

moravský senior®

Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 06/2016

zdarma!



**Senioři mohou cestovat
za zvýhodněné ceny**



Rozhovor: Jiří Doležel
o projektu Stopy paměti



Novinka:
Pozvánky do Olomouce



Seriál:
Léčivá síla ořešáku

Magazín **Moravský Senior** pro vás tiskne tiskárna **FGP studio**, rodinná firma již s 25-letou tradicí.

Naší prioritou je být stále na špici, proto nejen že používáme nejmodernější vybavení, ale také se soustředíme na široké spektrum technologií. Díky tomu vám můžeme nabídnout opravdu velké množství tiskovin a jejich následné zúšlechťování.

FGP[®]
TISKÁRNA

www.fgp.cz

FGP studio

Táboritů 1, 779 00 Olomouc

tel.: +420 585 119 109

email: objednavky@fgp.cz

OBSAH

ROZHOVOR MĚSÍCE: Jiří Doležel

strana 4



TÉMA: Čeští senioři mohou cestovat díky EU o tisíce levněji

strana 8

PŘÍLOHA: Akce v měsíci červnu

strana 11



POZVÁNKY

strana 15

SÍLA PŘÍRODY: Juglans regia zahnal mor i škrkavky

strana 16



RADY, TIPY, ZPRÁVY

strana 18

ČTENÁŘSKÉ PŘÍSPĚVKY

strana 22

KŘÍŽOVKA

strana 23

ÚVODNÍ SLOVO

Milé čtenářky a milí čtenáři, čas strašně rychle plyne. Běh života je zkrátka nezadržitelný. Sbíráme při něm nespočet zkušeností a vzpomínek.

O tom, že jsou mezi námi lidé, kteří prožili v minulosti obrovská příkroří, která je však nezdecimovala, ale naopak velmi posílila, si můžete přečíst v rozhovoru s významným olomouckým fotografem Jiřím Doleželem. Ten je spoluautorem projektu Stopy paměti, který se zaměřuje na mapování pamětníků totalitních režimů a svědků duševního i fyzického útlaku.

A protože se blíží hlavní čas dovolených, přinášíme vám také informace o zvýhodněném cestování pro seniory. Na zájezdy dotované Evropskou unií mohou jezdit lidé ve věku 55+. Věřte, nebo ne, ale právě touto věkovou hranicí označuje EU ve své definici seniory.

A protože jsme magazínem, který vám chce přinášet nejen poutavé čtení, ale i možnosti, jak trávit volný čas, rozšířili jsme pro vás pozvánkový servis. Nově u nás najdete čtyřstranu plnou tipů na zajímavé akce a události, které se konají v průběhu června přímo v Olomouci. Přesvědčte se, že je z čeho vybírat...

Přeji vám pěkný začátek léta.

Za redakci

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 ČRE 21702, vychází desetkrát ročně.

Technická redakce: BastArt.cz, spol. s r.o., Šlechtitelů 1, 772 00 Olomouc, e-mail: info@bastart.cz, šéfredaktorka: Veronika Kolesárová, e-mail: redakce@moravskysenior.cz, tel: 775 242 270

Koordinátorka, distribuce: Vendula Boudníková, e-mail: office@moravskysenior.cz, tel: 725 190 555

Inzerce: Daniela Krupová, e-mail: inzerce@moravskysenior.cz, tel: 736 456 791

Korektury: Blanka Peřinová, e-mail: blanka.perinova@fgp.cz

Tisk: Miloslav Kyjevský – FGP studio, Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc

Distribuci zajišťuje: GEIS – zákaznické centrum tel: 951 277 777, www.baliky.cz

Náklad tohoto čísla je 25 000 ks. Redakční uzávěrka tohoto čísla: 23. 5. 2016. Redakční uzávěrka příštího čísla: 20. 6. 2016.

ZDARMA

Jiří Doležel s manželkou plk. Jiřího Loudy. Příslušník československé armády, který působil například ve Velké Británii. Jiří Louda je znám i jako významný český heraldik, mj. navrhovatel československého federálního i českého státního znaku. Zdroj: archiv J. Doležela.

PROJEKT MAPUJE TEMNÉ STRÁNKY HISTORIE I VNITŘNÍ SÍLU PAMĚTNÍKŮ

Vytvoření galerie elity národa a důstojných portrétů lidí, kteří zažili příkoří spojená zejména s nacistickou a komunistickou totalitou. Tak se dá shrnout do několika slov činnost projektu, který nese název Stopy paměti. V květnu letošního roku vyšla stejnojmenná kniha, která představuje čtenářům podobu a osudy sedmnácti vybraných pamětníků. „Jejich rodiny a doba, ve které vyrostli, jim vstříply pevnost charakteru, smysl pro čest, lásku k vlasti a další v té době samozřejmé hodnoty, kterých se odmítli vzdát a po kterých dnes tak často voláme,“ uvedl autor knihy Jiří Doležel. Krátce po křtu knihy poskytl tento olomoucký fotograf rozhovor našemu magazínu.

Představte, prosím, projekt Stopy paměti.

Smyslem projektu Stopy paměti je utváření audiovizuální a fotodokumentaristické sbírky vzpomínek z výpovědí veteránů z druhé světové války, obětí holocaustu, politických vězňů komunistického režimu, obětí kolektivizace a také představitelů disentu v olomouckém regionu. Sběr svědectví začínal tak, že jsme si vytipovali několik pamětníků, které jsme následně oslovili. Rozhovory jsou koncipovány jako životopisná interview tak, že při nich vzniká audio - videozáznam a také fotografická dokumentace. Přibližně třetina dosud uskutečněných dialogů je k nalezení na webových stránkách www.stopypameti.cz. Třetina proto, že jsme jako projekt dlouhodobě podfinancovaní a většinu prostředků investujeme do samotných rozhovorů, neboť „naši“ pamětníci jsou ve vysokém věku, tudíž je riziko, že když ten rozhovor s nimi neuděláme dnes, zítra už tu nemusejí být.

Na projektu se podílí také novinář Michal Šverdíků a současný vedoucí olomoucké katedry žurnalistiky Petr Orság.

Kolik lidí jste prozatím zachytili? Jak jste sám řekl, takovýchto pamětníků již v populaci ubývá, takže to asi není lehký úkol...

Do současné chvíle jich je asi tři sta. Být v kontaktu se všemi, kdo nám poskytl svá svědectví, není možné. Úplně prvním zpovídaným byl pan Leopold Färber z Konice. Tento nejprve protinacistický, poté protikomunistický odbojář a politický vězeň zemřel loni v říjnu. Spolehlivě vím o tom, že již asi jedna čtvrtina lidí, s nimiž jsem se v rámci Stop paměti setkal, bohužel již nežije.

Jak vás vlastně napadlo zachycovat tato svědectví? Kdo vám pomáhá s hledáním vhodných respondentů?

Impulesem k této budoucí činnosti byl můj prožitek z oslav Dne D, tedy vylodění Spojenců v Normandii, v Holandsku v roce 2004. Viděl jsem tam, jakému respektu a úctě se v tamní společnosti těší váleční veteráni, uvědomil jsem si, že ti naši nejsou ve společnosti zdaleka tak doceněni. Jako fotograf jsem pojal myšlenku po vytvoření galerie elity národa, důstojných portrétů těchto osobností. Společně s novináři a historiky jsme založili neziskové sdružení Stopy paměti a v roce 2008 začali pamětníky nejen fotografovat, ale i zaznamenávat jejich životní příběhy. To díky spojení s Petrem Orságem, dnešním vedoucím katedry žurnalistiky Univerzity Palackého a Michalem Šverdíkem z Mladé fronty, kteří již měli s rozhovory řadu zkušeností, navíc Michal znal řadu pamětníků na Prostějovsku, což nám pomohlo rozšířit naši činnost v samém počátku.

Ve chvíli, kdy vámi vybraný pamětník kývne na spolupráci, se začne dít co? Setkal jste se spíše s ochotou, nebo neochotou podělit se o dávno prožité okamžiky?

Tato odpověď je složitější, protože těch reakcí byla celá řada, a to od těch nejmilejších a nejvstřícnějších po nejrušnější motivy zamítnutí. V dnešní době, kdy existují lidé, jako jsou tzv. šmejdi, kteří seniory programově okrádají je to o něco složitější, ale v zásadě se až na nepatrné výjimky s těmi lidmi na rozhovoru domluví. Důležitou roli hraje znalost lokální historie a daného tématu.

Jak vypadá proces zpovídání a kolik zhruba času jedné výpověď zabere?

To je velice individuální, zkusím uvést příklad. Některé rozhovory jsem dělal v Praze. Tito lidé žijí ve velkém městě, jsou od dětství v širší společnosti a jsou i více komunikativnější – prostě Pražáci. Vedle toho jsou lidé, kteří tráví svůj život v poklidu na vesnici, komunikují o poznání méně. Zkrátka toho méně řeknou. A jsou i tací, se kterými rozhovor děláte celé hodiny, protože chtějí vyprávět. Další stránkou je fotografování pamětníků. K tomu vozím spoustu potřebné techniky a příslušenství a někdy se stane, že to množství techniky v první moment zpovídání vyplaší. Když jim ukážu fotografie jiných pamětníků, napětí vzápětí opadá.

Nejprve tedy uděláte rozhovor a poté fotíte. Snažíte se zachytit odraz výpovědi na snímcích?

Dá se říct, že výsledkem je jakýsi dvojportrét. Jednak portrét člověka samotného a také vznikne jakýsi sekundární portrét prostředí, ve kterém onen člověk žije. Každého pamětníka zachycuji v jeho přirozeném prostředí, ve kterém žije s tím, co ho v jeho domácnosti obklopuje a svým způsobem i charakterizuje a současně vypovídá o dnešní době.



Josef Hroch (na snímku) se narodil na samotě Velká Stráň na Lanškrounsku. Během nacistické okupace se zapojil do protifašistického odboje na Zábřežsku v Národním sdružení československých vlastenců. Po válce pokračoval v hospodaření na rodinných polnostech, po nástupu komunistů v únoru 1948 se však dostal pod silný nátlak, aby vstoupil do JZD a v roce 1960 byl nakonec donucen do družstva vstoupit. Po roce 1989 se na své pole vrátil a do své smrti 9. září 2015 aktivně hospodařil na rodné samotě. Foto: Jiří Doležel



Jednou z výrazných osobností, které se zapojily do projektu Stopy paměti, je Leopold Pospíšil, který se narodil a vyrůstal v Olomouci. Po osvobození studoval práva na Karlově univerzitě v Praze. V únoru 1948 se účastnil pochodu vysokoškoláků na podporu prezidenta Edvarda Beneše proti přijetí diktátu KSČ. Byl na něj vydán zatykač a v březnu 1948 byl nucen utéci do Německa. V roce 1949 vycestoval do USA, kde vystudoval sociologii a filosofii na univerzitě v Oregonu, později antropologii na Yale University v New Haven, kde působil až do roku 1993 jako profesor a kde byl také jmenován emeritním profesorem. Žije v New Haven v USA. Od roku 1989 se do České republiky každoročně vrací a přednáší na Univerzitě Karlově v Praze a Univerzitě Palackého v Olomouci. Foto: Jiří Doležel

Můžete i vy zavzpomínat na někoho konkrétního, kdo vám utkvěl v paměti?

Zajímavých lidí bylo hodně a vlastně každý, kdo se stal součástí projektu, je něčím významný. K výrazným osobám ovšem bez pochyby patří pan Leopold Pospíšil, emeritní profesor Yale Univerzity, právník a antropolog. Je to výborný společník, šprýmar a skvělý vypravěč. S náramným gustem mimo jiné vypráví o všech možných lumpárnách, které v dětství prováděl. S ním jsem se setkal několikrát a vidáme se, když přijíždí do Čech. Dal mi nejen úžasný vhled do svého prvorepublikového dětství, které prožíval v Olomouci v dobře situované rodině a s partou kamarádů. Jeho otec byl významný právník, který se například angažoval v hanáckém aeroklubu a z pověření prezidenta Beneše organizoval odchod letců nejen do Polska, aby se později ve službách RAF zapojili do bojů druhé světové války. To, že je stejně jako jeho otec velkou osobností, se ukázalo i v době, kdy už odešel do emigrace. Například se dostal do špičky krajanské komunity Čechů ve Spojených státech amerických. Je složitě někoho zmiňovat na úkor ostatních, ale jeho příběh je fascinující tím, že pokud by v březnu 1948 neutekl, skončil by bez perspektivy, pravděpodobně i v kriminále a v šedi reálného socialismu. Pro mne je příkladem silné vůle, odhodlání a ochoty riskovat, odejít do neznáma budovat novou existenci, což se mu mnohonásobně vrátilo.

Významnou postavou je i medailon paní Jiřiny Petřkové, tedy sestry pravoslavného kněze Vladimíra Petřka, který poskytl společně s dalšími duchovními úkryt atentátníkům na zastupujícího říšského protektora Reinharda Heydricha...

To je také velmi výrazná postava našeho projektu. S paní Petřkovou, která pocházela z početné pravoslavné rodiny Petřků žijící v Pavlovičkách u Olomouce, jsem se viděl několikrát. Měla krásnou češtinu, byla vtipná i distingovaná. Vždy si na mě udělala přibližně

hodinu času. Víc by ji už unavovalo. Viděli jsme se proto opakovaně. V těch vyprávěních nám nejde jen o povídání o bojích v odboji, či frontách a dalších nejhorších momentech v koncentracích či kriminálech, ale také o zachycení tehdejší každodennosti. Paní Petřková byla ročník 1914, tudíž si velmi dobře pamatovala například dvacátá léta v Olomouci a měla ohromný vypravěčský dar, čímž dokázala přiblížit atmosféru Olomouce té doby - kavárny, módní salony, které navštěvovala, ale i kamarádky, kamarádky, soužití Čechů, Židů a Němců za První republiky.



Jiří Doležel

Jiří Doležel, vyrůstal v Řimicích u Litovle a žije v Olomouci. Dříve pracoval mimo jiné jako elektromechanik, hlídač, číšník, stavební technik, restaurátor. Pobýval dlouhodobě mimo republiku, například v Řecku, Itálii, USA, v Holandsku. Dlouhá léta se profesionálně věnuje dokumentární, divadelní a portrétní fotografii. Je držitelem několika cen Czech Press Photo a dalších fotografických ocenění. Vydal fotografické knihy EpiCenter (2007) a Romové ze Vsetína (2009). Od roku 2008 působí mimo jiné ve sdružení historiků a novinářů Stopy paměti, které od roku 2008 shromažďuje příběhy pamětníků totalit, nacismu a komunismu, se zaměřením na Olomoucko a střední Moravu.



Za snímek Jiřiny Petřkové obdržel Jiří Doležel v roce 2011 čestné uznání v soutěži Czech Press Photo. Během 2. světové války se bratr Jiřiny Petřkové, pravoslavný kněz Vladimír Petřek, zapojil do odbojové činnosti. Po atentátu na zastupujícího říšského protektora Reinharda Heydricha 27. května 1942 ukryl společně s dalšími představiteli pravoslavné církve parašutisty v kryptě Chrámu sv. Cyrila a Metoděje v Praze na Novém Městě. Za tuto pomoc byl v září 1942 nacisty popraven. Téměř všichni členové jeho rodiny byli zatčeni a v dalším průběhu války vězněni v nacistických věznicích a koncentračních táborech Osvětim a Ravensbrück. Konce války se dočkalo jen pět z deseti členů rodiny: čtyři sestry a bratr Emil. Kromě Emila se nikdo do rodné Olomouce nevrátil. Jiřina Petřková se po válce usadila v Praze a věnovala se svému učitelskému povolání. Foto: Jiří Doležel

Fotografie paní Jiřiny Petřkové vám přinesla v roce 2011 i čestné uznání v nejprestižnější tuzemské soutěži novinářských fotografií Czech Press Photo. O rok dříve jste vlastně v této soutěži obdržel i 1. místo v dané kategorii za soubor osmi snímků z projektu Stopy paměti. Je to pro vás určité profesionální ocenění toho, co děláte?

To, že se úspěch dostaví, jsem pochopitelně dopředu neočekával. Je to o tom, že člověk se snaží odevzdat co nejlepší práci. Sama jako vítězka novinářské ceny víte, že nejdůležitější je, aby byl materiál kvalitní a vypovídající. Neméně důležité je také dobrý a pestrý výběr ale i uspořádání vybraných snímků.

Vyslechl jste stovky příběhů, které spojuje jedno, a to zachycení temných stránek nejen totalitních režimů. Jakou energii jste při sbírání a zpracovávání podkladů cítil?

Tito lidé prožili často neskutečné věci, momenty, ve kterých se ctí obstáli, a vnitřně je velmi posílily. Já osobně vnímám hlavně ten pozitivní náboj jejich sdělení a osobnosti.

Zažili jste vy, nebo někdo z vašich blízkých na vlastní kůži nelehké období II. světové války, co prováděli nacisté, nebo jste proti nim přímo bojovali? Byli jste vy nebo někdo ve vašem okolí svědkem ponižování, odebírání majetku, či deportace Židů? Dotkla se vás kolektivizace, či jinak nástup komunismu po roce 1948? Pokud se chcete podělit o své vzpomínky a stát se součástí projektu Stopy paměti, ozvěte se prosím na kontakty:

tel.: 732 807 602
E-mail: stopypameti@seznam.cz
www.stopypameti.cz
Facebook: Stopy paměti

Vedle webových stránek, které soustřeďují zpovídání pamětníky, vzešla z projektu kniha, kterou jste pokřtil 10. května v Olomouci a 25. května v Praze.

Od počátku jsme plánovali, že projekt Stopy paměti bude mít tři výstupy. Tím prvním je putovní výstava realizovaná v roce 2011, ta obsahuje velkoformátové portrétní fotografie pamětníků se stručným medailonkem každého z nich a také sluchátka s audiozáznamem rozhovorů. Výstava je zaměřena na veřejnost, ale především do škol. Druhým jsou ony zmiňované internetové stránky vystavené v roce 2012, upgradeované 2015. Třetí je kniha, která vyšla letos v květnu a je k dispozici v běžných knihkupectvích. Kromě textů s příběhy a portrétními fotografiemi obsahuje také řadu snímků z archivů pamětníků, dále grafické prvky jako jsou reprodukce dobových plakátů a dalších materiálů z různých archivů.

Kniha Stopy paměti zachycuje osudy sedmnácti pamětníků. Podle čeho jste pamětníky do publikace vybíral?

Snažili jsme se, aby výběr obsahoval osobnosti z celého Olomouckého kraje na které můžeme být hrdí, a aby kniha

přinášela zásadní problematiku, se kterou se lidé v tomto regionu, ale nejen v něm museli v dané době potýkat. Příběhy mají mapovat nejen osudy jednotlivých lidí, ale také atmosféru doby, zjednodušeně řečeno 1930 – 1960 ať už v regionální či republikové úrovni.

připravila:
Veronika Kolesárová



ČEŠTÍ SENIOŘI MOHOU CESTOVAT DÍKY EU O TISÍCE LEVNĚJI

Většina lidí starších 55 let v České republice netuší, že Evropská unie pomáhá seniorům cestovat levněji. V rámci dotovaných zájezdů programu Europe Senior Tourism ušetří až tisíce korun. Stačí, aby kontaktovali specializované cestovní agentury, kde jim poradí, jak slevu využít. Jako bonus může senior vzít na dovolenou za stejných podmínek jednoho neseniora.

Kolik zvýhodněný zájezd stojí?

Obecně lze říci, že sleva činí přibližně 30 % z běžné ceny. Jako příklad lze uvést zájezd na Sardinii, kam standardně týdenní zájezd s polopenzí do 4* hotelu stojí kolem 20 000 Kč. Senior ho však může pořídit již za 13 500 Kč. Navíc má v ceně ještě nápoje k večeři a výlet po ostrově.

Evropské dotace pro seniory je iniciativou v rámci tzv. sociální turistiky. Tou se začala zabývat nejprve španělská vláda. Španělsko má za cíl umožnit evropským seniorům aktivně trávit svůj volný čas za rozumné peníze. Obě strany

mají z aktivity výhody – seniorům program umožňuje cestovat se značnou slevou mimo hlavní turistickou sezónu. Španělská ekonomika tak může řešit vážný problém cestovního ruchu, a to sezónnost. Fungující cestovní ruch i v zimních měsících by částečně řešil problémy nezaměstnanosti, se kterými se Španělsko potýká. Program Europe Senior Tourism má jasně evropský dosah a aktuálně se snaží zahrnout i ostatní země tvořící Evropskou unii. V zemích, kde zatím nefunguje program dotací, se české cestovní kanceláře domlouvají s místními touroperátory na speciálních podmínkách pro seniory.

Nejširší nabídka zájezdů je zatím do Španělska, a to konkrétně na Baleárské ostrovy a do Andalusie. Zvýhodněné podmínky pro seniory nabízí však také Kypr, Sicílie či Sardinie. V České republice nabízí zvýhodněné pobyty pro seniory, ať už v tuzemsku, či v zahraničí celá řada cestovních kanceláří a agentur.

Dovolenou v Řecku by uprchlická krize neměla ovlivnit

Prodej zájezdů se během posledních týdnů v České republice i v celé Evropě zvyšuje. Takové informace

přináší Asociace cestovních kanceláří České republiky. Z jejího průzkumu vyplývá, že mnoho českých rodin má již své místo příští dovolené vybrané a nákupy zájezdů neodkládají. Podle jmenované asociace panuje v oblíbených destinacích klid a letoviska jsou připravena na letní sezonu. „Česká republika má vynikající zpravodajskou službu, a pokud by v místech, kam Češi rádi jezdí, hrozilo jakékoliv nebezpečí, tak se prostřednictvím Ministerstva zahraničních věcí vše ihned dozvíme,“ komentoval situaci z pohledu bezpečnosti Viliam Sivek, předseda Asociace cestovních kanceláří České republiky. Právě na stránkách Ministerstva zahraničních věcí najdou zájemci doporučení pro cesty.

Cestovní kanceláře využívají své zahraniční partnery a delegáty v místech pobytu svých klientů a mají tak k dispozici nejaktuálnější informace o situaci. Individuálním turistům se před cestami doporučuje registrace v systému DROZD <https://drozd.mzv.cz/>, který v případě nouze umožňuje ministerstvu rychle české turisty informovat.

„Prodeje v sousedním Rakousku či Německu jdou prudce nahoru, místa v kvalitních hotelech rychle ubývají, a pokud chtějí mít české rodiny ještě možnost vybrat si z kvalitní nabídky zájezdů, tak by své rozhodnutí neměly déle odkládat,“ doporučuje Viliam Sivek s tím, že by nespolehal na last minute. „Současná situace, kdy v bezpečných zemích začíná poptávka pomalu převyšovat nabídku, umožní místním hoteliérům své ceny zvýšit, což se logicky promítne do cen zájezdů,“ upozornil předseda asociace Sivek.

Mezi dlouhodobě nejoblíbenější země patří Španělsko, Řecko, Chorvatsko, Itálie, Slovensko a Rakousko. V letošním roce se výrazně zvyšuje prodej zájezdů do Bulharska nebo Maďarska.

Oblíbené Chorvatsko přitahuje turisty víc než kdy jindy

Chorvatsko je stálíci pro letní dovolenou českých turistů a v souvislosti s bezpečnostní situací ve světě se jeho potenciál i nadále zvyšuje. „Prodej zájezdů je v letošním roce



Ilustrační fotografie

vyšší o 20 procent ve srovnání s loňským rokem,“ uvedl Viktor Klimek, manažer CK Kompas. Doplnil, že klienti navíc v letošní sezoně poptávají i dražší a kvalitnější ubytovací kapacity. „Největší nárůst prodeje máme u ostrova Hvar,“ dodal Viktor Klimek.

Podle informací Asociace cestovních kanceláří České republiky a Chorvatské turistické centrály v roce 2015 trávilo svou dovolenou v Chorvatsku více než 13 milionů zahraničních turistů. Z České republiky sem přicestovalo 739 231 Čechů. Podle počtu přenocování (5 124 646) se čeští turisté řadí ke čtvrtým nejpočetnějším po turistech z Německa, Slovinska nebo Rakouska. „Zaznamenáváme velký meziroční nárůst prodejů do Chorvatska. V loňském roce jsme si ověřili, že na Jadranu to funguje jako kdekoli jinde ve Středomoří. Čeští turisté si chtějí dovolenou užít a poptávají v Chorvatsku dražší kvalitní hotely. Největší zájem je o čtyřhvězdičkové ubytování s all inclusive. Díky dobremu leteckému spojení do Splitu a Dubrovníku Češi více vyrážejí i na dalmatské ostrovy Brač, Hvar nebo Korčula,“ konstatuje Simona Fischerová z tiskového oddělení cestovní kanceláře Fischer. (red)

Větší pohodlí pro cesty do Chorvatska poskytne i nové letecké spojení mezi Prahou a chorvatským Záhřebem. Pravidelná letecká linka od Croatia Airlines nabízí od 21. května až do konce letošního října každý týden čtyři lety. Základní letenky si zájemci mohou pořizovat za cenu začínající na 129 eurech.

„Od zahájení prodeje na podzim loňského roku je evidentní, že současná geopolitická situace ve světě snižuje počet bezpečných destinací pro klidnou dovolenou. Tato situace samozřejmě nahrává momentálně právě prodeji zájezdů do Chorvatska. A to nejen zvýšeným počtem zájemců, ale i požadavky na kvalitnější služby, na které byly Češi zvyklí při leteckých zájezdech do jiných destinací,“ sděluje Petr Zemek, majitel cestovní kanceláře 101 CK Zemek.

„Současná situace nedělá z Chorvatska populární destinaci jen z hlediska českých turistů. Nesmíme zapomenout, že je oblíbenou destinací Němců nebo Rakušanů a současně prodeje v těchto zemích naznačují, že by ani Češi neměli nákup svého zájezdu na letošní léto déle odkládat,“ uzavřel Michal Veber, tajemník Asociace cestovních kanceláří České republiky. (red)

NEJVĚTŠÍ VÝBĚR zájezdů pro seniory 55+

na jednom místě, s garancí nejvýhodnější ceny

VÝBĚR Z AKTUÁLNÍ NABÍDKY

AUTOBUSEM

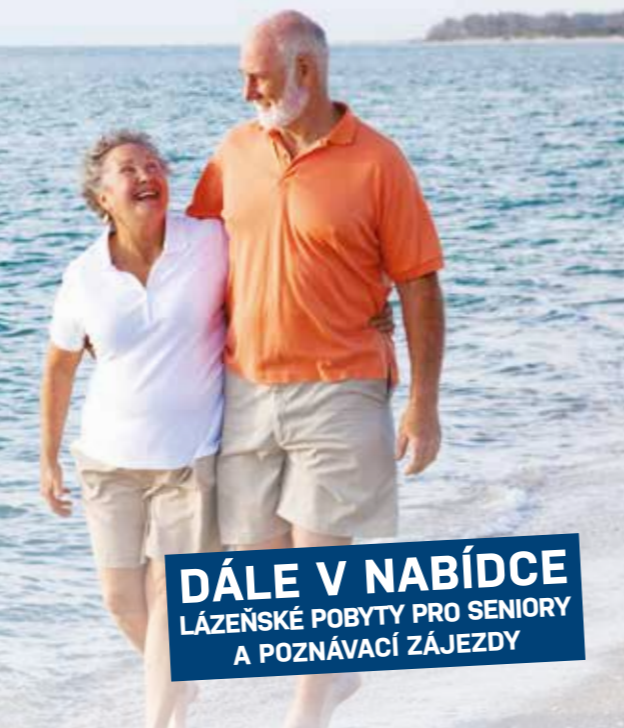
Řecko, Nea Vrasna, bez stravy 4 990 Kč

LETECKY

Kréta, od 12.6. na 8 dní, se snídaní 5 910 Kč
Kos, od 16.6. na 8 dní, se snídaní 6 060 Kč
Bulharsko, od 12.6. na 8 dní, se snídaní 6 990 Kč
Řecko, Nei Pori, od 12.6. na 8 dní, bez stravy 7 490 Kč
Kréta, od 6.7. na 8 dní, bez stravy 7 850 Kč
Bulharsko, od 19.6. na 12 dní, s polopenzí 11 590 Kč
Rhodos, od 19.6. na 11 dní, all inclusive 14 021 Kč

V PRODEJI JIŽ ZÁJEZDY NA PODZIM 2016: Andalusie od 13 490 Kč, Menorca od 12 990 Kč, Sicílie od 12 990 Kč, Sardinie od 12 990 Kč, Kypr od 9 990 Kč, Rhodos od 13 490 Kč, Korfu od 12 990 Kč a další

www.bohemianfantasy.cz



Hledejte dovolenou u odborníků.
Bohemian fantasy spol. s r.o.
Tř. kosmonautů 1
779 00 Olomouc
e-mail: info@bohemianfantasy.cz

Bohemian Fantasy
TRAVEL AGENCY



**CESTOVÁNÍ
pro seniory**

Prožijte s námi příjemné chvíle

Placená inzerce



PRAHA pro seniory **Trénink paměti s poznáváním hlavního města**

Oblíbený turistický pobyt spojený s praktickými lekci tréninku paměti, jsme umístili do centra hlavního města. Na své si tak přijdou nejen ti, kteří si chtějí udržovat bystrou paměť, ale i ti, kteří mají rádi procházky starobylými, známými a neznámými zákoutími Prahy. Trénink paměti je veden zábavnou formou, která inspiruje i k dalším činnostem po absolvování kurzu

TRÉNINK PAMĚTI V PRAZE obsahuje:

- 4 x ubytování se snídaní formou bufetu
- každý den kurz paměti
- každý den vycházka s průvodcem
- každý den zapůjčení sluchátek - toto technické vybavení vám výrazně zlepší zážitek z průvodcovaných procházek Prahou
- vstupné do objektů v rámci programu není zahrnuto v ceně pobytu.

5ti denní program od 3150 Kč
31. 7. – 4. 8. 2016

Po stopách tradice Karlovarska **Poznávací zájezd pro seniory**

Sklářská a porcelánová tradice jsou s Karlovarskem neodmyslitelně spojeny stejně tak jako výroba známého bylinného likéru. Navštivte muzeum Becherovky, muzeum se sklářskou hutí Moser a porcelánku Thun.

Pobyt pro seniory PO STOPÁCH TRADICE KARLOVARSKA obsahuje:

- 3x ubytování v hotelu Ester **** (vždy pondělí – čtvrtek)
- 3x polopenzi
- 1x vstup do sauny hotelu Ester
- vstup do Muzea Becherovky
- vstup do Muzea a sklářské hutě Moser
- vstup do Porcelánky Thun
- Možnost využít zvýhodněné zpáteční jízdné odkudkoli za 330 Kč

4 denní program od 2350 Kč
Termín libovolný

Všechny naše programy lze zakoupit formou Dárkového certifikátu.

VOLEJTE ZDARMA

Být seniorem je u nás výhodou **800 70 14 14**

Cestování pro seniory - Cestovní kancelář OK-Tours a.s., Jana Masaryka 39, 120 00 Praha 2, tel.: 222 521 700, fax: 222 521 701
rezervace@cestovaniproseniory.cz, www.cestovaniproseniory.cz

divadlo / kino

hudba / koncert / tanec

výstavy / přednášky

turistika / sport / jiné



25. 6. 2016 / Horní nám. Olomouc
½ Maraton Olomouc

Mattoni ½ Maraton Olomouc je jeden z nejoblíbenějších běžeckých závodů a druhý největší půlmaraton v České republice. Poslední závod jarní části RunCzech běžecké ligy oceněný zlatou známkou kvality IAAF láká nadšené vytrvalce i světové atletické hvězdy. Závod provází strhující atmosféra, trasu lemují davy diváků a vše dokresluje nádherné kulisy barokní Olomouce. Ať už jste zkušený vytrvalec či teprve začínající běžec, určitě byste si tento nezapomenutelný běžecký zážitek neměli nechat ujít! Start hlavního závodu je v 19 hodin na Horním náměstí. O dvě hodiny dříve ze stejného místa vyběhnou na tři kilometrovou trať účastníci rodinného běhu. V rámci doprovodného programu je připravena také řada hudebních vystoupení. Od pátku 24.6. hostí prostory Výstaviště Flora Olomouc také Moravia Expo. Jedná se o jeden z největších sportovních veletrhů v Česku, kde vystavují své novinky přední světové značky, řada firem chystá speciální veletržní nabídky a zároveň zde probíhá bohatý sportovní program.

AKCE V MĚSÍCI ČERVNU

PŘÍLOHA MAGAZÍNU ^{moravsky} senior

Přehled akcí v Olomouci najdete na www.olomouc.eu/porta/kalendar-akci, kde prostřednictvím formuláře mohou pořadatelé nahlásit i dosud nezveřejněnou akci.

Ilustrační fotografie



10.6. 2016 / www.nockostelu.cz
Noc kostelů

Sedmý ročník zpřístupnění olomouckých kostelů a modliteben se uskuteční 10. června od 20 hodin. Ve 27 kostelech, kaplích a sborech v Olomouci budou komentované prohlídky, výstavy, koncerty a vystoupení, duchovní programy a další doprovodné akce.

12.6. 2016 / Olomouc - Tabulový vrch
Den Tabulového Vrchu

V Parku Malého prince se od 13 do 16 hodin uskuteční zábavní odpoledne pro celou rodinu. Akci zahájí fotbalový turnaj v malé kopané, vedle toho budou pro příchozí připraveny zábavné aktivity pro děti, soutěže o ceny, něco z historie Tabulového Vrchu a další zajímavý program. Na každého návštěvníka čeká malé překvapení.

17. - 18.6. 2016
Korunní pevnůstka Olomouc
Veletrh vědy a výzkumu Univerzity Palackého v Olomouci

Cílem akce je zábavnou a poučnou formou přiblížit dětem i dospělým oblasti vědy netradičními pokusy a zajímavými prezentacemi. Jedná se o vůbec největší popularizační akci na střední Moravě, která každoročně přitáhne na deset tisíc návštěvníků. Bohatý interaktivní program v prostorách fakult, desítky prezentačních stánků s pokusy a Pevnost poznání jsou zárukou zábavy pro celou rodinu. Veletrh se uskuteční v prostorách Pevnosti poznání v Korunní pevnůstce v Olomouci.

11.6. 2016
Korunní pevnůstka Olomouc
Bounty Rock Café Open Air

Hity jako Forever Young nebo Big In Japan zazpívají v Olomouci legendární Alphaville. Německá kapela v čele se zpěvákem Marianem Goldem bude jedním z headlinerů šestého ročníku olomouckého festivalu Bounty Rock Cafe Open Air v areálu Korunní pevnůstky v Olomouci. V programu, který začne v sobotu 11. června 2016 ve 13 hodin, se vystřídají například rockové legendy Precedens, populární Iné Kafé ze Slovenska, americká rocková kytaristka Janet Robin. Velkým tahákem bude jistě i vystoupení populární Anny K. s kapelou. Vstupenky jsou v prodeji v sítích Ticketstream, Ticketportal a v olomouckém Bounty Rock Café. V předprodeji stojí 800 korun, na místě 990 korun, děti do 15 let mají vstup zdarma. Více na www.brcopenair.cz.



10.6. 2016 / Olomouc - Povel
Povelské slavnosti

Oživení ducha návsi historické vsi Povel, založené r. 1760 a zbořené r. 1987 se koná u Povelské kaple (na konci Rožňavské ulice v Olomouci).
Program:
11 hod. Waldorfská škola Olomouc - školní akademie
14 hod. Divadlo Tramtarie: „Pohádky o mašinkách“
15 hod. Tom Oakland and the Oakland Sisters (garage-folk, Brno)
16 hod. Sevap Company (Progress soul s prvky reggae music či rock'n'roll)
17 hod. Horňácká cimbálová muzika KUBÍCI z Velké nad Velčkovou
18 hod. Dívčí fagotové kvarteto Dudlajdá fagotiky z Prahy (v kapli)
19 hod. Nepředstavitelná kapela (folk-country-folklor)
20 hod. Valsa band (folk, pop -v restauraci Bohemia)
20 hod. promítání a přednáška z dějin Povlu aj. (u kaple)
Průběžně: stánky s lidovými řemesly a výrobky a jejich prodej, občerstvení, tisk povelské pečeti na historickém lisu pro každého návštěvníka, promítání starých fotografií v originálním bioskopu, autobus ŠL 11 z r. 1978, loutkové divadlo Teatro Pimprle, výstava historických fotografií z Povlu.

10.6. 2016
Moravské divadlo Olomouc
Kouzelná flétna - operní premiéra

Nikdo neví, s jakými úmysly Mozart Kouzelnou flétnu psal. Co všechno nám do své hudby zašifroval. Jestli existuje nějaký klíč, jako při čtení Kabaly, nebo je to jen zednářská symbolika, které byl Mozart účasten. Jedno je jisté - i při odhlédnutí od tohoto tajemna jde o geniální dílo, které zůstane navěky jako paprsek světla. Dílo vytvořené člověkem. Uvedením Kouzelné flétny si v roce 2016 připomenou návštěvníci Moravského divadla Olomouc 260. výročí Mozartova narození a rovněž 225 let od světové premiéry opery ve Vídni. Režuruje Linda Kepřtová.

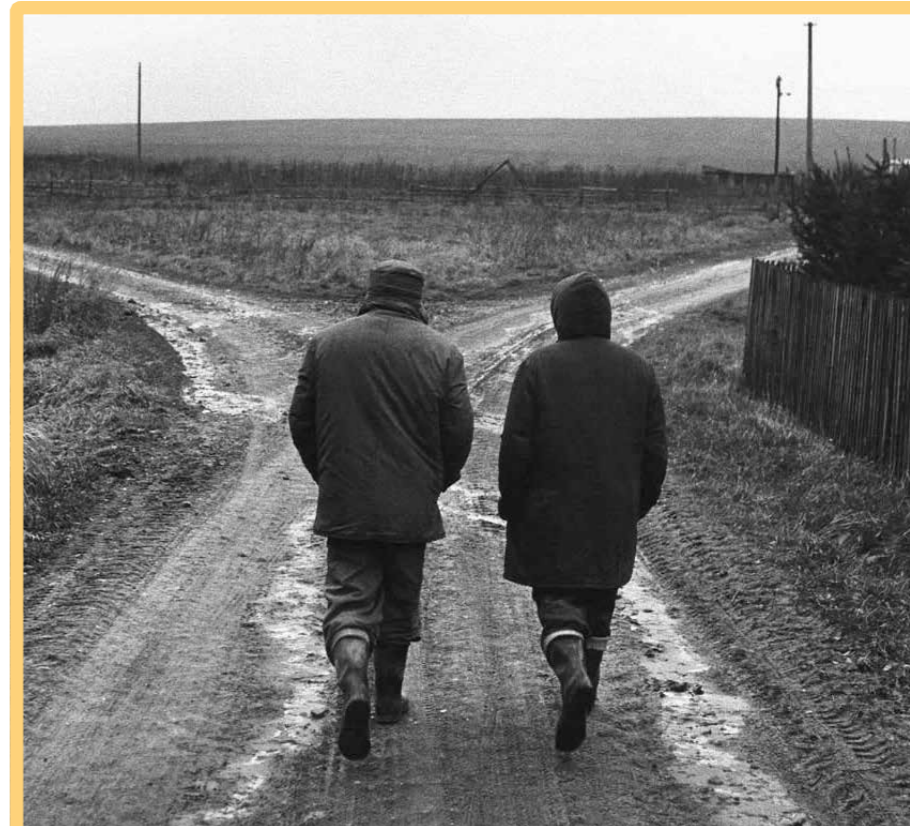


30.6. - 6.7. 2016 / Zoo Olomouc
Za samé jedničky zdarma do zoo

Každý premiant, který se přijde pochubit samými jedničkami, může využít vstupu do olomoucké zoo zdarma. Každý školák, který navštíví zoo a pochlubí se vysvědčením, dostane malou odměnu.

od 2.6. 2016 / Arcidiecézní muzeum
Arcidiecézní muzeum nabídne El Greka

Arcidiecézní muzeum Olomouc se slavnostně otevřelo veřejnosti 2. června 2006. Ku příležitosti desátého výročí si muzeum připravilo obměnu expozice. Od začátku června mohou lidé vidět dosud nevystavené exponáty, například křídla gotického oltáře z Lubiny nebo donedávna neznámou sochu Pašijového Krista barokního sochaře Ondřeje Zahnera. Součástí oslav bude také El Grekův obraz Klanění pastýřů. Dílo světového španělského manýristy do Olomouce zapůjčí vzhlasné Metropolitní muzeum v New Yorku výměnou za zápůjčku Tizianova obrazu Apollón a Marsyas ze sbírek olomouckého arcibiskupství. Muzeum chystá také nového knižního Průvodce muzeem a rozšíření dosavadní nabídky edukačních pomůcek. Vedle dětského průvodce a kolekce výpravných samoobslužných listů je v plánu vytvoření aktivní návštěvnické zóny přímo v expozici. Arcidiecézní muzeum Olomouc vzniklo v roce 1998 jako společný projekt státu a církve s cílem navázat na duchovní a kulturní kořeny olomoucké arcidiecéze a vytvořit tak instituci srovnatelnou s obdobně zaměřenými muzei v Evropě.

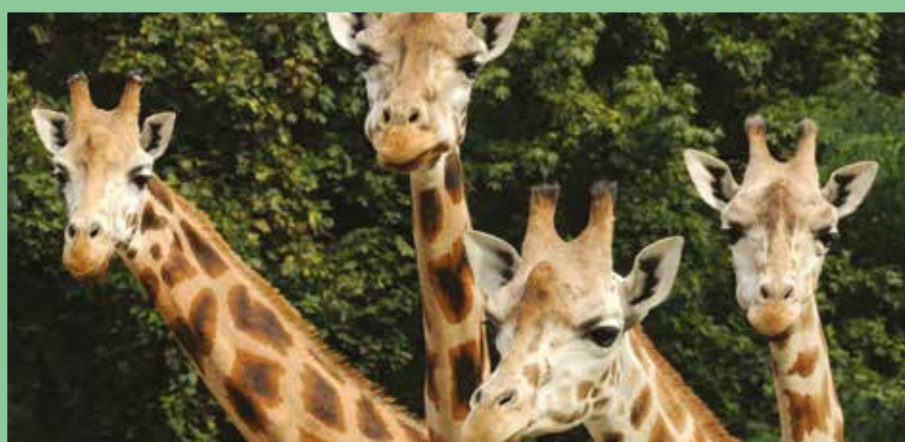


30.6. 2016 - 30.10. 2016 / Muzeum moderního umění
Výstava k jubileu Jindřicha Štreita

Výstavu k životnímu jubileu jednoho z nejvýznamnějších českých fotografů, kterého proslavila dokumentace venkovského života v období skomírajícího socialismu, připravuje na konec června Muzeum moderního umění. Jindřich Štreit svou tvorbu představil na stovkách samostatných i skupinových výstav doma i v zahraničí a jeho fotografie jsou součástí sbírek celé řady významných světových institucí (Victoria & Albert Museum, London; International Centre of Photography, New York; The Museum of Modern Art, New York; The National Gallery of Art, Washington; Tokyo Metropolitan Museum of Photography a dalších). Přesto se ještě najdou Štreitovy fotografie, které nebyly vystavené a publikované. Výstava a obsáhlá publikace zahrnou 20 let dokumentaristické tvorby, která vznikala v Sudetech a je barvitou ilustrací života v devastovaném pohraničí. Vernisáž se uskuteční 30. 6. v 18.30 hodin.

11.6. 2016
Moravská filharmonie Olomouc
Poslední koncert 70. sezony Moravské filharmonie Olomouc

Závěrečný koncert mistrovských dirigentských kurzů profesora Alima Shakha (Rusko) se uskuteční v Redutě od 19 hodin. Na programu jsou skladby Ludwiga van Beethovena Symfonie č. 7, Sergeje Rachmaninova Symfonické tance a Nikolaje Andrejeviče Rimskij-Korskova Šeherezáda. Taktovku vezmou do rukou frekventanti kurzu z Austrálie, Argentiny, Chile, Hongkongu, Švédska, Dánska, Ukrajiny a USA). Předplatné Moravské filharmonie na 71. koncertní sezonu 2016 - 2017 je možné zakoupit od 11. července do 12. srpna.



18.6. 2016 / Zoo Olomouc
Světový den žiraf a Noc snů v zoo

Návštěvníci olomoucké zoologické zahrady se od 9 do 18 hodin mohou prostřednictvím soutěžní stezky seznámit se životem žiraf, které slaví svůj mezinárodní den 21.6. V určenou dobu se bude konat také jejich komentované krmení. A od 18 hodin se budou plnit přání lidí, kteří nemají jednoduchý život. Jedná se o zážitkovou akci určenou pro handicapované osoby. Vstup a celý program je pro všechny objednané zdarma. Objednávky na email: marketing@zoo-olomouc.cz.

FKS FILMOVÝ KLUB SENIORŮ

2.6.^{čt} Případ SK1 T

6.6.^{po} Spotlight T

9.6.^{čt} Teorie tygra Č

13.6.^{po} Eva Nová SK

23.6.^{čt} Kolonie T

27.6.^{po} Jak básníci čekají na zázrak Č

vstupné 60,- kinometropol.cz vždy 14:00

KINO METROPOL

23. – 26. 6. 2016 / Jezdecký areál Equine Sport Center, Olomouc-Lazce
Světový pohár v parkurovém skákání

Mítink Světového poháru v parkurovém skákání J&T Banka CSI3*W Olomouc, který hostí ve dnech 23. až 26. června areál ESC Olomouc, nabídne jezdcům i divákům hned šest různých soutěžních túr. Během nabitého čtyřdenního programu proběhne bezmála dvacet soutěží. Vstupné je zdarma. Další podrobnosti na: www.csiolomouc.cz

29. 6. - 22. 7. 2016
Umělecké centrum UP Olomouc
Olomoucké barokní slavnosti

4. ročník letních divadelních večerů v historických kulisách starobylé Olomouce. První část představení začíná každý den v Uměleckém centru UP, tedy Jezuitském konviktu, v 19 hodin. Druhá část pokračuje po přestávce s občerstvením od 20.30 hodin. Kromě divadelních představení jsou navíc připraveny také prohlídky Kaple Božího těla, výstava návrhů výzdoby olomouckého orloje od J. K. Handkeho a ve 21.30 noční komentovaná prohlídka Sarkandrovky kaple a kostela sv. Michala. Více informací na www.baroko.olomouc.eu

19. 6. 2016 / Smetanovy sady, Olomouc
Táta fest

Neformální happening konaný u příležitosti DNE OTCŮ pořádá RC OLIVY ve Smetanových sadech od 13 do 17 hodin na prostranství u fontány. Na programu jsou například koncerty kapel Jazz Mess, Trevis McMuffin, Boujeaou. Připraveno je také střílení z luku, workshop žonglování, chůze po laně, skákačí boty, dřevěné lyže, koloběžková štafeta, lanové aktivity, bublinování a mnoho dalšího.

Vydavatel: Moravský senior, z.s., Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc, IČO: 03339769, Registrováno pod číslem MK ČR E 21702, vychází desetkrát ročně.

Inzerce: Daniela Krupová, e-mail: inzerce@moravskysenior.cz, tel: 736 456 791

Koordinátorka, distribuce: Vendula Boudníková, e-mail: office@moravskysenior.cz, tel: 725 190 555

Tisk: Miloslav Kyjevský – FGP studio, Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc

Distribuci zajišťuje: GEIS, www.baliky.cz
ZDARMA

Na Hanáckých Benátkách 2016 vystoupí Tři sestry

Kapela Tři sestry bude hlavní hvězdou letošního ročníku festivalu Hanácké Benátky. Ty se budou konat 11. června v Litovli. Vystoupí také skupiny Doga, Legendy se vrací, de Bill Heads, zpěvák Miro Šmajda. Připravené jsou taky oblíbené projíždky na loďkách po Nečizu, prohlídky radniční věže, muzea, nebo zábavný program pro děti. Festival vyvrcholí ve 22 hodin ohňostrojem. Vstupenky v předprodeji přijdou na 250 korun, na místě pak budou stát 300 korun. Děti do 10 let a ZTP/P zaplatí 50 korun. Děti do pěti let mají vstup zdarma.

Exkurze přiblíží kroužkování ptactva

Ornitologická stanice Přerov pořádá 25. června exkurzi do Záhlinic. Sraz je v 8.30 před hospodou U čápa v Záhlinicích. Procházka povede kolem rybníků a lužním lesem. V programu je hlavně pozorování přírody a ukázka kroužkování ptáků. Vstupné je 10 korun.

Pomník v Dlouhé Loučce čekají oslavy

Oslavy 120. výročí odhalení pomníku vojákům zemřelých v napoleonských válkách v letech 1805 – 1809 si připomenou v Dlouhé Loučce. Akce se bude konat v zámeckém parku 11. června. Organizátoři slibují bohatý program s taneční zábavou a občerstvením. Pořádá obec a SDH Dlouhá Loučka.

Památka bude hostit módní přehlídku

Dámy, chcete shlédnout několik módních přehlídek, poslechnout si finalistu Superstar 2013 Martina Šafaříka a podpořit při tom plumlovský zámek? Pak byste si neměly nechat ujít akci s názvem Šarmantní ženy na zámku aneb Charitativní fashiondrink. Vše vypukne 18. června v 16 hodin na zámku Plumlov. Vstupné je 90 korun za osobu, přičemž výtěžek půjde na podporu jmenované památky.

Červnová kinokavárna se zaměří na muzikály

V poslední kinokavárně tohoto pololetí budou v kulturním domě Echo v Lipníku nad Bečvou promítat oblíbený muzikál Mamma Mia! režisérky Phillydy Lloyd. Projekci, která se koná 16. června, doprovodí přednáška s názvem Muzikály v běhu času. Začátek je v 18.30 hodin. Cena vstupenky je 50 korun. Předprodej v kanceláři SVČ Lipník nad Bečvou, TIC nebo na rezervace@echolipnik.cz.

Na Helfštýně představí práci přerovských muzejníků

Akce s názvem Helfštýnské ateliéry se bude konat 18. června. Pro malé i velké zde bude připravena přehlídka profesí Muzea Komenského v Přerově. K vidění tak bude například archeologický koutek, ornitologická sekce, zastoupení tu bude mít výtvarný ateliér, konzervátorská dílna, kovárna a mnoho dalšího. Základní vstupné přijde na 100 korun, snížené na 60 korun a děti do 6 let ho mají zdarma.

Dalajlamův příběh odehrají v Šumperku

Dokument Průhledný lama vypráví životní příběh jednoho z největších meditačních mistrů 20. století, Lobjöna Ccheču rinpočeho. Film o Dalajlamovi mohou vidět návštěvníci Divadla Šumperk 16. června v 19 hodin. Vstupné je 80 korun.

divadlo / kino

hudba / koncert / tanec

turistika / sport / jiné

výstavy / přednášky

Náměstí i zámek bude plný folklóru

V zámku a podzámčí je nejenže název povídky Boženy Němcové, ale také přerovský folklorní festival. Letos se ve dnech 17. a 18. června uskuteční jeho již desátý ročník. Festival odstartuje v pátek na Letní scéně přerovského zámku. Začátek programu je ve 21 hodin. Připravená jsou vystoupení skupiny historických tanců Vere Gratia z Napajedel. Ta představí taneční doteky středověku i ukázky gotických a renesančních tanců v dobových kostýmech. Zpěvem potěší host večera Jana Šelle a také harfistka Anastazie Tomečková.

V sobotu vypukne program na Horním náměstí. Od 13.30 hodin vystoupí folklorní soubor Stavbár ze Žiliny. Ve 14 hodin bude desátý ročník akce slavnostně zahájen. Následovat bude finále dětské pěvecké soutěže O zámecký klíč. V 15.30 hodin vypuknou přehlídky souborů z Moravy, Slezska a Slovenska, předpokládáný konec všech ukázek je v 18.30 hodin. To budou mít návštěvníci dostatek času na přesun na nádvoří zámku. Od 19 hodin se tady totiž bude sedět i tančovat u cimbálky v podání CM Primáš Přerov a Okybača Lipník nad Bečvou. Výstavu nejlepších prací dětské výtvarné soutěže spojené s festivalem Byla vojna vypsána si mohou zájemci prohlédnout od 6. června do 11. září v Muzeu Komenského v Přerově.

Komentovaná vycházka Olomoucí

Komentovaná vycházka Olomoucí nabídne 30. června poznaní osudů významných městských paláců, ale i pomyslné setkání s osobnostmi, jako byli například Albrecht z Valdštejna, Alexander I., František Josef I., Václav III., Matyáš Korvín, Sigmund Freud, Gustav Mahler, Gustav Klimt, generál Lafayette, Josef Dobrovský, Marie Terezie, Gregor Mendel, nebo třeba Wolfgang Amadeus Mozart a svatý Jan Sarkander. Akci, která zahrnuje zhruba tří hodinovou prohlídku krajského města s průvodcem a oběd, připravuje CK Bohemian fantasy. Cena za osobu je 129 korun. Bližší informace v kanceláři CK Bohemian fantasy na Tř. Kosmonautů 1288/1 v Olomouci a na telefonech 585225868, 585225879.

Připravila Veronika Kolesárová

Placená inzerce

KLOBOUKY, ČEPICE

(dámské i pánské)

NOVĚ
OTEVŘENÁ
PRODEJNA



OD Baťa, 2. patro
Horní náměstí,
Olomouc

Po – Pá 9 – 17 hod
So 9 – 12 hod

www.klobouky-brija.cz

JUGLANS REGIA ZAHNAL MOR I ŠKRKAVKY



Moto:

Protože nežijeme na tichomořských ostrovech, které jsou domovem palem plodících ořechy kokosové, musíme se spokojit s ořechy menšími, vlašskými, které jsou plodem stromu JUGLANS REGIA, neboli ořešáku královského.

Ořešák královský

Ořešák královský je mohutný listnatý strom z čeledi ořešákovitých a v našich krajích okázale zdobí nejednu zahradu. Má být na co pyšný. Dorůstá výšky až 45 metrů a dožívá se úctyhodného věku, ve výjimečných případech až tří set let. Květy jsou jehnědy a kvetou v dubnu až květnu. Vlašské ořechy rostou na ořešáku přibližně od čtvrtého roku u roubanců a od 12 let od semenáčů. Ořešák je původním stromem našeho kontinentu, který roste od jihovýchodní Evropy až k Himalájím. Rod Juglans zahrnuje 15 až 20 druhů, které rostou v mírném a subtropickém pásmu severní polokoule a v horách Střední a Jižní Ameriky. Tento strom patří stále mezi nejoblíbenější ovocné stromy českých zahrad. Mnohaletým pěstováním a šlechtěním vzniklo na sto padesát ořechových sort. Má zajímavé olistění, jeho listy jsou velké, sytě zelené, lichožpeřené a raší pozdě. Vyznačují se osobitou vůní. Listy je možno sbírat ze všech druhů, kromě ořechu černého (*Juglans nigra*) a ořechu popelavého (*Juglans cinerea*). Jen zřídka může listy či květy popálit pozdní mráz, nicméně strom znovu obrází. Proto by stanoviště mělo být slunné a chráněné proti severním větřům. Množí se semeny, která je možné

vysévat ihned po sklizni, tj. na podzim. Opylování obstarává vítr. Ořešáku královskému prospívá život v půdách hlubokých, dobře provzdušněných (mohou být kamenité), vlhčích, výživných a zásaditých (vápnitých), nesnáší půdy těžké, mělké, trvale zamokřené nebo naopak příliš suché. Nezapomínejte, že ořech řádně naroste, potřebuje proto velký prostor. V sadech se vysazují i 20 metrů od sebe.

Jak bývá v našem seriálu LMS zvykem, obraťme se opět na učeného doktora P. O. Mathiolioho, a ocitujme si z jeho Herbarie z roku 1562, co o ořešáku a vlašském ořechu soudí on: „Vlašský ořech je veliký strom s mnohými kořeny a vysokým kmenem, často bývá tak tlustý, že se nedá oběma rukama obejmout. Kůra jest popelavá a hrubě rozpraskaná. List jest široký, dlouhý, silně vůně, poskytuje široký, avšak nezdravý stín, neboť kdo pod vlašským ořechem sní, mívá po procitnutí hlavu jako ztřeštěnou od silné vůně, jež obtíží hlavu jeho. Mnozí dosvědčují, že existují mezi stromem ořechovým a dubovým tak velké nepřátelství, že jeden druhého vedle sebe kazí a umrtvuje. Rozdílnost druhu podmíněná jest velikostí a tvrdostí ořechů. Máš-li kamenný ořech, otevři jeho kmen, aby z něho mohla vytéci vlhkost a tak porostou měkčí ořechy. Složení ořechů jest horké na prvním a suché na druhém stupni, ačkoliv obsahují v sobě i něco vlhkosti. Zevní slupka zelená, listí a kůra stahují dohromady, zastavují krvácení. Vlašské ořechy jsou, dle Plinia, dobré na zničení jedu. Dva suché vlašské ořechy, dva fíky, dvacet

lístků routových a trocha solí má se dohromady utlouci a sníst ráno na lačný žaludek, aby se člověk obhájil a zabezpečil proti jedu přijatému eventuálně tento den. List z ořechu dobrý jest proti morové nákaze. Kdo jídá ořechy, vyhání z těla škrkavky. Vlašské ořechy zadělávají se také v květnu a červnu, dokud jsou ještě měkké a nedozrálé, do cukru a medu. V této přípravě jsou chutné a posilují žaludek.“

Listy ořešáku mají podobné účinné látky jako nezralé plody ořešáku. Sbírají se listy (v červnu) nebo zelené oplodí (těsně před sklizní ořechů, tedy v srpnu) nebo zelené, ještě nezralé a měkké plody. Listy i oplodí se suší rychle za teplot do 40 °C (při pomalém sušení hnědnou). Droga obsahuje naftochinon juglon, třísloviny, flavonoidy, kyselinu elagovou, sílice, karotenoidy, vitamin C, hořčiny aj. Působí svíravě, protizánětlivě a antibakteriálně. V lidovém léčitelství je doporučováno jejich využití při léčbě zejména zevních problémů. Užívá se i ve formě kloktadla při zánětech v ústní dutině, koupele se osvědčily také proti nadměrnému pocení nohou, plísňích, při akné nebo některých kožních vyrážkách. Nejčastěji se připravují jako odvar nebo nálev (1,5 čajové lžičky řezaných listů na šálek vody při vnitřním užití, na přípravu koupele se dávkuje asi 100 g drogy na 1 l vody).

Mast z mladých pupenů ořešáku královského z dílny bylinářské legendy Pavla Váni z Nového Bydžova, která je vhodná především na léčbu lupenky a ekzémů.



Autorem textů je Jiří Trefný (vpravo), autorem fotografií, loga a kresleného vtipu je Vít Stanovský (vlevo)

Ingredience: 500g vepřového sádla, hrst pupenů ořešáku královského, (můžeme přidat i hrst květů měsíčku lékařského pro zesílení jejího účinku).

Postup: Sádlo rozehřejeme na mírném ohni, přidáme pupeny ořešáku a pozvolna 30 minut, vaříme, přelijeme přes sítko a uskladníme v uzavíratelné nádobě, nejlepší v lednici.

Vlašský ořešák

Je jedním z typických představitelů bylinných léků. Na první pohled je vidět příbuznost tvarů mezi jádrem vlašského ořechu a lidským mozkiem – a skutečně již odedávna se ořechy využívají „na posilu nervů“. Jeho plody jsou vlašské ořechy s tvrdou skořápkou. U tohoto základního druhu dozrávají v říjnu a objevují se přibližně od osmého roku věku. Léčivé účinky látek obsažených ve vlašském ořešáku znali už naši předkové. Jeho semena - ořechy - jsou zdravou potravou, listy a kůra lékem s tradicí v lidovém léčitelství ale i v současné farmakologii. Slupky ořechů se používají k přírodnímu barvení látek (dříve dokonce i k barvení vlasů, kterým dodávají hnědou barvu, někdy s lehcem mahagonovým nádechem). Ze zelených slupek se připravuje žluté barvivo. Tyto ořechy jsou vhodné k zařazení do léčebné diety dětí i dospělých při nervozitě a její závažnější formě - neurastenii. Mají také antidepresivní účinky. Semena ořešáku, vlašské ořechy, nejsou jen obyčejným zpestřením jídelníčku, ale rovněž obsahují hodně léčivých látek. Zralé ořechy obsahují až 50 - 70 % tuků, hlavně velmi významné jsou nenasycené mastné kyseliny, a mají také vysoký obsah důležitých bílkovin. Nenasycené mastné kyseliny mají další velmi důležitý účinek v našem těle - pomáhají snižovat hladinu tzv. škodlivého cholesterolu v krvi, jsou tedy dobrou prevencí cévních onemocnění a infarktu. Zralé ořechy jsou totiž významným zdrojem vitaminů skupiny B, které jsou důležité např. pro správnou činnost mozku, našeho nervového systému, ale i pro kůži a funkci našich vnitřních orgánů, z nichž některé jsou v středoevropské stravě poměrně nedostatkové. Kupříkladu kyselina linolová, která snižuje hladinu cholesterolu, ovlivňuje tvorbu protilátek a podílí se na tvorbě nervových tkání. Za zmínku dále stojí i další mastná kyselina patřící do populární skupiny omega-3 kyselin, kyselina linolenová. U té bylo prokázáno, že zabraňuje vzniku krevních sraženin a zánětlivým procesům v těle.

Pět ořechů denně stačí

Léčebný efekt vlašských ořechů se projeví při pravidelné a dlouhodobé konzumaci. Jako prevenci bychom si měli dopřát asi pět ořechů denně. Vlašské ořechy mají sladkou chuť, teplou povahu a působí na dráhy ledvin, plic a tlustého střeva. Vyživují ledviny, prohřívají oblast kolem pasu a kolenou. Dále zahřívají plíce, zlepšují astma, posilují střeva a podporují peristaltiku. Plody ořešáku královského jsou bohaté na hořčík – prvek nezbytný pro správnou funkci nervového systému a svalů, zinek - jehož deficit velmi negativně ovlivňuje imunitní systém a zpomaluje hojivé procesy v organismu, a na draslík a fosfor a zároveň chudé na sodík, což velmi svědčí kardiovaskulární soustavě. Spektrum cenných látek dále doplňuje železo s pozitivním vlivem na krvetvorbu. Vlašské ořechy jsou zdrojem také antioxidačního hormonu melatoninu. Melatonin je hormon, který u lidí vylučuje epifyza. Uvedený hormon je spojován s indukcí spánku, protože se uvolňuje, pokud je tma. Výzkumníci zjistili, že konzumaci vlašských ořechů se zvyšuje koncentrace melatoninu v krvi a tím i antioxidační kapacita této tekutiny. To může znamenat, že antioxidační účinek vlašských ořechů má vliv na snížení rizika rakoviny, kardiovasku-

lárních onemocnění a neurodegenerativních poruch, např. Alzheimerovy choroby.

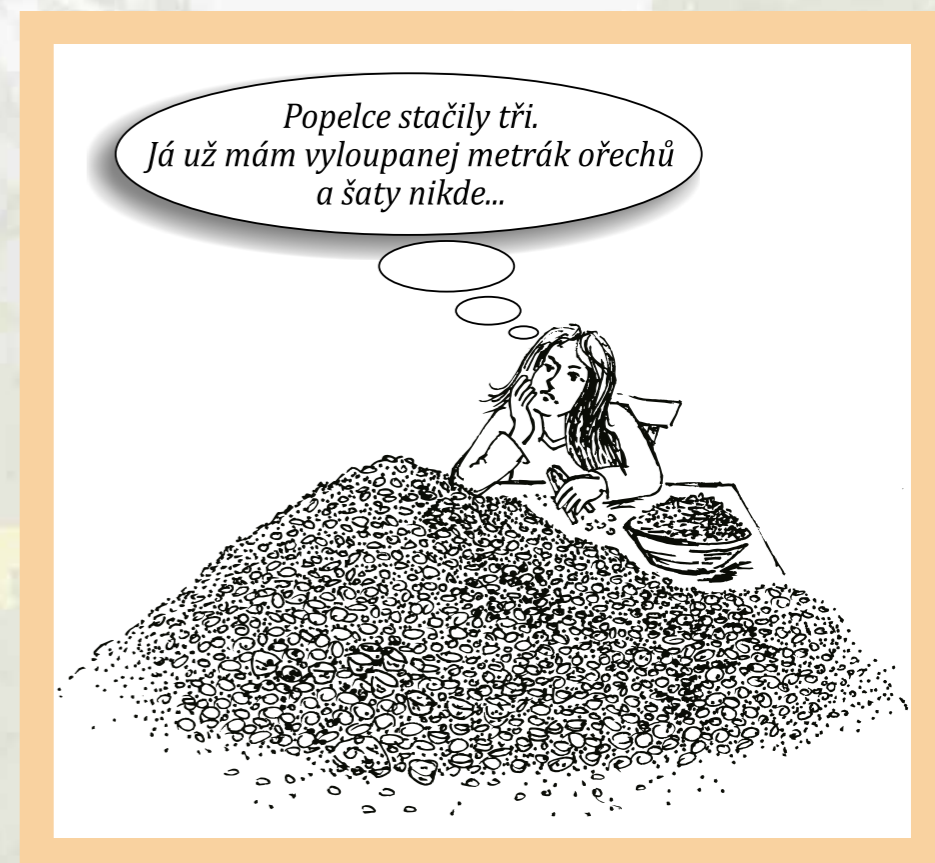
Recept na ořechový likér

Svatojánský ořechový likér Jiřiny Stoklasové (externí moderátorky Českého rozhlasu Olomouc).

Ingredience: 500 g zelených ořechů vlašských, celou skořici, 3 hřebíčky, 1 litr minimálně 40 % alkoholu, 500 g cukru a 1litr vody, např. kojenecké, nebo aspoň převařené.

Postup: Nezralé zelené vlašské ořechy nakrájíme na plátky, dáme je do sklenice se širokým hrdlem a přelijeme 1 litrem alkoholu tak, aby po celou dobu zrání byly ořechy celé zalité. Přidáme trochu celé skořice a asi 3 hřebíčky. Dobře neprodyšně uzavřeme a necháme na slunci nebo v teple vyluhovat po dobu osmi týdnů. Občas sklenici protřepeme. Po osmi týdnech přecedíme, přilijeme cukerný sirup, který si předem z cukru a vody uvaříme. Cukerný sirup promícháme s ořechovým nálevem, nalijeme do čistých láhví, uzavřeme a uložíme v chladnu a temnu, a když nás někdo nevidí, chodíme upíjet, ale opět až za osm týdnů.

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



PRÁVNÍ PORADNA

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



Dobrý den, obracím se na vás s manželkou s prosbou o pomoc. Dne 14. dubna 2016 zemřela na interním oddělení nemocnice její maminka. Při převzetí osobních věcí zemřelá dne 15. dubna 2016 nám bylo sděleno, že peněžní hotovost (důchod) musí být předána pokladně a nelze nám ji předat. Hotovost jde do dědického řízení. Jsme tím velmi zaskočeni, neboť je nutné v hotovosti hradit faktury spojené se službami pohřebního ústavu, bydlení, inkasa, energií v daných termínech. Je to pro nás složité, jelikož jsme s manželem oba v důchodu. Oslovili jsme proto Mgr. Milana Schoř, ombudsmana Krajské zdravotní, a.s., aby se nám k celé záležitosti vyjádřil. Ten učinil takto:

Oporu v zákoně to má takovou, že když někdo zemře, pak se jeho majetek, v okamžiku úmrtí, stává pozůstalostí. A pouze notář, potažmo soud, po provedeném řízení rozhodne, komu pozůstalost připadne. Tedy rozhodne, kdo je dědicem a co z pozůstalosti mu připadne. Nemocnice je povinna pozůstalost sepsat a předat notáři, pověřenému soudem k vyřízení dědictví. Nemocnice také může pozůstalost ponechat u sebe v úschově a až jí notář sdělí, komu pozůstalost připadne, pak ji dědici předá. Nemocnice neponechává v úschově vše, co zemřelý zanechal. Pozůstalým se vydávají věci osobní potřeby zemřelého, doklady nutné k vyřízení pohřbu, hotovost do jednoho tisíce korun apod. Důchod se skutečně nikomu nepředá do doby, než notář rozhodne, kdo je dědicem a že se mu má hotovost předat. Je nám tedy líto, že Vám nyní nemůžeme důchod Vaší zemřelé maminky předat, ale skutečně to není možné.

Mgr. Milan Schoř, ombudsman Krajské zdravotní, a.s.

Je tento postup v pořádku? Děkujeme za odpověď. Manželé H.

Vážení manželé H., odpověď Mgr. Milana Schoře, ombudsmana Krajské zdravotní, a.s., je zcela v souladu se zákonem a postup nemocnice lze považovat za správný a zákonný. Veškeré Vaše náklady spojené s pohřbem budou zohledněny při projednání dědictví a následně vyrovnány.

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

KRAJSKÁ RADA SENIORŮ

Milé čtenářky a milí čtenáři, v úterý 10. května zasedalo předsednictvo Krajské rady seniorů Olomouckého kraje. Program byl velmi pestrý. Hostem zasedání byl pan Tomáš Weber z Odboru tajemníka hejtmána oddělení cestovního ruchu a vnějších vztahů, který seznámil přítomné s letošním plánovaným projektem "Seniorské cestování". I letos uvolnil kraj jeden a půl milionu korun na dotované zájezdy seniorů za účelem poznávání krás našeho kraje. Stejně tak jako v loňském roce, tak i letos se stala KRS Olomouckého kraje partnerem a bude se podílet na přípravě a organizaci výletů. Vycestovat by se mohlo během měsíce června, kdy už bude známá vítězná cestovní kancelář, pravidla seniorského cestování a seznam turistických cílů a výletů. Všechny informace se včas dozvíte, například zde v Moravském seniorovi.

Milí senioři, vaše připomínky, pochvaly i přání týkající se seniorských výletů 2015 jsme společně vyhodnotili a věřím, že i letošní cestování si užijete. Přeji vám už teď spoustu krásných cestovatelských zážitků. Budeme moc rádi, když se o ně s námi podělíte.

Dalším bodem zasedání KRS OL byla organizace a příprava prvních krajských sportovních her seniorů, které se budou konat 10. června od 9 hodin na stadionu TJ Lokomotiva pod záštitou hejtmána Olomouckého kraje. Připomínám, že propozice je možno najít na stránkách www.rscr.cz v sekci Olomoucký kraj. Jméno KRS Olomouckého kraje vás srdečně všechny zvou, přijďte si zasoutěžit a nebo jen podpořit své kolegy při sportovním klání. Přímou na stadionu budete moct využít možnosti zdarma si nechat přeměřit tlak a tuk odborníky.

Také jsme schvalovali nové žádosti o členství v KRS Olomouckého kraje. S potěšením mohu konstatovat, že se KRS Olomouckého kraje úspěšně rozrůstá, k dnešnímu dni máme v evidenci 4244 členů, 23 seniorských klubů a tři podepsané partnerské dohody o spolupráci.

Díky vstřícnosti krajského vedení, KRS Olomouckého kraje uspěla v letošním roce s žádostí o dotaci na činnost. Předsednictvo KRS OL si dovoluje touto cestou vyslovit krajskému vedení poděkování za kladný vztah a úctu k seniorské populaci.

Velmi silným zážitkem byla pro mne pondělní návštěva Onkoklubu Slunečnice v Olomouci. Společně jsme debatovali o aktivitách a činnostech seniorů, ale také o plánovaném programu Krajské rady seniorů Olomouckého kraje. S úctou se skláním a vyslovuji velký obdiv nejen vedení ale i všem členům tohoto spolku, který stmeluje jedinou myšlenku: Žít na plno!

Vážení senioři, děkuji za váš čas, který jste věnovali čtení nejen těchto řádků tohoto skvělého časopisu. Jsme tu pro vás.

Milena Hesová, předsedkyně KRS Olomouckého kraje



ZAHRÁDKÁŘŮV ROK

Červen na zahradě

Červen je měsícem, kdy se jaro střídá s létem. Velmi teplé dny vyžadují na zahradě dostatečné zavlažování. V červnu již obvykle dozrávají první třešně a jahody. V zeleninové zahradě sklízíme saláty, mrkve, ředkve, vodnici, pór nebo rané zelí. Přelom jara a léta je vhodným obdobím pro řízkování okrasných keřů.

V červnu kvete velké množství okrasných dřevin, trvalky, cibuloviny, dvouletky a konečně i letničky. Pro toto období jsou charakteristické kvetoucí pěnišníky (rododendrony), pustoryly (bílý jasmín), růže, kosatce, pivoňky nebo petúnie. Vedle těchto rostlin kvetou dále například máky, hrachory, fialy, kopretiny, lobelky, iberky, begonie a nejrůznější lilie.

Okrasným keřům pravidelně upravujeme jejich tvar. Častěji řežeme i čerstvě vysazené opadavé živé ploty, kterým tak vytvoříme podmínky k bohatému zahušťování. Pokud v živém plotu hnízdí ptáci, počkáme s prvním řezem na jejich vylétnutí. Na přelomu jara a léta je vhodné období k množení listnatých okrasných dřevin pomocí vrcholových řízků. Polodřevnaté konce letošních

výhonů, které ustříháme zhruba na 9 cm, namočíme do růstového stimulantu a poté zapícháme na zastíněné, ale teplé místo do půdy smíchané s pískem.

Trávník bychom měli v tomto období pravidelně sekat a kropit (za suchých dní). Na začátku měsíce zelený koberec přihnojíme a pomocí pesticidů likvidujeme dvouděložné plevely.

V červnu dozrává první ovoce, jako jsou třešně, jahody, maliny nebo rybíz. Pod rostliny jahodníků nastýláme piliny, trávu nebo slámu, abychom je ochránili před kontaktem s vlhkou půdou a předešli tak plísňovým chorobám. Z ostatních stromů opadá v tomto čase velké množství nedozrálých plodů, které bychom neměli na zemi nechávat, aby se nám v zahradě nešířili škůdci a choroby.

Také v tomto měsíci bychom měli upravovat tvar koruny a zahuštění nových letorostů. Bujně rostoucí stromy sestříháme, abychom zpomalili jejich růst. Také bychom měli zkontrolovat naše úspěchy ve štěpování a roubování a měli bychom povolit úvazek. To bychom měli provést především u mladých roubovaných stromů, které

přirůstají nejrychleji. Rybíz a angrešt množíme patnáct centimetrů dlouhými zelenými řízků. Ty ponoříme do růstového stimulantu a zapícháme je do půdy na světlé místo.

V červnu sklízíme saláty, mrkve, ředkve, vodnici, loňský pór, kadeřávek a rané zelí. Můžeme již také sklízet brambory a rajčata ve sklenicích. V první polovině měsíce sklízíme rebarboru, v druhé pak koření a bylinky, které sušíme na tmavém, dobře větraném a suchém místě. Na nové vzniklé volné záhony můžeme začít ihned vysévat keříčkové fazole, ledový salát, ozimý pór, pozdější mrkve, čekanku salátovou hlávkovou a dřeňový hrách.

Čerpáno z www.zahrada.cz



7. ROČNÍK NAD OBLAKY – KAŽDÝ MŮŽE BÝT HVĚZDOU

Lidé s nejrůznějšími handicapy se mají znovu na co těšit. Pokud na sobě chtějí pracovat a touží po účasti ve velké celostátní pěvecké soutěži, nebo se chtějí zapojit do doprovodných kategorií, pak se jim otevírá sedmý ročník festivalu pro handicapované talenty Nad oblaky aneb Každý může být hvězdou. Organizátor soutěže – obecně prospěšná společnost ProMancus – přijímá do konce června přihlášky do čtyř sekcí. Kromě nahrávky nebo výtvarného díla mohou zájemci poslat video nebo fotografii. Akce se koná 13. září 2016 v prostorách Výstaviště Flora Olomouc.

„Novinkou letošního ročníku je rozšíření sekce video na tři části – kategorie hraný film, reportáž a nové taneční video, kde mohou soutěžící zachytit atmosféru, výraz i radost při pohybu. U fotek uvítáme více záběrů z přírody, protože ta sama o sobě vytváří často neopakovatelné

a úchvatné pohledy,“ řekla kmotra festivalu Kateřina Kornová.

Pěvecká část nabídne opět pro velký zájem dva koncerty – nesoutěžní a soutěžní. Všechna výtvarná díla budou vystavena v rámci vernisáže před zahájením finálového koncertu, kde budou promítány na velkoplošnou obrazovku také nejzdařilejší fotografie a videa.

Účast v soutěži svědčí o obrovské odvaze, kterou v sobě musí najít handicapovaní lidé, když chtějí vystupovat na pódiu před stovkami diváků. Vloni se jich přišlo podívat šest stovek.

„Život se pak mění úplně všem. Akce vyvolává nejen skvělé pocity, ale především jistotu, že se mají lidé s nejrůznějšími handicapy znovu na co těšit, pracovat na sobě, a třeba si i znovu zasoutěžit v jiné kategorii. Někteří studují konzervatoř nebo se intenzivně věnují zpěvu v rámci kroužků pod dohledem odborníků. Jsme oslovováni organizátory

koncertů, kde mají možnost naši finalisté vystoupit. Vím, že některé soutěžící účast a veřejné ocenění natolik motivačně ovlivnilo, že dostali znovu chuť do života,“ uvedla ředitelka festivalu Nad oblaky Simona Součková.

Každý rok se hlásí do výtvarné a pěvecké soutěže víc a víc zájemců. Klienti si vzájemně pomáhají při tréninku zpěváků a pak mají všichni radost, když se někomu podaří dostat se do finále. Hojně se chodí fandit a všichni si vzájemně přejí úspěch, protože vědí, že se tak moc snažili a museli překonat trému.

Soutěž není omezena věkem, ale pouze časově. Podmínkou pro zařazení do nejužšího výběru pro všechny kategorie je odeslání přihlášky a díla nejpozději do konce června, nejlépe elektronicky na produkce@nadoblaky.cz, nebo poštou na adresu ProMancus, o.p.s., P. O. Box 27, 702 27 Ostrava 2.

PORADNA NADACE ŽIVOT S DEMENCÍ

Vážení čtenáři,
v České republice je podle statistik aktuálně diagnostikováno zhruba 153 tisíc lidí s Alzheimerovou chorobou. Do roku 2050 jich ale podle odhadů má být až trojnásobek, tedy téměř půl milionu. Vzhledem k počtu obyvatel České republiky je to vysoce alarmující číslo. Týká se i Vás nebo Vašich blízkých tento problém? Obrátit o cennou radu se nyní můžete na nadaci Život s demencí, která provozuje nepřetržitou poradenskou linku, nedávno spustila své nové webové stránky www.zivotsdemenci.cz, komunikuje na sociální síti facebook a má celostátní působnost.

Co je posláním nadace Život s demencí, kde jste přijala členství ve správní radě?

Hlavní náplní její činnosti je osvěta Alzheimerovy choroby u laické i odborné veřejnosti, propagační, přednášková a edukační činnost s cílem včasného zachytu nemocných a zejména provoz nepřetržité poradenské linky na telefonním čísle 725 444 200 s akcentem na regionálně zaměřené sociální poradenství v této oblasti. Je to velmi potřebná věc, lidem u nás totiž chybí základní informace. My jsme schopni jim je poskytnout na jednom místě v komplexním balíčku.

Na lince pracujete Vy jako odborník na péči o lidi s demencí. Volajícím poskytuje praktické rady, ke kterým se jinak těžko dostávají. S čím se na Vás lidé mohou obrátit?

Linka poskytuje základní informace o Alzheimerově chorobě těm, kteří její příznaky pozorují na sobě či na lidech ve svém okolí. Zajišťuje podporu pečujících rodin či velmi žádané sociální poradenství, a to například v oblasti příspěvků od státu, na něž má dotyčný nárok. V neposlední řadě pomáhá najít odpovídající sociální službu, terénní nebo pobytovou, a to přímo v regionu tazatele.

To znamená, že např. lidem z Olomoucka přímo doporučíte zařízení, které mu může být vzhledem k jeho zdravotnímu stavu co nejprospěšnější?

Ano. Vycházím ze svých osobních zkušeností, znalostí zařízení z certifikací, školení, či je navštěvuji jako externí spolupracovnice ombudsmana. Nadace spolupracuje s odborníky z renomovaného AD

centra Národního ústavu duševního zdraví v Klecanech u Prahy a díky tomu disponuji velmi cennou databází psychiatrů, neurologů a odborných pracovišť po celé ČR. Tam prostřednictvím poradenské linky odesílám klienty na tzv. prvovýšetření, a to velmi operativně dle bydliště tazatele ve všech regionech České republiky, tedy i na Olomoucku.

Kolik lidí denně volá na linku?

Tím, jak se nadace postupně dostává do povědomí, je jich čím dál více. Za dobu její existence jsem již poradila stovkám rodin klientů. Zpočátku volali třeba dva lidé týdně, nyní je to i deset denně, přičemž průměrný hovor trvá cca 15 minut. Výjimkou ovšem nejsou ani hodinové hovory. Linka není zpoplatněna ze strany nadace, platíte pouze minutový tarif do O2, jak jej má nastavený váš operátor.

Jak by se daly hovory rozčlenit podle typu dotazu?

Volající tvoří zhruba tři základní skupiny. Jsou to v první řadě lidé, kteří pozorují příznaky počínající Alzheimerovy choroby přímo u sebe či svých blízkých – jsou bezprostředně odesíláni k prvotnímu vyšetření k psychologům či neurologům, je jim často i zprostředkovan kontakt přímo s odborníkem. Potom volají ti, kteří již o člověka s demencí pečují v domácím prostředí a potřebují kontaktovat na odborné pracoviště či terénní službu ve svém regionu. Další velkou skupinou jsou akutní události, kdy si pečující v domácím prostředí neví rady se zvládnutím krizové situace, např. s akutní agresí člověka s demencí.



Kdo je Pavla Hýblová?

Uznávaná odbornice na péči o klienty s Alzheimerovou chorobou a jejich důstojné dožití. Je členkou správní rady Nadace Život s demencí, jejíž hlavní náplní je osvěta v oblasti Alzheimerovy choroby, přednášková činnost pro laickou i odbornou veřejnost či provoz nepřetržité poradenské linky. Je jednou ze zakladatelek České alzheimerovské společnosti a externí spolupracovnice 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 sociálních služeb. V minulosti založila oddělení certifikované systémem Vážka v diakonii ČCE v Krabčicích, později pracovala jako ředitelka Centra seniorů Mělník, je spolupracovnicí sítí Domovů seniorů Anavita, které se specializují na Alzheimerovu chorobu.

Potřebujete poradit?

Volejte 725 444 200

www.zivotsdemenci.cz

Nadace ovšem neposkytuje pouze erudované poradenství na lince, ale soustředí se i na přednášky po celé republice...

K významným úkolům nadace patří také osvětová, přednášková a propagační činnost. V jejím rámci jsme již uspořádali počáteční sérii unikátních přednáškových bloků na téma demence v Čechách i na Moravě, se kterými budeme pokračovat. Zájemcům z řad odborné i laické veřejnosti totiž umožní zcela unikátní pohled na to, jak pečovat o člověka s demencí nejen ve zdravotnických či sociálních zařízeních, ale i v domácím prostředí a jak porozumět chování

i potřebám těchto lidí. Podařilo se nám získat ke spolupráci paní Ninu Baláčkovou – předsedkyni Evropské pracovní skupiny lidí s demencí, která o této nemoci aktivně přednáší u nás i v Evropě. Alzheimerovou chorobou onemocněla po čtyřicítce a může tak předávat své cenné praktické zkušenosti z každodenního života s touto nemocí.

Jaké jsou plány nadace na příští měsíce?

Ve spolupráci s Národním ústavem duševního zdraví pokračujeme v projektu RESPA, což je dlouhodobé testování paměti u vybraného vzorku

populace, jehož výsledky přispějí k výzkumu Alzheimerovy nemoci, její diagnostice, prevenci a léčbě. A v těchto dnech již také začínáme intenzivně pracovat na organizaci Galavečera nadace Život s demencí, který se uskuteční 4. října v pražské Lucerně jako poděkování pracovníkům v sociálních službách. A plánujeme i přednášky ve Zlíně, a to jak v domově pro seniory, tak i na vysoké škole.



JAK LIDÉ PROŽÍVAJÍ STÁŘÍ A CO O NĚM ŘÍKAJÍ? ODPOVĚDI A PODNĚTY PŘINÁŠÍ OJEDINĚLÝ PROJEKT

Jak lidé prožívají stáří a co o něm říkají? Autentické odpovědi a podněty přináší ojedinělý projekt

Nalézt oporu, informace a inspiraci pro současné období svého života mohou senioři díky prvním stránkám jedinečného webového portálu Hovory o zdraví. Vznikly na základě rozhovorů, které s lidmi nad 65 let vedli členové týmu Institutu sociálního zdraví (OUSHI) na Cyrilometodějské teologické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Videonahrávky osobních výpovědí představují první výstupy projektu, který v České republice nemá obdoby. Široké veřejnosti zároveň umožňují lépe porozumět lidem vyššího věku.

„Zveřejněním webových stránek cílíme na aktivizaci seniorů, což je v současné stárnoucí společnosti důležité téma. Projekt si zároveň klade za cíl ovlivnit veřejné mínění o lidech v pokročilém věku i postoje starší generace ve prospěch aktivního životního stylu a zdraví,“ uvedl vedoucí OUSHI a zároveň děkan cyrilometodějské teologické fakulty Peter Tavel.

Výzkumníci oslovili více než padesát seniorů v různých prostředích, s různými zkušenostmi, vzděláním i pohledem na život. Získali tak unikátní sadu příběhů, které zachytili prostřednictvím videí nebo audio-nahrávek. Návštěvníci stránek tak

zjistí, co oslovení lidé říkají o svém stáří, vztazích, zdraví, aktivitách, budoucnosti, o tom, jaký pro ně byl odchod do důchodu nebo co vzkazují mladší generaci.

„Často jsme se seniory mluvili například o tom, co jim dělá radost. Ukázalo se, že řada z nich je velmi aktivní a že zdaleka neplatí stereotypní představa, že starý člověk musí sedět zavřený doma. Zveřejněné výpovědi mohou ostatním ukázat, že to jde i jinak. Webové stránky mohou být motivační také pro seniory se zdravotními problémy nebo pro ty, kteří jsou osamělí. Mohou zde najít příběhy lidí s podobnými starostmi a zjistit, co jim pomáhá. Potřebují vědět, že obdobnou situaci prožívá také někdo jiný,“ vysvětlila vedoucí výzkumného týmu Lucie Klůzová Kráčmarová.

Předností webových platformy je zpracování rozhovorů na základě vědeckých postupů a přísných etických pravidel. „Lidé na internetu nacházejí velké množství informací o stáří nebo o zdraví, často se ale setkávají s jednostrannými a neobjektivními pohledy. Vědecká kvalitativní analýza, které byly rozhovory podrobeny, umožnila podat ucelenou, nezkrslující informaci o prožívání stáří ve všech jeho aspektech,“ doplnila Lucie Klůzová Kráčmarová.

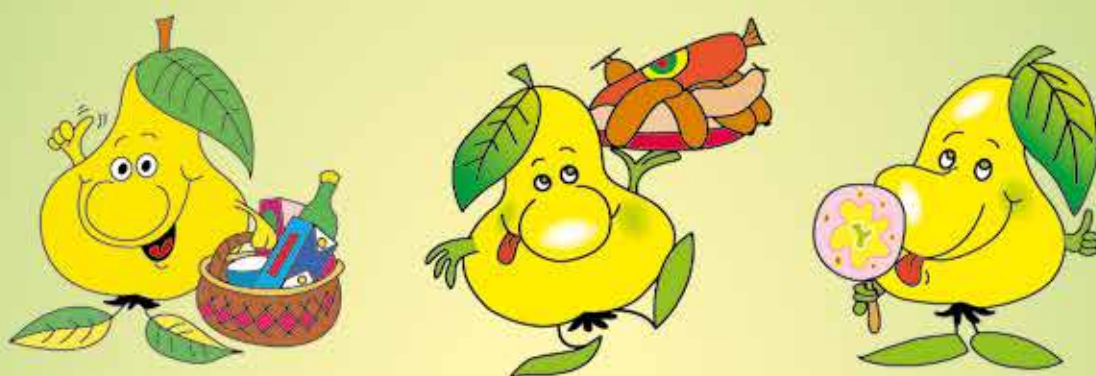
Nově zveřejněné internetové stránky k tématu stárnutí naplnily jako první vznikající webový portál

Hovory o zdraví, který je českou obdobou britských stránek The Healthtalk. Jeho cílem je informovat o problémech souvisejících se zdravím, nemocí nebo konkrétní sociální situací. Postupně by měly vzniknout moduly věnované otázkám paliativní péče, demence nebo rakoviny. „Naší ambicí je vybudovat webové stránky, kde může pacient s jakoukoli diagnózou nebo problémem najít potřebné informace, zkušenosti a podporu,“ dodala Lucie Klůzová Kráčmarová.

Hlavním nástrojem pro zpracování hloubkových rozhovorů je excelentní mezinárodní metodika DIPEX (Database of Individual Patient Experience), vyvinutá Health Experiences Research Group na univerzitě v Oxfordu. „Vychází ze samostatných výzkumných projektů, tzv. modulů, které odpovídají konkrétnímu zdravotnímu problému nebo životní situaci. Ke každému je vždy natočeno 40 až 50 rozhovorů, ty jsou sestříhány a na internetových stránkách setříděny do témat, jako jsou například oznámení diagnózy, zjištění symptomů, nebo vliv onemocnění na rodinné vztahy. Uživatel webu má tak možnost najít přesně to, co jej zajímá,“ objasnil Peter Tavel. Českou verzi mezinárodní metodiky olomoucký tým úspěšně dokončil na konci minulého roku, a získal tak její certifikaci pro Českou republiku.

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.