá životní zkušenost a prožitky. Mnohem více se tak zapojovali, rozváděli dialog a dělili se o pohledy. Mohlo se tak stát, že i díky tomu si naši pedagogové k seniorům vytvořili vřelejší vztah, než třeba v případě mladšího publika.

Co se může naučit mladá generace od seniorů a naopak? Mají si vůbec co předat?

Určitě. Je jen otázkou, do jaké míry je mladá generace připravená přijmout to, co by si vlastně mohli převzít od starších. V této souvislosti si představuji, jak fungovaly antické školy. Onen moudrý filozof se prochází se svými žáky, kteří ho vnímají jako autoritu a on jim vypráví svá životní moudra a své zkušenosti a oni se vše snaží přijmout a použít to ve svém mladistvém životě. ▶



foto: Jan Andreáš



Primátor Antonín Staněk na veselici v pavilonu A Výstaviště Flora Olomouc, foto: Blanka Martinovská

To se mi zdá, v mnoha případech u mladých, kteří se vydávají na vysoké školy, že ne vždy funguje. Určitě může být chyba v tom, že ne všichni pedagogové nejsou skutečnou autoritou, a to neplatí jen o stavu na vysokých školách, ale i na středních a základních. Ale to je stejné jako u jiných profesí. Jsou zkrátka dobří a špatní učitelé. Když se setkávám se studenty tak také nemohu říct, že jsou všichni stejní a že by všichni odmítali to, co se jim říká. Je zkrátka otázkou, jak jsou připraveni a otevření naslouchat. Pokud jsou, tak si myslím, že starší generace jim může říct mnoho zajímavých zkušeností. Starší generace je neuvěřitelně otevřená k názorům odborníka, ale i mladých. Dávají si to do souvislosti s tím, co slyšeli. Na druhou stranu si myslím, že schopnost vnímat kriticky například média, to je to, co starší generaci zase poněkud chybí. Je to tedy především o otevřenosti na obou stranách. Je třeba hledat nové prostory, kde by se generace mohly setkat, a nevytvářet bariéry.

Jak se to dá provést?

Například sama U3V je jednou z možných cest. Jednak je zde řada mladých přednášejících a také se zde mladí studenti z denních studií potkávají s účastníky U3V. Další příklady mohou najít i mimo univerzitu, přímo ve městě. Olomouc má aktivní seniory a perfektně zde pod hlavičkou města fungují jejich kluby. Mám proto v této souvislosti další velkou vizi. Chtěl bych naše starší spoluobčany, kteří jsou činorodí a budou mít zájem, ještě více zapojit do života města. Mou představou je, že by mohli pomáhat například s dohlížením na bezpečnost dětí u škol, podobně, jak jsme na to zvyklí u městských strážníků. Jsem přesvědčený, že jejich pomoc v rámci projektu bezpečné cesty do školy by byla určitě přínosná v mnoha směrech. Doufám, že se to podaří, protože v některých městech republiky i třeba v zahraničí to velmi dobře funguje.

Jak je na tom město v ohledu práce se seniory?

V tuto chvíli, kdy se podívám na fungování magistrátu i samosprávy, musím konstatovat, že sociální odbor je vyba-



Slavnostní chvíle při imatrikulaci nových studentů na Univerzitě třetího věku v Olomouci, foto: Blanka Martinovská



Primátor Antonín Staněk předává na radnici pěveckému sboru Zpěvanky čestné uznání, foto: Blanka Martinovská

vený velmi kompetentními a kvalitními lidmi, kteří jsou schopni se seniory pracovat, komunikovat a naslouchat jim. Jsou nápomocni při řešení jejich problémů a zároveň vytvářejí mnoho nových a atraktivních programů zaměřených na aktivní seniory. Je to například branný závod seniorů, o který je obrovský zájem, každoročně pořádají desítky nejrůznějších sportovních i společenských akcí.

Doc. Mgr. Antonín Staněk, Ph.D.

- narodil se 2. března 1966 v Olomouci
- řadu let působil jako středoškolský a následně jako vysokoškolský pedagog
- od roku 2010 se stal zastupitelem města Olomouce a od listopadu 2014 pak primátorem statutárního města Olomouce, dále působí jako proděkan Pedagogické fakulty UP v Olomouci, je členem ČSSD, angažuje se jako viceprezident Českého svazu házené
- je ženatý, má syna a žije v Olomouci

Je příjemné vidět, s jakým zájmem a nasazením se do projektů seniory zapojují a také to, že zde vznikají i nové přátelské vztahy. Je třeba také připomenout, že velkou úlohu při práci se seniory hraje i městská policie, která dělá řadu projektů zejména v oblasti prevence a bezpečnosti. Zkrátka snažíme se jít nejen cestou, při které věnujeme pozornost těm seniorům, jež nezbytně potřebují sociální a zdravotní pomoc, ale čím dál více se zaměřujeme právě na ty seniory, kteří žijí aktivně a své město mají skutečně rádi.

Dalo by se říci, že díky zavedení bezplatného cestování pro olomoucké seniory v městské hromadné dopravě (na tuto výhodu mají nárok lidé ve věku 70 a více let s trvalým bydlištěm v Olomouci – pozn. red.) jste také podpořili aktivní život těchto obyvatel. Této možnosti by ovšem rádi využili i lidé z jiných obcí. Je to možné? ▶

Filozofie a poslání univerzit třetího věku (U3V)

Univerzity třetího věku jsou specifickou součástí celoživotního vzdělávání. Jejich základní charakteristikou je, že poskytují starším občanům (nad 50 let) vzdělávání na nejvyšší možné, tedy vysokoškolské (univerzitní) úrovni, čímž se liší od jiných forem osvětových a vzdělávacích činností, byť také orientovaných na tuto populaci. Vzdělávání na univerzitě třetího věku má výlučně charakter osobnostního rozvoje, nikoliv profesní přípravy a nezakládá tak nárok na vysokoškolský titul.

Univerzita třetího věku:

- představuje jednu z možností kvalitního naplnění volného času;
- podporuje aktivizaci starších dospělých a seniorů;
- zpřístupňuje jim vhodnou formou nové poznatky, vědomosti a dovednosti, které mohou využívat nejen pro svůj osobní rozvoj;
- podporuje psychickou a fyzickou svěžest a autonomii osob ve vyšším věku;
- eliminuje sociální vyloučení seniorů a do jisté míry je zárukou jejich autonomie a integrace do společnosti;
- má především charakter „společenské události“, umožňuje navazování nových přátelství, překonávání pocitu osamělosti, izolovanosti či nepotřebnosti osob vyššího věku.

Informace o Univerzitě třetího věku v Olomouci

Univerzita třetího věku při Univerzitě Palackého v Olomouci je nejstarší univerzitou svého druhu v naší republice, vznikla již v roce 1986 jako první v tehdejší Československu. Postupně se stala nedílnou součástí vzdělávacích, vědeckovýzkumných a společensko-kulturních aktivit Univerzity Palackého. Univerzita třetího věku při Univerzitě Palackého je organizována a realizována na seriózním odborném základu, což je jistě zárukou její další úspěšné budoucnosti.

U3V připravuje nejrůznější edukační aktivity pro seniory – od klasických forem vzdělávání, přes aktivizační programy zaměřené na zdravý životní styl ve vyšším věku až po nejrůznější animační aktivity určené věkové kategorii 50+.

Standardní délka studia na U3V je tři roky. Harmonogram U3V se řídí harmonogramem akademického roku. Vyučujícími na U3V jsou profesori, docenti, odborní asistenti a lektoři Univerzity Palackého v Olomouci a také významní odborníci z praxe.

Studium na Univerzitě třetího věku při Univerzitě Palackého v Olomouci je určeno lidem od 50 let. Maturitní zkouška je pro studium v rámci této formy celoživotního vzdělávání výhodou, nikoliv však nutnou podmínkou. Přijetí ke studiu není také vázáno na žádné přijímací zkoušky. Uchazeči mohou odevzdávat přihlášky ke studiu kdykoliv v průběhu akademického roku v kanceláři U3V. Studium na Univerzitě třetího věku při Univerzitě Palackého v Olomouci je zpoplatněno, hradí se takzvaný administrativní a registrační poplatky. Registrační poplatek je v současné době stanoven na 500 korun za semestr.

zdroj: <http://u3v.upol.cz>



Na jedné z přednášek, foto: archiv U3V



Imatrikulace na Univerzitě třetího věku, foto: Blanka Martinovská

Všichni senioři mohou v Olomouci jezdit neomezeně za tři sta korun za rok, což je výhoda. Je potřeba si však uvědomit, že každou takovou roční jízdenku, kterou mají olomoučtí senioři zdarma, musí město dopravnímu podniku finančně kompenzovat. Nelze tuto výhodu dle mého názoru poskytnout všem.

Jak podle vás společnost nahlíží na seniory?

Myslím, že je třeba začít uvažovat nad zcela jinými pohledy. Dříve byl senior často vnímán jako člověk ne zcela samostatný, který mnohdy potřebuje pomoc institucí, přátel či blízkých. Už několik let se však setkávám s tím, že je to jinak. Existuje mnoho velmi aktivních seniorů, kteří se chtějí stále více a častěji zapojovat do každodenního života našeho města. Vezměte si například jen hodinové babičky a dědečky na hlídání. Projektů je celá řada. Podle mého je právě změna vnímání postavení seniorů ve společnosti cestou, jak jít těmto aktivitám naproti a jak bořit mezigenerační hradby.

Připravila Veronika Kolesárová

Živá voda. Zážitek pro milovníky přírody a vodního světa

Jedinečný pohled pod vodní hladinu s proplouvajícími rybami na dosah ruky. Nejen tento zážitek nabízí areál Živá voda Modrá nedaleko Velehradu. Výlet do unikátní lokality ve Zlínském kraji je ideální volbou pro strávení volného času celé rodiny. Zdejší botanická a sladkovodní expozice totiž nadchne malé i velké. V areálu se seznámíte s životem ve vodě i kolem ní, s vodními živočichy i rostlinami řeky Moravy, přilehlých potoků i tůní. Jako na dlani se zde rozléhají typické moravské biotopy s typickými bylinami a dřevinami, například chřibské prameniště, venkovská bylinková zahrádka či moravní lužní les.

Ve dvou podzemních patrech hlavní budovy pak příchozí nahlédnou do světa pod vodní hladinou. Jednou z hlavních atrakcí Živé vody Modrá je totiž podvodní tunel. Ten je dle zástupců areálu ojedinělým experimentem v rámci celé Evropy. „Nachází se v hloubce 3,5 metru pod vodní hladinou, má délku 8 metrů a šíři 2 metry. Po levé straně můžete vidět ryby chladných vod, horských potoků a řek jako jsou jelci, lipani, mníci, pstruzi, parmy a oukleje. Pravá strana patří především velkým rybám. Typickým obyvatelem je kapr, kterého chováme v několika formách,“ vyjmenovává odpovědný vedoucí areálu Jiří Kroča. Dravce zde zastupují štiky, candáti nebo sumci. „Raritou naší expozice jsou jeseteři, tažné ryby, které dříve migrovaly z Černého moře až do řeky Moravy. Mezi jeseterem ruským, malým či hvězdnatým se vyjímá vyza velká, tedy největší sladkovodní ryba světa. U nás uvidíte několik téměř dvoumetrových vyz,“ nalákal dále Jiří Kroča. V přízemí objektu se pak nachází také interaktivní expozice zaměřené na vybrané druhy ryb, vodní ptáky a přírodní cykly. V budově je výtah.

Venkovní přední část vodní plochy slouží jako expoziční jezero s jeho přirozeným fungováním a vztahy, včetně drobných vodních organizmů. „Jeho hloubka je 6,5 metru a celkový objem 850 m³. Žijí zde druhy ryb typické pro náš region, a to jak současné, tak historicky původní,“ přibliž-

žil Jiří Kroča s tím, že návštěvníci se zde mohou také osvěžit v přírodním koupališti s brouzdalištěm napájeném podzemním pramenem s vysokou kvalitou vody. O tu se starají vodní rostliny, které fungují jako kořenová čistíčka. Bezbariérový areál Živá voda se nachází při hlavní silnici ze Starého města u Uherského Hradiště směrem na Velehrad. Jde o první budovu obce Modrá na této trase. Jen kousek odsud se nachází archeoskanzen Modrá a také hotel Skanzen s restaurací, ve které si hosté pochutnají například na poctivém sedláckém guláši s domácími knedlíky či na skořicových lívanečcích s malinovým tvarohem. (vk)



foto: 2x Vladimír Stašek/archiv Živá voda Modrá

Otevírací doba

Zimní: 1.11. - 30.4.

úterý až neděle: 10 až 16 hodin

Letní: 1.5. - 31.10.

denně: 9 až 17 hodin

Ceník vstupného

Základní vstupné 90 Kč

Zlevněné (děti 6-15let, studenti, senioři) 60 Kč

Rodinné 200 Kč (2dospělé osoby a max. tři děti do 15 let)

Akce v areálu Živá voda v roce 2015

28. 10. Rybářovy žně. Perličky o výloveh rybníků (bez výlovu)
+ ochutnávky rybích specialit

27. 12. Štěpán na ledě i pod ledem

30. 12. Silvestrovská oslava mezi rybami

Dny evropského dědictví 2015

Zpřístupněná unikátní místa a památky, koncerty, přednášky a mnoho dalšího

Nejzajímavější památky, budovy a další objekty včetně těch, které jsou běžně veřejnosti nepřístupné, se otevírají. To proto, že se od 5. do 13. září uskuteční Dny evropského dědictví (European Heritage Days).

V jejich rámci mohou lidé navštívit téměř tisíc míst v celém Česku.

V rámci této akce probíhají také nejrůznější doprovodné akce – přednášky, koncerty, soutěže a další kulturní programy. Pořadatelem Dnů evropského dědictví v České republice je

Sdružení historických sídel Čech, Moravy a Slezska. Široký výběr památek ale

i doprovodný program naleznu lidé také v Olomouckém kraji.



Národní zahájení Dní evropského dědictví se uskuteční 5. září v Českém Krumlově a 7. září vypuknou také v Olomouci. Na seznamu památek, které bude možné navštívit o víkend 12. a 13. září, figurují například stavby, jako jsou nejvýznamnější olomoucké kostely a kaple, vojenské pevnosti ve Chválkovicích, na Nové Ulici, Lazcích či v Radíkově, řada galerií, muzeí ale také místa jako jsou zimní či nově zrekonstruovaný Andrův stadion. Návštěvníkům budou otevřené také například budovy Českého rozhlasu a Moravského divadla, čistírna odpadních vod v Černovíře či vila Primavesi. To však není zdaleka vše.

Kromě prohlídek jsou pro příchozí připravená tři divadelní představení o triu významných osobností, které spojily svůj život s Olomoucí. Autorem všech počinů je Jan Sulovský. Jako první je na programu *Začalo to v Olomouci*. Dějištěm hry bude Slavnostní sál Arcibiskupského paláce, kde byl v roce 1848 tento habsburský monarcha intronizován. Představení se uskuteční ve středu 9. září od 19 hodin. Vstupné v předprodeji vyjde na 90 korun, na místě 110 korun. Druhé představení s názvem *Mladík od Zlaté štiky* – Gustav Mahler a Olomouc bude ke zhlédnutí ve čtvrtek 10. září v Rajské zahradě kostela svatého Michala od 19 hodin. O den později se na 2. nádvoří Správního archivu Armády ČR na náměstí Republiky odehraje třetí divadelní počin Jana Sulovského. Od 18 hodin budou diváci svědci příběhu s názvem *Lafayette – Hrdina dvou světadílů*. K příležitosti letošního šestisetletého výročí upálení Mistra Jana Husa se součástí programu Dní evropského dědictví v Olomouci stane 11. září koncert Moravské filhar-



foto: historickasidla.cz



monie Olomouc, který rozezná prostranství Horního náměstí od 20 hodin.

Řada akcí se odehraje také v olomouckých parcích. V sobotu 12. září se lidé budou moct seznámit s historií ASO parku nedaleko Androva stadionu. Výstava fotografií, dokumentů, ale také historických terčů zde bude k vidění od 10 do 15 hodin.

Kromě olomouckých památek se na hosty těší také v jiných částech regionu. Do Dní evropského dědictví se zapojily nejrůznější památky a turisticky atraktivní místa v Litovli, Šternberku, Uničově, Jeseníku, Zábřehu a v řadě dalších obcí. Například v Šumperku bude hlavním lákadlem zahajovací koncert populární šumperské skupiny O5 a RADEČEK k příležitosti připomenutí 10. výročí ukončení rekonstrukce klášterního kostela Zvěstování Panny Marie. (vk)

Tipy k návštěvě památek v regionu

Andrův stadion Olomouc	12.9. od 10 do 12 hodin
Arboretum Bílá Lhota	12. a 13.9. od 8 do 18 hodin
Arboretum Střední lesnické školy, Hranice	12.9. od 8 do 16 hodin
Muzeum silnic, Vikýřovice	12.9. od 9 do 17 hodin
Železniční tunel ve Slavíci	12.9. od 9 do 16 hodin
Synagoga v Hranicích	12.9. od 9 do 16 hodin
Zámek a hasičské muzeum Dřevohostice	5. a 6.9. od 9 do 15 hodin
Sluňákov – centrum ekologických aktivit, Horka nad Moravou	12. a 13.9. od 10 do 17 hodin
Vodní tvrz v Jeseníku	12.9. od 9 do 17 hodin
Bývalá zámecká konírna, Lipník nad Bečvou	5.9. od 10 do 16 hodin
Státní okresní archiv Šumperk	12.9. od 9 do 16 hodin
Městský dům v Přerově	6.9. od 9 do 17 hodin
více informací na www.historickasidla.cz	

Výběr z programu DED v Olomouci

Olomouc má koule

7.–13. září | 11–20 hod | Horní náměstí
petanque open & malý evropský trh
koncerty a doprovodný program

Slavnostní přejmenování Návrší Jana Pavla II.

úterý 8. září | 11 hod | Návrší Jana Pavla II.
slavnostní akt přejmenování prostranství před Bazilikou
na Sv. Kopečku v souvislosti s 20. výročím návštěvy papeže
Jana Pavla II. v Olomouci

Olomoucké knižní trhy & burza učebnic

10.–12. září | 9–18 hod | Dolní náměstí
tradiční knižní a antikvariátní trhy spojené s Burzou
učebnic

Čítárna u kašny

pátek 11. září | 12–18 hod a sobota 12. září | 9–18 hod | Ná-
městí Republiky
čítárna Knihovny města Olomouce

Komentované prohlídky & procházky

9.–13. září
netradiční prohlídky pozoruhodných míst se zajímavými
osobnostmi

K Hromovu dubu – cestou poznání odkazů našich předků

středa 9. září | 17 hod, sobota 12. září | 11 hod | Černovír
komentované prohlídky nových krajinných prvků Rodin-
ných hájů: Strážná bouda a Venkovní katedrála, Hromo-
va dubu, s rozšířením odkazů našich předků, zejména
Střední školy zemědělské a zahradnické, Vojenského
hřbitova Černovír, vodního ochranného poldru a želez-
niční trati Olomouc – Praha
provádí Jiří Košík & PaedDr. Rudolf Hradečný | organi-
zuje o.s. Senior–Activity
sraz na parkovišti Klášterního Hradiska
trasa vede mimo dopravní ruch | délka 5,5 km až k auto-
busové zastávce DPMO v Chomoutově
účast volná



V náručí památkové péče – za města krásnější

středa 9. září | 14 hod | Žerotínovo náměstí
komentovaná prohlídka po Městské památkové rezervaci
provádí Mgr. Daniela Kaňáková
sraz u sochy sv. Floriána na Žerotínově náměstí
procházka je součástí stejnojmenné expozice v galerii
šternberského hradu, spolu s výstavou Umění – historie
– řemeslo do konce října 2015

Noční prohlídky radnice s výstupem na věž

pátek 11. září | 21.30–23.30 hod | radnice
sraz ve vchodu do radnice po skončení koncertu Morav-
ské filharmonie
vstupné: 50 Kč

Příběhy neředínského hřbitova

sobota 12.9. | 9, 11, 13 a 15 hod | Ústřední hřbitov v Neředíně
prohlídky o vzniku a proměnách největšího olomoucké-
ho hřbitova a jeho vztahu k olomoucké historii
provádí PhDr. Milan Tichák & RNDr. Ladislav Šnevajs
sraz u historické (spodní) hlavní hřbitovní brány
nutnost registrace, maximum 30 osob

Setkání s Charlesem Wildou

sobota 12.9. | 10.30, 11.30, 14.30 hod | radnice, obřadní síň
komentované prohlídky fresek obřadní síně s malířem
Charlesem Wildou
vstup volný

PechaKucha Night Olomouc

pátek 11. září | 20.20 | kino Central

Prezentace umění a kultury

sobota 12. září | 13–21 hod | Horní náměstí
Lake Malawi & No Distance Paradise & Loco Poco

Najdi poklad

sobota 12. září | 9.30–16 hod
hra pro rodiny s dětmi zaměřená na poznávání historic-
kých památek

Archeologický průzkum proluky

sobota 12.9. a neděle 13.9. | 10 hod | Muzeum umění
komentovaná prohlídka o záchranném archeologickém
průzkumu části proluky v Denisově ulici provádějí od
dubna pracovníci olomouckého Národního památkové-
ho ústavu, provádí Pavel Šlězár, vedoucí odboru archeo-
logie olomouckého NPÚ
sraz před vchodem do bývalého kina Central
vstup volný

Divadelní komentovaná prohlídka muzea

neděle 13. 9. | 10 a 15 hod | Arcidiecézní muzeum
komentované prohlídky stálé expozice Arcidiecézního
muzea obohatí improvizované skeče olomouckého sdru-
žení O.LI.VY, inspirované bohatou historií dómského
návrší a příběhy exponátů
vstup volný



České dráhy pořádají v sobotu a v neděli 12. a 13. září jízdy historickým vlakem od Hlavního nádraží a Muzea ČD v Olomouci po stanici Olomouc-město. Mezi těmito stanicemi bude jezdit motorový vůz spojený z Hurvínka (M 131) a Věžáku (M120). Jednosměrné jízdné stojí 10 korun, pro děti do deseti let je zdarma. Za přepravu kočárku nebo psa majitelé zaplatí 10 korun. Kapacita vlaku je sto míst. Jízdní kolo nepřeveze a nebude v něm možné uplatnit žádné jiné jízdní doklady ani nároky na slevu.

Jízdní řád historického vlaku

STANICE	TAM				
Olomouc hl. n.	10.07	11.07	12.07	13.07	15.07
Olomouc - Smetanovy sady	12.12	11.12	12.12	13.12	15.12
Olomouc - Nová Ulice	10.14	11.14	12.14	13.14	15.14
Olomouc - Nová Ulice	10.21	11.21	12.21	13.21	15.21
Olomouc město	10.23	11.23	12.23	13.23	15.23

STANICE	ZPĚT				
Olomouc město	10.32	11.32	12.32	14.32	15.32
Olomouc - Nová Ulice	10.35	11.35	12.35	14.35	15.35
Olomouc - Nová Ulice	10.40	11.40	12.40	14.40	15.40
Olomouc - Smetanovy sady	10.42	11.42	12.42	14.42	15.42
Olomouc hl. n.	10.47	11.47	12.47	14.47	15.47

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)

Dobrovolnictví je in!

Dobrovolníci, kteří se věnují nějak handicapovaným lidem, se už dostatečně zapsali do vědomí mnoha občanů. Avšak jen málokdo ví o jiných dobrovolnících, věnujících svůj čas a své schopnosti těm, kteří nijak nevybočují z běžnosti, kteří nejsou ani vynikající, ani podprůměrní, ani ničím zvláštní. Těmito dobrovolníky jsou cvičitelky a cvičitelé dobrovolné tělovýchovy, které a kteří bez nároku na nějaké ocenění nebo ohodnocení vedou cvičební hodiny cvičenců a cvičenek a tréninky méně „šikovných“ sportovců. Veřejnost sice může jejich vystoupení nebo soutěže sledovat svou účastí na těchto podnicích, ale obvykle se o tom ani nedoví. Na otázku pro uvedené vedoucí „a co za to?“

existuje odpověď: „tři tisíce šest set za hodinu, jenže ne korun, ale sekund!“ Tato odpověď se mnoha lidem jeví jako nepravdivá nebo nemožná. Přece však takoví dobrovolníci a takové dobrovolnice existují. Považují své působení v Sokole nebo v České asociaci Sport pro všechny za čest a za možnost uplatnění svých vloh a znalostí ve prospěch těch, jimž nepřísluší přídomek „vrcholový sportovec“ a kteří nejsou středem pozornosti. Výcvik se nekoná jen v tělocvičně, ale také na hřišti a v přírodě (na výletech, zájezdech, táborech a v závodech zálesácké zdatnosti). Dobrovolnictví v dobrovolné tělovýchově je TAKÉ IN!

Václav Dostál, cvičitel seniorů a senierek v Sokole Olomouc

Řeka mého mládí

Bylo to na podzim roku 1940, kdy jsem se z rodinných důvodů ocitla u své babičky v předměstí Olomouce na Bělidlech, kde babička bydlela. Také jsem tam začala chodit do druhé třídy obecné školy.

Byla to velmi těžká doba 2. světové války, kdy se nás němečtí fašisté zmocnili a z naší země se stal protektorát Böhmen und Mähren. Byla to velmi krutá a zlá doba pro všechny, hlavně pak pro děti, neb nebyl dostatek potravy – hlavně mléka, másla, masa a dalšího jídla. Vše bylo na potravinové lístky. Přesto tu bylo pro nás děti něco, co nám dělalo velkou radost.

Byla to řeka Bystřice neboli Bystřička či také Bynda. Pramenila v jesenických horách a protékala krásnou krajinou Hrubé Vody, Hluboček, Mariánského údolí, a přes Bystřici a Bystrovany na Bělidla. Pak se vlévala do Moravy.

Od Bystrovan bylo několik splavů, největší byl na Bělidlech u lihovaru. Řeka nám dětem v té válečné době asi učarovala, neb nejkrásnější bylo léto a prázdniny strávené u naší řeky a jejího splavu, kde bylo krásné koupání, skákání do vody, potápění, později i plavání a také tu byla na pravém břehu louka, kde se daly hrát pro míčové hry. O prázdninách nemohlo být nikde jinde lépe!

Ale i v zimě to tu bylo překrásné. Když řeka zamrzla, bylo to romantické místo s obrovským ledovým prostorem. To bylo něco, když jsem se tu naučila bruslit. Na jaře se tu chodilo na sběr léčivých bylin, což v té době bylo pro školáky povinné. Já chodila na přesličku, které bylo nejvíc u železniční trati od Bělidel až do Bystrovan.

Také tu došlo na konci války k tragédii. Při přeletu bombardujících letadel byl sestřelen jeden z nich, v řečišti vybuchla bomba a dva letci byli sestřeleni. Detonace při výbuchu byla obrovská, všichni jsme se ve sklepě třáslí, zda to přežijeme. Tyto skoro každodenní přelety přes naše území provázela výstraha sirény, což byl signál k útěku do krytu. Byl to pro nás děti zážitek, protože naše škola na Bělidlech byla obsazena německým vojskem. Část dětí tak chodila do Pavloviček a část do Hodolan. Z Hodolan jsme po zaznění sirén utíkali zadem přes Bystřici domů. Někdy nám to ale vyšlo jen k naší Bystřičce. Kdo z nás seniorů tuto dobu prožil, ví, že to tak bylo. Byla to nejhorší doba, jakou přináší každá válka. Když v máji roku 1945 konečně přišlo očekávané osvobození, radost byla nesmírná.

Řeka byla naším potěšením i po válce. Později, když jsem obdržela k 18. narozeninám kolo - můj vysněný dárek - jezdila jsem na něm kolem Bystřičky až do Mariánského údolí na koupaliště s celou partou spolužáků a tam se ze mě stal již dobrý plavec.

Před více jak deseti lety jsem chtěla ještě vidět naši milovanou řeku a tak jsem se se spolužačkou z Bělidel domluvila. Prošly jsme se až k prvnímu splavu. Byla jsem však velmi zklamaná. Řeka i okolí bylo zarostlé a zanedbané.

A tak mi zbyla jen vzpomínka na překrásnou řeku mého mládí a dětských radostí.

autorkou je Jarmila Burgetová

Katapult slaví čtyřicet let

Hlupák váhá, Až, Někdy příště, Lesní manekýn nebo Já nesnídám sám. Tyto a mnohé další legendární hity zahraje 25. září skupina Katapult v šumperském Domě kultury, kam se pravidelně a s úspěchem vrací. Frontman Katapultu Oldřich Říha poskytl k této příležitosti rozhovor.



V úvodu bychom vám chtěli blahopřát k významnému jubileu. Letos totiž vaše kapela Katapult slaví 40. výročí založení.

Děkuji. Jak už je u Katapultu zvykem, oslavíme to prací. Protože máme k jubileu připravené celoroční turné, z logiky věci vyplývá, že jsme si jí naložili opravdu hodně. Vlastně ho jedeme i v rámci mého celoživotního turné. O Katapultu je totiž známo, že nekompromisně od doby vzniku v roce 1975 hraje měsíc co měsíc, rok co rok v podstatě bez přestávky.

Který okamžik byl podle vás pro kapelu tím zlomovým?

Byl to rok 1975, když jsme začali hrát. Veřejnost naši muziku pěkně přijala, že nás tehdejší zájem Československa až vyděsil k smrti. A v tom roce jsme i rozpoutali revoluci v bigbitu. Tenkrát totiž byla situace špatná, panovala tady normalizace a komunistický diktát. My jsme jako tři blbečkové, co nic netušili, hráli muziku svého srdce pro sebe i pro radost. A zjistili jsme, že se to lidem líbí a naše hvězda rychle stoupala vzhůru. Nikdy jsem nevěřil, že se budu jednou živit muzikou a že se hudba Katapultu bude lidem líbit. A to byl ten zlom, který nás všechny tři, tehdejšího bubeníka Tolju Kohouta, basáka Dědka Šindeláře a mě, velmi oblažil a nabíjel nás.

V minulosti vás ale potkaly i smutnější chvíle. Jak jste je překonal?

Bude to možná znít od drsného rockera trochu poeticky, ale já jsem to celé překonával láskou k tomu rokenrolu. Vždy jsem říkal svým parťákům, že nás nemůže nikdy nic zastavit, jedině by nám uřezali ruce. Pokud jste muzikantem srdcem i duší a zpíváte to, co chcete zpívat, pak vás nemůže nikdo ovlivnit. Věříte totiž té muzice a příběhům, které vyprávíte. Nechci říct, že překonání těch potíží bylo lehké, ale kvůli tomu, že ta muzika nás tolik bavila, jsme šli doslova přes mrtvolu.

Z původního složení kapely jste zůstal sám. Co bylo pro vás zásadním kritériem při výběru nových členů?

Byla to obtížná situace, vlastně jedna z nejobtížnějších v mém životě, protože najít někoho za moje celoživotní parťáky byl velký problém. Prvně museli mít tu muziku

v srdci, určitou pokoru, nesměli ale pouze nahrazovat ty dva chlapy, co mi umřeli. Hledal jsem parťáky, co tam budou sami za sebe a lidi je přijmou, protože se chovají stejně, jak se Katapult choval celý život. Bylo to hodně o štěstí, nerozhodovalo až tolik, jak dobře hrají, ale i jiné vlastnosti a přístup k té práci. A to se prostě povedlo. Zázrak, který přišel ve chvíli, kdy už si prostě myslíte, že to nedokážete. Celoživotní zkušeností Katapultu je, že když už jste hodně na dně, tak pak přichází zlomový bod, kdy štěstí vám pomůže. Dokonce u naší kapely platí takový zákon, že čím větší průšvih, tím to pak musí být ještě lepší.

Můžete nám popsat, čím si vás získali?

Udělal jsem nějaké konkurzy, ale ty zkrachovaly, protože to nikdo neuměl zahrát. Andy Budka dělal technika Dědkovi u basy ten poslední rok, kdy ještě byl v kapele. A najednou prohlásil, že to umí zahrát. Nejdřív jsem na něj koukal se skepsí jako blázen, ale řekl jsem mu, ať to tedy zkusí. A on to opravdu zvládl. A u bubeníka Ondřeje Timpla to bylo ještě šílenější. Když jsem v nejtěžší skepsi chtěl nějakého flegmatika a hodného kluka, aby hrál jednoduše a perfektním tempem jako Phil Rudd od AC/DC, tak mi jeden kamarád poslal kontakt na Ondřeje. Předtím na veřejnosti nehrál, trénoval pouze doma ve sklepě. Přitom vše pak zvládl zahrát velmi dobře.

Přes všechna úskalí jste to nevzdal a kapela funguje dál, což jistě potěšilo nejednoho fanouška, který na vašich písničkách vyrůstal. Jak se za těch uplynulých 40 let měnilo vaše publikum?

Podle toho, jak nás přijímá lid z auditoria, kdy cítíme kladné emoce a ohlasy, se v podstatě vůbec nic nezměnilo. Pohled od nás z jeviště na návštěvníky koncertů dokazuje, že jde o publikum čtyř generací. Na naše koncerty chodí lidé od 6 do 76 let. Stali jsme se tedy rodinnou kapelou, což je obrovská pocta.

Máte i oddané fanoušky, kteří na koncerty jezdí nepřetržitě už od začátku vaší kariéry?

Samozřejmě, že ano. Dokonce máme jednu rekordmanku, která jezdí i na 25 koncertů ročně. Vychutnává si je od jara do podzimu. Jak jim pak říkám, mám velkou radost, když vidím ty jejich známé rozesmáté ksichty.

Dovolte mi pozvat všechny příznivce na váš koncert v Domě kultury Šumperk, který se uskuteční už 25. září. Na co se můžeme během vašeho vystoupení těšit?

Do Šumperka jedeme už asi podvacáté za celou kariéru, tak určitě všichni moc dobře vědí, že je čeká nějaké překvapení, on to ten Katapult jen tak nenechá být.

foto: archiv kapely Katapult

Zda to Katapultu pořád šlape, se mohou přijít přesvědčit fanoušci 25. září do šumperského Domu kultury. Koncert začne v 19 hodin. Vstupenky v předprodeji vyjdou na 250 korun. Více informací a online rezervace na www.dksumperk.cz. Olomouckému publiku zahraje Katapult už 13. září na Dožínkách Olomouckého kraje 2015.

Pozvánky

Hvězda televize Šlágř míří do Litovle

Duo Jamaha vystoupí v sobotu 26. září ve Velkém sále Záložny. Populární rodinné duo zahraje nejen lidové písničky, ale také české a slovenské hity. Vstupné v předprodeji stojí 100 korun, na místě bude o 50 korun dražší. (vk)

Michal Horáček a hosté zahrají v Záložně

Velký sál Záložny v Litovli bude ve středu 16. září hostit koncert Michala Horáčka a jeho hostů. Čtyři vynikající interprety, jako jsou František Segrado, Lenka Nová, Ondřej Ruml a také Horáčkova dcera Ruth, doprovodí česká muzikantská špička – Petr Malásek (klavír), Josef Štěpánek (kytary), Jan Tengler (kontrabas) a Petra Malíšková (violoncello). Kromě písní oslovuje Michal Horáček posluchače i svými úvahami a vzpomínkami na třicet let spolupráce s Petrem Hapkou, Jaroslavem Svobodou a Michaelem Kocábem. Koncert začíná v 19 hodin. Vstupenka v předprodeji stojí 220 korun, na místě pak 270 korun. (vk)

Výstava ukazuje hvězdy stříbrného plátna

Až do 24. listopadu je v prostorách Turistického informačního centra v Litovli k vidění výstava fotografií s názvem Hvězdy stříbrného plátna. Na příchozí čekají nejen snímky, ale i další zajímavosti ze světa slavných osobností, například herecká šatna, dobová móda a kino plakáty. (vk)

Divadelní sezóna v Šumperku

Sedm premiérových titulů má v repertoáru nové divadelní sezóny Divadlo Šumperk. Mezi nimi najdou diváci například situační komedii S tvou dcerou ne, kterou uvidí diváci poprvé 12. září od 19 hodin. O týden později mohou příznivci divadelních prkům zajít na pohádku Aládin a jeho kouzelná lampa. Mezi novými tituly budou také představení Sen noci svatojánské, D'Artagnan aneb Tři mušketýři nebo Léto v Japonsku. (vk)

Zahrada festival

Bláznivé zakončení léta nabídne areál Astur v Jeseníku v sobotu 12. září od 11 hodin. Na hosty Zahrada festivalu čeká spousta dobré muziky – Insane TV, Pětičlenné trio, Igor Klokov, Klubíčko, O5 a RADEČEK a další. Nebudou chybět ani produkty místních výrobců a producentů, občerstvení, řemeslné workshopy dílen Zahrady 2000 či tvůrčí dílna pro děti. Vstup je volný. (vk)

Jesenický pivovar pořádá další ročník festivalu

Oslava piva, tradice a pohody. Tak by se dala zhodnotit akce Svatováclavský minifest, která se letos bude konat 26. září, a to již po čtvrté v areálu Minipivovaru Jeseník. Připravená je opět bohatá nabídka více než dvaceti druhů piv jak z místního minipivovaru, tak z dalších minipivovarů ČR. Nebude chybět zábava pro děti i dospělé, hudební vystoupení kapel Jaguár, Brejle, No routes, Shit drive, dále například fotokoutek, discgolf, vláček lázeňáček a mnoho dalšího. Vstup je volný. (vk)

Na Václava zazní kapli barokní housle

Slavnostní koncert ke Dni české státnosti se bude konat 28. září v Kapli v Průchodní ulici v Jeseníku. Benefiční koncert Anděl houslí začíná v 18 hodin. Vstupné je dobrovolné. (vk)

Partička bude bavit diváky v Uničově

Vtrhnou do uničovského kina jako uragán! Kdo? No přece Partička s Michalem Suchánkem, Richardem Genzelem, Igorem Chmelou, Ondřejem Sokolem. Zábava tak hustá, že by se dala krájet, se uskuteční v uničovském kino sálu 21. září od 20 hodin. Vstupenky v předprodeji přes systém Ticketstream stojí 430 korun. Prodejním místem je i Městské informační centrum Uničov. (vk)



Foto zdroj: Facebook Partička

Karel Plíhal v Uničově

Příznivci Karla Plíhala by měli dorazit v pondělí 23. září na jeho koncert, který bude hostit od 19 hodin kinosál MKZ Uničov. Vstupenky je možné zakoupit v předprodeji v Městském informačním centru za 200 korun, namísto přijdou o 50 korun draž. (vk)

Krásný je život s humorem

Scénárista, překladatel, moderátor a básník Ivo Šmol das vypráví životní příběhy ze soukromého i profesního života s klavírním doprovodem Jana Kavky. Kde a kdy? V pátek 27. září od 19 hodin v koncertní síni v Uničově. Lístky je možné koupit v uničovském informačním centru za 100 korun, na místě pak za 150 korun. (vk)

Diavdlo na Šantovce

14.9. v 19 hodin Každý den, šťastný den (Divadlo Kalich) – činoherní představení s Bárou Hrzánovou
16.9. ve 20 hodin Zpátky ve hře, listování Lukáše Hejlíka knihou Michala Viewegha
21.9. v 19 hodin Rychlé šípy (Slovácké divadlo Uherské Hradiště)
28.9. v 19 hodin Rybárik královský (Štúdio L+S), stylová konverzační komedie s Emílií Vášáryovou, Milanem Lasicou, Milanem Kňazkem
6. 10. koncert Karla Plíhala



Foto zdroj: www.studios.sk

Filmový klub pro seniory v kině Metropol

Zvýhodněné vstupné do kina Metropol přináší držitelům karta Filmového klubu seniorů (FKS). Tu si mohou zájemci vyřídit přímo v olomouckém biografu. Vstupné na projekce, které začínají vždy ve 14 hodin, pak stojí 60 korun. Příchozí navíc získávají kávu a drobný dárek zdarma. Program FKS na září: 3.9. a 17.9. Domácí péče, 7.9. Padesát odstínů šedi, 21.9. Věčně mladá, 29.9. Iracionální muž. (vk)

Na kole po Němčicku

Vyznavači cyklistiky a poznávání krás Hané pozor. 12. září se koná na jihu kraje akce s názvem Na bicyklech po Němčicku. Účastníci mohou vyjet z kterékoliv vesnice mikroregionu. Úkolem je projet co nejvíce ze 16 obcí a v každé získat razítko. Cíl je ve Vrchoslavicích, kde na kolaře bude čekat bohatý program a občerstvení. (vk)



Žně zakončí olomoučtí zemědělci na Floře

Zemědělci z olomouckého regionu pořádají 12. a 13. září na Výstavišti Flora Olomouc Dožínky Olomouckého kraje 2015. Hospodářskou výstavu zemědělských strojů a zvířat okoření například ochutnávka regionálních potravin, předávání dožínkových věnců či vystoupení hanáků v kroji. A nebude chybět ani hudební program. V sobotu vystoupí například kapely Turbo a Argema a folklorní soubory Věrovanka a Jasénka. Návštěvníci se mohou těšit také na Jakuba Smolíka, Pavla Nováka či Marka Ztraceného. V neděli zahrají kapely Fleret a také Katapult. Vstupenky v předprodeji přijdou na 100 korun, na místě pak 140 korun. (vk)

Kino Senior

Kino Uničov uvede kromě běžných projekcí také speciální promítání v rámci akce Kino Senior. Ta je na programu 23. září v 16 hodin. Na plátně v kinobaru poběží Babovřesky 3. Vstupné je 30 korun. (vk)

Vycházky po Olomouci

Zajímají vás podrobnosti kolem císařsko-královské pevnosti Olomouc? Pak byste měli vyrazit 22. září na vycházku po Olomouci, kterou pořádá cestovní kancelář Bohemian Fantasy. Při ní například zjistíte, jak jsou s olomouckou pevností spjati protišvédský obránce Brna Jean-Louis Raduit de Souches, vojenský inženýr Pierre Philippe Bechade de Rochepin, pruský král Friedrich II.,

královna Marie Terezie nebo její vnuk císař František II. Vycházku si můžete objednat ve jmenované cestovní kanceláři, stojí 125 korun, v rámci této ceny je připravený také oběd v restauraci Varna v Riegrově ulici. (vk)

Seznamka pro seniory

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



Hledám kamarádku nebo kamaráda k posezení u kávy, na turistiku a cestování... Jsem SŠ, 60+. Olomouc a okolí. Tel.: 605 703 760.

Hledám partu nadšenců kolem šedesátky z Olomouce, kteří „turistují“. Ráda bych se přidala. Kontakt: 607 167 732.

Ráda bych se s Tebou smála, povídala si, vypila kávu, vyšla do přírody, cestovala, plánovala, prožívala všední i nevšední okamžiky, těšila se z milých překvapení nebo se jen tiše přítulila. SŠ, 59let, 177cm, Olomouc, tel: 739 369 391

Muž, 63 let, 179 cm. Hledám ženu na vážné seznámení. Rád jezdím na kole, poslouchám moderní hudbu, country, mám rád přírodu a koupání. Jsem nekuřák. Kdo najde lásku, zkaží si život. 732 882 654.

Najde se inteligentní a charismatický muž ve věku 60 až 65 let, se kterým by se z všedních dnů staly dny nevšední? Jsem aktivní důchodkyně, 64 let, z Prostějova, všestranných zájmů. Volej 728 398 011. Věříš, že není pozdě?

Hledám pána od 65 do 70 let na cestování a rodinný život. Mám 64 let, pocházím z Rýmařova. Telefon 732 700 096.

Najdu milého, hodného a veselého muže, jako přítele, kamaráda a dle porozumění i více. Toužím po lásce a porozumění. Jsem sedmdesátiletá důchodkyně a mám velmi ráda přírodu. Nekuřím a taktéž to požadují po svém partnerovi. Kontakt v redakci.

Hledám lásku, přítele a pochopení v jednom. Fajn chlapa kolem šedesátky, příjemného, spolehlivého, podnikavého nekuřáka se smyslem pro humor. Věřím, že to nejhezčí mě teprve čeká. Prosím nejdřív SMS na 773 279 853.

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

Inzerát zašlete na adresu:

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

Čas kaštanů



**Moto: Kaštaný padají
Nevelké dýmy zvedají se z domů
a světlo nedoslýchá.
Do růžového ticha
kaštaný bijí údery zelenými.**

**Ach půjdu s nimi o zem hlavou bítí,
nás stejná slupka svírá.
Půjdu je aspoň sbírat,
bratříčky svoje
s hlavami rozbitými.**

**Pod prsty tvými kaštanek jsem hnědý.
Tak v kapsách dětí dýchá.
A slupku, co tak píchá,
rozbila láska údery zelenými.**

Jan Skácel (1922 – 1989)

Kaštan koňský, úplně zdomácnělý cizinec

Česky odborně zvaný jírovec maďal, latinsky pak *Aesculus hippocastanum*. V Čechách kaštan zdomácněl tak, jako se podařilo jen málokteré cizokrajné dřevině. Proč však takové divné české jméno *jírovec*? Protože jeho plody, semena i kůra jsou chuťově velmi hořké a „jary“ znamenalo kdysi „hořký“. Odsud je už velmi blízko k dnešnímu českému názvu jírovec. Maďal je z maďarského *magyal* = durman, který má obdobné bodlinaté plody jako kaštan.

Domovem kaštanů jírovců je Balkán a západní Asie. V Evropě se mu daří zhruba po Balt, výše na severu už trpí mrazem. Je zajímavé, že za vlhkého a teplého podzimu se může znovu obalit listím a rozkveté. Podle lidové pranostiky lze pak očekávat tuhou zimu.

Zvláště krásně se tento strom vyjímá v alejích a parcích. To mohou potvrdit i pamětníci krásné Rudolfovy aleje ve Smetanových sadech v Olomouci. Ta však byla v současnosti úplně renovována, takže se na její dřívější impozantní vzhled v budoucnu může těšit až dnešní mladá generace. Jeho, někdy až 30 metrová výška, košatá a pravidelná koruna kuželovitého tvaru z něj činí pozoruhodný, výjimečně krásný solitér. Když se pozorněji zahledíte na jeho listy, tak zjistíte, že připomínají rozevřené lidské ruce a nejčastěji bývají skutečně dlanitě pětičlenné. Jeho šupinatá kůra je barvy sivohnědé. Květy tvoří bílé až žlutě skvrnitě svícny, případně i barvy červenavé. Tak kvete jiný druh kaštanů, takzvaný kaštan paví, jehož domovem jsou teplejší oblasti Severní Ameriky, a který se stal častou ozdobou našich parků.

Oba druhy kaštanů kvetou v měsíci červnu. Plody jsou ostnaté zelené tobolky s lesklými hnědými semeny. Hnědý jedlý kaštan, který však u nás běžně neroste, patří do čeledi bukovitých rostlin.

Vědecké označení kaštanu je odvozeno z latinského slova „*esca*= jídlo“, čímž chtěl botanik Karl Linné vyjádřit jistou podobnost s kaštanem jedlým. Druhové jméno „*hipocastanum*“ je odvozeno z řeckého „*hippos*=kůň“, protože jeho rozemleté plody byly v Turecku lékem pro dýchavičné koně.

Evropské prvenství doktora Mathioliho

První evropskou zprávu o tomto stromu, včetně jeho vyobrazení, nepřinesl nikdo jiný, než náš známý průvodce po světě stromů, učený doktor P. O. Mathioli, a to v roce 1565. A jak se o kaštanu dověděl? Pan August Busbequius, neboli pan Ojří Bubek, jeho císařské milosti Ferdinanda II. legát v Turecku, byl rodem z Flander. Ve své době, kdy nad Evropou neustále visela turecká hrozba, patřil k nejlepším diplomatům. Za svého pobytu v Cařihradě se stal i oblíbencem tureckého sultána Solimana II. Vyznal se i v rostlinách a stromech. Ale nechme promluvit samotného dr. Mathioliho, jak k tomu došlo. „Jest ještě jiný, přespolní druh kaštanu, zvoucí se *koňský kaštan*. Takovou ratolest i s ovocem mi poslal z Cařihradu vzácný muž, jeho milost císařský legát v Turecku. Jest to vysoký strom. List dělený na šestero či rozstřížený až do špičky, dlouhý a tenký. Bodlinaté šupiny nažloutlé, v nichž leží po jednom kaštanu. Kůra tohoto kaštanu je načernalá, pouze vpředu, kde se přikládá k šupině, je bělavá skvrnka tvaru srdce, kaštaný stahují dohromady, suší stírají a nadýmají, avšak nejsou tak studené přirozenosti, jako žaludy. Odvar z kaštanů i se šupinami ve vodě jest vyzkoušeně užitečný pro veliké zacpání, mocně zastavují výtoky žaludku, zvláště když suché, pomáhají též při chrlení krve.“

Poznatky o kaštanu na počátku 21. století

Drogou je především plod, sbíraný na podzim po plném dozrání, když kaštaný již volně vypadávají z tobolek. Dále se sbírá květ na jaře, v době plného rozkvetu, tedy v dubnu a květnu. Ojedinele se používá i kůra, sbíraná brzy na jaře z malých, svěžích větviček. Nejdůležitější obsahovou látkou je oxikumarinový glykosid aesculin, podobnou látkou je i aesculetin a fraxin. Tyto látky vykazují podobné účinky jako vícesložkový vitamín „P“. Dále jsou přítomny saponiny, flavonoidy, éterický olej, pektin a další látky. Význačný český fytoterapeut Josef A. Zentrich (* 20. 9. 1941 4. 9. 2012) o kaštanu píše. „Má protizánětlivý, protiedemový a krev stavící účinek s příznivým vlivem na cévy. Přípravky z kaštanů zvyšují pevnost cévních stěn, zvyšují rychlost krevního oběhu, zejména v oblasti ledvinové a koronární. Proto se osvědčily v léčbě křečových žil, bérceových vředů, hemeroidů, trombóz, v očním lékařství u poruch sítnice a jejího prokrvení a stařecké degenerace očního pozadí. Příznivě ovlivňují poruchy periferního prokrvení, jako jsou chladné nohy, fialové ruce. Mají rovněž protisklerotické účinky a používají se při

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



prevenci a rehabilitaci mozkových příhod, kde se vhodně kombinuje s jinanem dvoulaločným, latinsky Gingo biloba. Semena kaštanů, či spíše extrakty z nich, tvoří základ průmyslově vyráběných léků proti poruchám krevního oběhu, například dříve hojně předepisovaný lék Anavenol. Extrakt z kaštanů se mimo jiné uplatňuje i při katarrech horních cest dýchacích, angínách a revmatismu.

Nejúčinnější formou je tinktura ze strouhaných kaštanů. Dle Josefa A. Zentricha se obecně tinktura připravuje následovně: 1 hmotnostní díl drogy se přelije 5 hmotnostními díly etanolu v koncentraci 60 % a ponechá se vyluhovat při pokojové teplotě za občasného protřepání, po dobu 7 až 10 dní. Po posledním protřepání se přípravek ponechá 24 hodin v klidu a poté se přefiltruje. Není-li jinak předepsáno, činí průměrná denní dávka 30 až 40 kapek, maximální pak 50 až 60 kapek, zpravidla v několika dílčích dávkách.

Z kaštanových plodů si doma můžeme sami připravit kaštanovou tinkturu. Vezmeme čerstvě spadlé celé kaštany, odstraníme z nich hnědou slupku a žluté jádro nastrouháme. Další postup je uveden výše v části obecná tinktura.

Z kaštanových květů si můžeme v Alpě francovce, francovce Lesaně i denaturovaném lékárenském lihu macerací připravit mazání na revmatické klouby. Toto je určeno jen k vnějšímu použití.

Pozor: použití bylinných a jiných přírodních prostředků bychom měli konzultovat se svým lékařem. Jen on může posoudit náš aktuální zdravotní stav.

Bez kaštanů bychom mohli i vyhořet

Kaštany slouží v průmyslu k výrobě náplní do hasicích přístrojů. Dále se také přidávají do pracích prostředků na vlnu a hedvábí. Jsou také součástí opalovacích krémů, protože kumarinový glykosid aeskulin jim dodává schopnost pohlcovat ultrafialové záření.

Dekorace i hračky

Plody stromu zvaného jírovec maďal či kaštan koňský (*Aesculus hippocastanum*) vypadají krásně samy o sobě a je jedno, zda je necháte v pichlavém zeleném obalu, nebo jako dekoraci použijete už vylouplá hnědá lesklá semena. Najděte pro ně pěknou misku, na které vyniknou. A vzpomínáte si, jak jste jako děti vytvářeli z kaštanů a sirek nejrůznější postavičky zvířat i lidí? Proč si to nezopakovat, zvláště máte-li děti nebo vnoučata. Uvidíte, že se zabavíte všichni. Opatrní buďte při předvrtávání dírek, kaštany jsou tvrdé. S dětmi se také můžete vydat na výpravu s cílem posbírat co nejvíce kaštanů. Doma je usušte a v zimě je odnese do lesa zvířátkům. Když k nim přidáte jablíčka, mrkev nebo seno, nic nezkažíte. Takto lze připravit i vánoční stromeček pro zvířátka v lese.

Spaní na kaštanech

Vyzkoušejte ještě další použití kaštanů, které má člověk v sychravém podzimním a zimním počasím ochránit před rýmou a nachlazením. V čisté přírodě nasbírejte tolik kaštanů, kolik právě máte roků, plus jeden navíc. Uložte je do plátěného pytlíku, otvor zašijte a pytlík si dejte pod polštář tak, aby vás netlačil. Zjara potom už vysušené kaštany vyhoďte. Redakci MS dejte pak vědět výsledek.

Magické využití semen kaštanů

Ty se nosí v kapse jako ochrana proti revmatismu, bolestem kloubů a zad. Tři kaštany vás ochrání proti lehkomyšlnosti. V zemích, kde se platí dolarem, se traduje, že kaštan zabalený do dolarové bankovky a nošený v sáčku přitahuje peníze a přivodí úspěch v jakékoliv vaší činnosti. V zemích EU by stejnou roli mělo sehrát euro. Nabízí se možnost si to ověřit v praxi.



NABÍDKA DNES:

~~PEČENÁ ŽEBRA~~
PEČENÉ KAŠTANY



„Chceme ukázat vládě, parlamentu i senátu, jak by se mělo šetřit!“

„Co s vnučaty“(V.)



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 neza-

hálí ani ve svém volnu. Plete, šije, maluje, vyrábí... „Nemím se nudit, musím pořád něco dělat. Budu velmi ráda, když vás budu inspirovat,“ vzkazuje sedmačtyřicetiletá žena čtenářům a čtenářkám Moravského seniora. Pro tentokrát budeme dělat **čelenku nebo náramek**.

Potřebujete:

Špagáty z bavlněného trička 4 kusy, na náramek ještě komponenty na zapínání a korálky.

Postup:

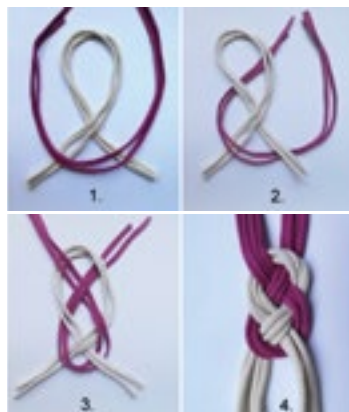
Jak si uděláte špagáty, jsme si ukazovali v minulém čísle. Pokud jste to propásli, tady je krátký postup: odstříhnete bavlněné tričko pod průramky a spodní část rozstříhnete po šířce na pásy široké asi 4 cm. Na náramek mohou být užší. Potom je napněte co nejvíc do šířky – tím se prodlouží a trochu stočí.

Podle obrázku udělejte Josefínský uzel. Aby to bylo lépe vidět, použila jsem dvě barvy. Není to nic složitého. V druhém kroku jen levý fialový konec položíte pod světlou smyčku a pravý konec si nachystáte pod světlé špagáty, abyste ho ve třetím kroku mohli proplést nad, pod a nad následující špagáty. Nakonec všechny špagáty střídavě a opatrně utáhněte. Zarovnejte konce (zjistěte si podle hlavy potřebnou délku), sešijte je pár stehy k sobě a toto místo ještě obšijte kouskem neroztaženého pásu.

U náramku postupujte stejně, jen ze slabších špagátů. Vytvořte uzel, zastříhnete konce - délku náramku zvolte o něco menší než je obvod zápěstí a navlečte korálky. Potom konce vložte do svorek a kleštěmi je uzavřete. Pokud se vám tam všechny špagáty nevlezou, můžete zbývající konce pár stehy přišít těsně pod svorku. V rubu to nebude vidět. Zbývá ještě přidělat kousek řetízku s karabinkou nebo jiným řetízkovým zapínáním. Tyto komponenty dostanete v galanterii.

Pokud čelenku nepotřebujete, ale uzel se vám líbí, můžete si vyrobit ozdobu na krk. Upleťte uzel, z volných konců na každé straně upleťte copánek, konce vložte do svorek a přidělejte zapínání jako u náramku.

Tyto módní doplňky nemusejí být jen pro náctileté. Stačí si se špagáty trochu pohrát, doplnit ho korálky nebo ozdobnými sponami a originální ozdoba bude na světě.



Právní poradna

Dotaz:

Dobrý den, prosím o radu. Při dědickém řízení jsem přenechala příbuznému družstevní byt po zesnulé matce. Přesvědčoval mě, že v něm bude bydlet a já souhlasila s úhradou tři sta tisíc korun, i když k bytu získal i dvě garáže. Bohužel nyní zjišťuji, že chce byt prodat s tím, že ho nejprve převede na svého potomka. Splátky za byt mi zatím pravidelně posílá. Můžete mi, prosím, poradit, jak mám postupovat, aby se do tří let, kdy mi má částku splatit, nestalo to, že mi bratr sdělí, že nemá žádný majetek a já tedy přijdu o zbytek peněz? Jsem již v pokročilém věku, mám malý důchod a ani zdraví už není moc dobré, nemohu si dovolit vést s bratrem soudní spor. S tím on asi počítá. Děkuji za odpověď. (M. K.)



Odpovídá

JUDr. Lubor Ludma

Dobrý den, obecně k Vašemu dotazu uvádím, že závazek jednoho z dědiců uhradit jinému dědici (na jeho dědický podíl) dohodnutou částku ve stanoveném termínu může být na základě dědické dohody založen, když takovou dohodu dědiců

o rozdělení dědictví (tedy i v ní obsažený závazek jednoho z dědiců zaplatit jinému dědici dohodnutou částku) schválí soud usnesením v souladu s § 1696 zákona č. 89/2012 Sb., občanského zákoníku. Pokud by jeden z dědiců druhému dědici odmítl na základě takové (a usnesením soudu pravomocně schválené) dohody plnit, může se dotčený dědic účinně bránit soudní cestou. Jedná-li druhý dědic tak, že zkracuje uspokojení druhého dědice, má dědic dle § 589 občanského zákoníku právo se (v zákonem stanovených lhůtách) odpůrcí žalobou domáhat, aby soud určil, že právní jednání druhého dědice není vůči dědici právně účinné. Obecně v obdobných případech doporučuji k lepšímu zajištění pohledávky v rámci vypořádání dohodou dědiců zřídit věcné břemeno (služebnost nebo reálné břemeno včetně výměnku), právo zástavní, předkupní nebo jiné věcné právo. S konkrétním řešením Vašeho případu Vám však doporučuji oslovit advokátní kancelář, která Vám zajistí nabídnuté řešení příslušným Vaším finančním prostředkem, přeji Vám pevné zdraví a pěkný den.

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

Neváhejte a poříd'te si předplatné do divadla

Moravské divadlo Olomouc ani v nadcházející sezoně nebude zdražovat vstupné a nezdražuje ani předplatné. V letošním roce na diváky čeká jedenáct premiérových titulů, což se u klasického předplatného projeví poklesem ceny oproti minulé sezoně. Mezi premiérová představení patří například *Léto na kole*, které budou diváci sledovat z hlediště již 25. září. Pro mi-

lovníky operety je na 16. října připravený Rytíř Modrovous. První baletní premiérou se stane *Dáma s kaméliemi*, kterou uvidí diváci poprvé 13. listopadu. V nové sezoně se dočkají také malí diváci dvou premiérových titulů, hudební pohádky *O Honzovi a víle Verunce* a Baletní studio při Moravském divadle Olomouc nastuduje baletní pohádku *Odysseus*. Ze všech hostujících

pohádek se můžete těšit například na Zahradu od Jiřího Trnky, *Křemílka s Vochomůrkou* nebo *Strašidelný mlýn*. „Se zakoupením Dětského pohádkového předplatného neotálejte, vyberte si vhodná sedadla, která už vám nikdo neobsadí, a ušetřete čtyřicet procent z ceny vstupného,“ nabádá vedoucí obchodního oddělení Moravského divadla Olomouce Jitka Jahodová. (vk)

Přelomový rok 1968 v Olomouci mapuje nová kniha

Rok 1968 znamenal na jedné straně obrodu občanské společnosti i oživení kulturního dění. Na straně druhé pak okupací 21. srpna způsobil ohromný šok, zklamání a frustraci občanů.

V Olomouci si můžeme letošní 47. výročí srpnové okupace připomenout i výjimečným počinem. Vychází totiž kniha, která mapuje dění v tomto období ve městě Olomouci. Jak vlastně rok 1968 v Olomouci probíhal? Tomuto tématu dosud nebyla věnována patřičná systematická pozornost. Proto se nakladatelství Memoria Olomouc rozhodlo již před dvěma lety tuto mezeru v regionální i celostátní historiografii zaplnit. Kolektiv deseti olomouckých historiků se pokusil posoudit události roku 1968 v Olomouci z několika pohledů. „Kolektivní monografie představuje v koncentrované formě dosavadní sumu historiografického poznání událostí kolem roku 1968 a počátků tak zvané normalizace v Olomouci,“ říká jeden z autorů knihy a náměstek olomouckého primátora Pavel Urbášek. Autoři se zamýšlí nad politickou situací ve městě před rokem 1968, nad činností KSČ v letech 1968 až 1970, nad situací v Národní frontě a v nekomunistických stranách, průběhem události v olomouckých podnicích, na univerzitě i v církevních kruzích a v neposlední řadě i jedním z nejhmotatelnějších důsledků normalizace, stavbou Prioru. Publikaci doplňují originální fotografie ze srpnových dnů roku 1968 i z přípravy stavby Prioru. Všechny příspěvky jsou zpracovány na základě dochovaných archivních i soukromých dokumentů a osobních svědectví. „Je třeba připomenout, že se jedná o první regionální souborné zpracování událostí roku 1968 v naší republice,

v čemž získá naše město primát,“ shrnuje další z autorů a editor publikace Miloslav Čermák. Autory jsou Josef Bieberle, Miloslav Čermák,

Ladislav Daněk, Emil Gímeš (+), Karel Konečný, Miloslav Pojsl, Milan Tichák, Pavel Urbášek, František Všeticka a Pavel Zatloukal. (red)

Základní škola Doloplazy, okres Olomouc
příspěvková organizace

Doloplazy 145, 783 56 Doloplazy IČ: 709 89 397 tel.: 734 396 961 web: zsdoloplazy.cz
e-mail: zs.doloplazy@email.cz číslo bank. účtu: 181598194/0300



Virtuální Univerzita třetího věku (VU3V)
Motto: „Výuka přichází za seniorem“

VU3V je dlouhodobá společenská aktivita Provozně ekonomické fakulty ČZU v Praze v oblasti seniorské výuky, jejímž cílem je zpřístupňovat vzdělávání označované jako Univerzita třetího věku těm zájemcům, kteří se z různých důvodů nemohou účastnit prezenčního studia U3V v sídlech vysokých škol či univerzit. Využitelnost se předpokládá zejména pro seniory věku 50+, kterým ve studiu brání vzdálenost od sídel vysokých škol, či zdravotní problémy. Tato forma výuky je chápána jako forma distančního seniorského vzdělávání. Systém výuky je založen na multimediálních přednáškách vysokoškolských lektorů, které se prostřednictvím internetu aplikují do výukových míst v rámci celé ČR, nezávisle na čase.

Využitím moderních ICT je tak možné zpřístupnit seniorské vzdělávání širokému okruhu zájemců věku 50+ a tím poskytnout stejné příležitosti všem seniorům bez rozdílu místa bydliště. Seniorské zájmové vzdělávání je touto formou poskytované i v „neuniverzitních“ místech.



ZŠ Doloplazy, okres Olomouc, je od roku 2013 Konzultačním střediskem VU3V Provozně ekonomické fakulty České zemědělské Univerzity v Praze. V roce 2015 promovali v Praze první její absolventi.

Zájemci o studium mohou po celý rok psát dotazy na e-mailovou adresu ZŠ Doloplazy nebo telefonovat přímo panu Mgr. Jaromírovi Navrátilovi, koordinátorovi studia VU3V v ZŠ Doloplazy. Do studia je možné se zapojit 2x ročně, v měsíci září a lednu.

Rádi vás provedeme cestou dalšího vzdělávání. Přidejte se i Vy mezi nás! Těšíme se na vzájemnou spolupráci.



Jídlo jako lék, strava jako příjemná aktivita, stolování jako prožitek...

Fyziologické změny, vedoucí k nedostatečnému příjmu potravy, častá chronická onemocnění, která energeticky vyčerpávají organismus, snížené chuťové a čichové vnímání, problémy s polykáním a zpracováním pevné stravy, zrychlený metabolismus i atrofie chuťových pohárků. To jsou jen některé ze zdravotních atributů, které musíme mít při výživě seniorů na paměti. Pavla Hýblová, odbornice v oblastech sociálních a zdravotnických služeb, čtenářům Moravského seniora přináší řadu důležitých informací na toto téma..



Z každodenní praxe víme, že seniori, kteří žijí osamoceně, svému stravování nevěnují většinou potřebnou pozornost. Nemají totiž motivaci k přípravě jídla a „odbyvají se“ tak většinou několika málo snadno připravenými pokrmy. Obvykle to navíc bývá pouze ve formě studeného jídla,

tedy např. chléb, káva s mlékem či instantní polévka. Nezanedbatelný vliv na jídelníček seniorů má také jejich finanční situace, stejně jako snížené chuťové a čichové vnímání, které bývá časté až u 80 % seniorů. Velký vliv na stravování seniorů má pak také atrofie jejich chuťových pohárků. Ta vede ke snížení chuti k jídlu, stejně jako snížený pocit žízně a snížená potřeba pít vede posléze k dehydrataci. U starých lidí je proto třeba příjem tekutin aktivně a důsledně hlídat a klást důraz na pití v průběhu celého dne! Člověk totiž není velbloud. Důležité je myslet také na to, že více jak polovina seniorů má problémy s polykáním a zpracováním pevné stravy. Mechanicky upravená strava je pomocí, ale neznamena to, že všichni automaticky dostanou stravu mixovanou jen proto, abychom zkrátili čas podávání stravy. Mnoho seniorů je schopno pomalu a ve svém tempu sníst jídlo upravené na sousta. Pokud nejsou schopni použít příbor nebo lžičky, mohou jíst rukou. Jde o tzv. fingerfood, tedy jídlo do ruky. Tato pokročilá variace jednohubek se může sestávat z čehokoli a adekvátně tak splňovat množství jednotlivých živin, bílkovin, tuků, sacharidů, vitaminů a minerálních látek. To by mělo být vždy přizpůsobeno jejich vyšší potřebě, horšímu vstřebávání a horšímu využití jednotlivých složek.

Organismus seniorů navíc prochází fyziologickými změnami, které vedou k nedostatečnému příjmu stravy, a to jak kvalitativnímu, tak i kvantitativnímu. Častá chronická onemocnění ve vyšším věku jsou pro organismus energeticky náročná a je tedy v těchto případech i vyšší energetická potřeba či zvýšený přísun některých živin. Ve vyšším věku klesá také klidový metabolismus. Důležité je tedy volit stravu lehkou, záro-

veň však bohatou na všechny potřebné živiny – nutričně velmi kvalitní, v menším objemu, s vyváženým poměrem živin, chuťově i opticky výraznou. Neadekvátní příjem potravy vede ke vzniku tzv. malnutrice. Ta naruší obranyschopnost organismu, případné hojení ran a způsobí i závažné omezení hybnosti, což vede ke zhoršení kvality života seniora. Ten nám také dává vědět, zda se nám daří stravu poskytovat tak, jak očekává. Nejvýraznějším měřítkem úspěšnosti je tak kromě profitu klientů i množství zbytků, které vyprodukuje.

A jak vlastně podávat stravu klientům, kteří potřebují podporu?

Především individuálně, tedy musíme své klienty dobře znát. Umožnit jim sebeobsluhu v míře, kterou ještě zvládnou, vědět, co preferují. Při podávání stravy je přitom stejně důležitý respekt k člověku jako k rovnocenné bytosti, stejně jako obsah živin v podávané stravě. Vyzvednout bych chtěla oční kontakt a také seznámení strávníka s pokrmem, který mu servírujeme. Určitě doporučuji, aby při podávání soust byli pečovatelé ve stejné úrovni a ke klientovi tváří v tvář a nikoli nad ním. Klienti by měli do nádobí, ve kterém je podávána strava vidět. Jídlo může být pouze nutnou živinou, nebo oboustranně příjemným zážitkem. Prožitek stolování může být totiž zároveň aktivitou i sociálním kontaktem.

Inspirováno: knihou Bon Appetit autorů Jitka Zgola a Gilbert Bordillon (zdroj ČALS), Bc. Tamara Starnovská standardizace nutriční péče v pobytových zařízeních sociální péče




Kdo je Pavla Hýblová?

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

Křížovka

Vyluštěte pranostiku na září a získejte podepsané CD kapely Katapult. Znění tajenky zasílejte do 21. září na adresu Moravský senior, z. s. Táboritů 237/1, 779 00 Olomouc, nebo na e-mail office@moravskysenior.cz. Nezapomeňte uvést celé své jméno a adresu.

AUTOR: -KAWI-	ODBOBNÍK V EKONOMII	KONEC TAJENKY	ROSTLINA SMRADLAVEC (BOTANICKY)	DOMÁCKY TOMÁŠ	ZNAČKA LETADEL RUMUNSKA	DÁMSKÝ KABÁTEK		DOMÁCKY RUDOLF	BĚLOVESKÁ KYSSELKA	DĚTSKÝ POZDRAV	ČÁSTI ROSTLIN		CIZOKRAJNÁ RYBA	ZAČÁTEK TAJENKY	BELGICKÝ ZPĚVÁK						
SKUPINA JEDINCŮ URČITÉHO DRUHU							DRUH TKANINY (DŘÍVE)					DOMÁCKY ADAM									
SEMLSKÝ PODNIK							OZNÁMIT ÚRADŮM					NÁROD									
							SLOVENSKÉ MĚSTO					ANGLICKY „ŘÍCI“									
NA ONO MÍSTO					PÍŠČITÉ PLÁŽE					PRAŽSKÝ PODNIK											
					ČÁST ATLASU					SEVERSKÝ PTÁK											
DRUH PESTICIDU				ZMATEK					TĚLOVĚDEC												
				PIVO PRO ŘIDIČE					NA JAKÉM MÍSTĚ												
SPZ OLOMOUCE			ČÁST NOHY					CHUCH- VALCE					SPZ KOLINA								
			ANGLICKY „NIKOLI“					SLOVENSKY „JR“					ROVNOST								
DROBNÉ PRÓZY												NÁZEV HLÁSKY P				SNAD (BÁSNICKY)					
												ČESKÝ REŽISÉR									
	CHYBA							PLOŠNÁ VÝMĚRA POZEMKŮ				KRÁTER NA MĚSÍCI									
	ŠPATNÉ POČASÍ											SEN									
POTOM											NOSITEL NÁKAZY										
DEN MAYSKÉHO MĚSÍCE			NEPOŽÁDA- TI O RADU	ZÁLUSK																	ŽENSKÉ JMÉNO
ASJUSKÝ STÁT																					
KONEC MODLITBY																					
DRAVÍ PTÁCI																					
	POVRCHOVÝ DŮL							OSTRÝ OKRAJ PŘEDMĚTU	SETNINA	ŘÍMSKÝCH 506	PŘITAKÁNÍ		KOLEM (BÁSNICKY)								
	ÚTVAR V ČELUSTI												REKLAMNÍ ZÁBĚR								
NULA					KRK							ČESKÝ SKLADATEL									
					PATŘÍCÍ IVETĚ							DRAVÝ PTÁK									
TROPICKÁ NEMOC				EVROPA- NOVI							ZN. CIZÍCH AUT					TĚŽKÝ ZLOČINEC					
				VRCH U TŘE- BECHOVIC							PROSÁK- NUTÍ										
STAVĚTI										PROSLOV											
										ZN. NAŠICH VYSAVAČŮ											
	AFRICKÝ STÁT	JMÉNO KAČÍRKOVÉ						NÁŠ BÝVALÝ HÁZENKÁŘ							SPZ TŘEBÍČE						
		DOMÁCKÝ OLDŘICH						ZBABĚLEC						ROUBENÉ STAVENÍ							
ČÍRKEVNÍ SKLADBY							KUS NÁBYTKU						ŠUMPERSKÁ SPZ								
							V JAKÉ DOBĚ						PRIMITIVNÍ PLAVIDLO								
DŮKAZ NEVINY					VÁPENCOVÉ UZEMÍ							ZN. LETADEL HONG- KONGU									
					PŘÍTOK LABORCE							POPĚVEK									
PRES				DLOUHÁ CHVÍLE						POBÍDKA						POMŮCKY:					
ZEŠÍLENÝ ZÁPOR				OHĚÍ						HASNICE						EB, ERET, IRIS, KUEJ, OLAX, OREB, SAHA, SAY, UTA, VR-H					

Tajenka první křížovky z minulého čísla zní: Jedna ženská vidí dál než pět mužských s dalekohledem. Knihu Pohádka za pohádkou vyprává Rudolf Kolář z Bruntálu. Tajenka druhé křížovky z minulého čísla zní: Stárnutí je otrava, ale je to jediný způsob, jak se dožít vysokého věku. Knihu o historii firmy Mora vyprává Milada Bräuerová z Uničova.

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.