

moravský **senior**®

Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 7-8/2016

zdarma!



Téma: Léčba i odpočinek v našich lázních



Rozhovor:
Viktor Korček o Africe



Recepty a rady:
Grilování



Pozvánka:
Letní Flora

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 používá-
me nejmodernější vybavení, ale
také se soustředíme na široké
spektrum technologií.
Díky tomu vám můžeme nabídnout
opravdu velké množství
tiskovin a jejich následné zu-
šlechťování.

FGP®
STUDIO
TISKÁRNA

www.fgp.cz

FGP studio

Táboritů 1, 779 00 Olomouc
tel.: +420 585 119 109
email: objednavky@fgp.cz

OBSAH

ROZHOVOR MĚSÍCE: Viktor Korček

strana 4



TÉMA: Co jste možná nevěděli o grilování

strana 8



TÉMA: České lázně

strana 12



ROZHOVOR: Jiří Zemánek

strana 16

POZVÁNKY

strana 17

PŘÍLOHA: Akce v měsíci červenci a srpnu

strana 19

RADY, TIPY, ZPRÁVY

strana 23

SÍLA PŘÍRODY: Hoši jako topoly

strana 28

TIP NA VÝLET: Za poznáním do krajiny lužních lesů

strana 31



ČTENÁŘSKÉ PŘÍSPĚVKY

strana 32

DISTRIBUČNÍ MÍSTA

strana 36

KŘÍŽOVKY

strana 38

NABITÉ LÉTO

Jestli budou oba prázdninové měsíce tak horké, jako byl závěr června, máme se na co těšit. Parné dny zvládá každý jinak. Mnozí vyhledávají úkryt ve stínu při puštěném ventilátoru. Jiní vyráží k vodě a sluní se pod spalujícími paprsky.

Pro ty, kteří upřednostňují spíše grilování pokrmů, než vlastních těl, máme článek s řadou tipů a receptů.

Tropické teploty zná velmi dobře Viktor Korček, který zasvětil polovinu svého života východní Africe. V rámci svého působení zde podnikl několik humanitárních projektů. O zdejších poměrech a lidech pohovořil v rozhovoru, který najdete na dalších stranách.

Do prázdninového dvojčísla jsme zařadili také velké téma o lázeňské péči, která je v Česku na vysoké úrovni. Nechybí ani pozvánkový servis na oba měsíce, nebo seriál o léčivé moci stromů. Na zadních stranách najdete také dvojitou dávku luštění.

Přeji vám pěkné léto.

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: 20. 6. 2016. Redakční uzávěrka příštího čísla: 22. 8. 2016.

ZDARMA

JAK NÁM ZRAJE AFRIKA

Všichni dnes o Africe hodně mluví a u lidí se mísí informace, které mají z médií spolu se vzpomínkami z knih pánů Hanzelky a Zikmunda. Jak ale vypadá skutečný dnešní život v Africe? Zeptali jsme se na to Viktora Korčeka, Čecha, který část svého života tráví ve východní Africe a který zná, co a jak tam skutečně chodí.

*Viktor Korček, pro kterého se Afrika stala druhým domovem.
Foto: archiv V. Korčeka (6x)*

Jak jste se dostal k cestování a projektům v Africe?

Začalo to vše soukromou cestou, na kterou jsem jel se svou tehdejší přítelkyní a současnou manželkou, která pochází z rovníkové Keni. Afrika si mne získala neuvěřitelně milým chováním svých obyvatel a také obrovským potenciálem. Jak přírodním, tak i obchodním.

Jaký byl Váš první projekt?

První projekt jsem organizoval ve spolupráci s oční klinikou Lexum a organizací ADRA. Jednalo se o sbírku použitých dioptrických brýlí. Tyto brýle putovali do české nemocnice v Itibo. Tuto nemocnici můžete znát z Troškova filmu Doktor od Jezera hrochů, který tam jel natáčet na základě mého doporučení a nakonec jeho tým svou velkorysostí významně finančně pomohl projektu. Postavila se další část, pokud jsem dobře informován. Díky tomuto projektu jsem měl možnost poznat takové osobnosti české kultury jako producent Karel Vágnér nebo režisér Zdeněk Troška.

Po obchodní stránce jsem začal založením Česko – Keňské smíšené obchodní komory.





Proč jste založil tuto obchodní komoru?

Upřímně, zakládal jsem ji ve víře, že získá podporu úřadů i podnikatelských subjektů, které míří obchodně do Afriky. Bohužel naše vláda naopak uzavřela velvyslanectví v Nairobi a odradili tak mnoho firem a investorů od jejich úmyslu. Takže nakonec tam jdou firmy většinou samotné a nesnaží se o žádnou podporu ze strany našich institucí. Podobné je to i v sousedící Tanzanii. Tam se také angažují.

Proč zrovna Keňa a Tanzanie? Mají něco společného?

Jedná se o sousedící země, které vlastní společně například slavnou horu Kilimandžáro. Obě strany hovoří společným svahilským jazykem, kromě dovezené angličtiny. Také některé kmeny obývají obě strany hranice. Například slavní Masajové žijí v obou zemích, prakticky po celém území. A i životní styl běžných lidí je dost podobný.

Jak vlastně žijí běžní Afričané?

Rozhodně úplně jinak, než si u nás lidé představují. V Africe je silný vliv moderní civilizace, takže tradiční zvyky a způsoby se rychle mění. Každý má doma televizi a ledničku, nebo na ní alespoň šetří. Vybavení takové tanzanské domácnosti je vlastně skoro stejné jako u nás, pokud má africká rodina dostatek peněz na její vybavení. I přes chudobu jsou tam však lidé velmi přátelští a pohostinní. Co se týče bohatých, tak ti mají životní styl velmi podobných evropskému nebo americkému standardu.

Na čem teď v Africe pracujete?

Posledních pár let pracuji na projektu kliniky uprostřed města Dar es Salaam. Je to místo, kde žijí miliony lidí a stávající kapacity zdravotních zařízení potřebují posílit. Projekt je budovaný se snahou vnést evropské standardy do chodu zařízení, které je plně obsazeno tanzanskými odborníky. Projekt se vyvíjí slibně, ale není to zdaleka jednoduché díky velkým kulturním a jazykovým rozdílům.

Jaké zdravotní projekty děláte v České republice?

Africká klinika mi bere celkem hodně času a k tomu tam ještě pomáháme dalším českým firmám s expanzí na tanzanský trh. Takže zbývá tak zhruba polovina mé kapacity.

V rámci mého pobytu doma v ČR pracuji na konzultačních projektech pro zvýšení efektivity práce a úspor zbytečných výdajů v ordinacích lékařů a dále provozu například pečovatelských služeb. Myslím, že je to celospolečensky přínosná práce.

Je nutná pomoc lékařům a pečovatelským službám?

Práce lékařů, sester, pečovatelek a veškerých odborníků v této oblasti je vzácná a velice společensky potřebná. Je tedy více než nutné hledat způsoby, jak jim umožnit manažerskými opatřeními ušetřit jejich čas a náklady, na které se často nedostává dostatek finančních prostředků.

Myslíte, že má naše zdravotnictví velké mezery v systému řízení?

Má zkušenost je taková, že zdravotní firmy často řídí lékaři, kteří jsou odborníci ve svém oboru, ale kteří nemají dostatečný ekonomicko-manažerský vhled do procesů. Náš manažerský pohled zvenku jim může v mnohém pomoci a pomoci tak splnit si jejich vlastní osobní sny a cíle.

připravila:
Veronika Kolesárová



Viktor Korček

* 3. prosince 1977 v Berouně

- Od roku 2008 se věnuje charitativní činnosti v oblasti rozvojových a zdravotních projektů v Africe, zejména v Keni a Tanzanii. Např. v roce 2009, kdy byl obchodním ředitelem oční kliniky Lexum, se podílel na projektu Dejme brýle Africe. Brýle z charitativní sbírky v Keni předal řediteli místní české kliniky Aleši Bártovi.
- V roce 2010 se stal výkonným ředitelem a místopředsdou představenstva hudebního vydavatelství Multisonic. V roce 2011 zakládal Česko-keňskou smíšenou obchodní komoru a byl zvolen jejím prvním prezidentem.
- Od dětství se věnoval hře na trubku, od 13 let studoval karate. Má rád výtvarné umění a amatérské divadlo a film.

CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLI O GRILOVÁNÍ

Grilovat se dá prakticky celoročně, ovšem právě v létě se ze zahrad i balkonů a oken domů linou vůně z grilování víc než kdy jindy. Na stránkách www.receptynagrilovani.cz jsme objevili shrnující text o této oblíbené přípravě pokrmů.

Ohřívání masa na otevřeném ohni je nejstarším známým způsobem přípravy jídla. Naši předkové tuto techniku dále zdokonalovali a využívali i v jiných případech: vynalezli např. „přípravu“ plodů zabalených do listů s využitím horkého popela. Tato metoda se pak ve své podstatě vlastně nezměnila až do našich dob, spíše čas od času upadla v některých částech světa v zapomnění. A rozšiřuje-li se dnes v našich krajích grilování, pak je to jen moderní technikou zdokonalený prastarý princip, známý již našim předkům ve velmi dávných dobách.

Ať už se jedná o grilování na roštu nebo na rožni nad rozžhaveným dřevěným uhlím, či o elektrický gril s infračerveným zářením nebo o grilovací zařízení zabudované do sporáku, či o nejmodernější, takzvaný kontaktní gril nebo jen o jednoduchou grilovací pánev, vždy jde o převedení syrových potravin do stravitelné formy sálavým teplem

v horkém suchém vzduchu. Tím se povrch masa, ryb, drůbeže či jiné potraviny uzavře a z potraviny nemohou unikat přítomné minerální a aromatické látky. Grilujeme-li potraviny (maso, ryby či drůbež) zcela bez tuku a bez přísady jakéhokoliv koření, pak je připravené jídlo z hlediska zcela nezávadné a velmi hodnotné. Surovina obvykle obsahuje jen málo tuku, který většinou během grilování z masa odkape. Přírodní chuť masa se prolíná s vůní jemné, mírně nahnědlé kůrky. Sálavé teplo proniká do masa směrem zvnějšku dovnitř a činí ho tak postupně lehce stravitelným. Opakem sálavého tepla při grilování je kontaktní (dotykové) teplo, obvyklé při pečení na tuku či při úpravách dušením v kapalině. Grilování je tedy přirozenou formou úpravy masa a hotový produkt je ideální, nadrživou stravou, vhodnou při potížích žaludečních, jaterních a žlučkových. Navíc je

tato strava poměrně chudá na kalorie a přispívá k vytvoření či udržení štíhlé linie.

Důležité je postarat se o to, aby odkapávající tuk ze suroviny či olej, kterým se surovina někdy potírá, nekapal přímo do rozžhaveného uhlí či na grilovací desku (rošt). Tím by se totiž mohly vytvářet nepříjemné čpící páry, dokonce by mohly vznikat i drobné plaménky („jazýčky“), které rovněž mohou nepříznivě ovlivnit jakost griláží. Značně tučné kusy masa je nutno grilovat nad odkapávací miskou nebo nad rozprostřenou alobalovou fólií. Tímto způsobem zachycený tuk by se měl do podávaných omáček přidávat jen velmi omezeně, aby se tak nepotlačila výhoda relativně nízkokalorického jídla.

Pro grilování je důležité dosažení intenzivního sálavého tepla, vyvolávajícího v okolí suroviny teplotu asi 170 °C, a to podle požadovaného stupně propečení hotového výrobku – grilády.

Grilování masa

Jako orientační pravidlo platí: čím je plátek masa nebo jiné potraviny tenčí, tím blíže ke zdroji tepla ho musíme umístit. Čím je potravina objemnější, tím je nutná větší vzdálenost od zdroje. Její povrch by se pak neměl nikdy zabarvit příliš dohněda, naopak je nutno umožnit, aby se přiměřeně prohřály i vnitřní vrstvy grilované potraviny.

Dosud byla řeč hlavně o grilování masa, ryb či drůbeže. Grilovat lze však i uzeniny, zeleninu, brambory a ovoce. Příprava těchto grilád vyžaduje méně času; jejich povrch ale doporučujeme chránit mírným potřením tukem. Rovněž se osvědčilo jejich grilování v alobalu nebo v horkém popelu (vhodné pro brambory), což má jedinou nevýhodu – celá „operace“ trvá poněkud déle než v přímém žáru.

Významnou roli hrají při grilování i olej, pivo, různá koření, extrakty, sirupy a omáčky, a to hlavně při grilování mas, ryb a drůbeže. Mírné potírání vnějšího povrchu jemných, libových grilád olejem působí jako ochrana použité potraviny. Je-li olej mírně přikořeněn, můžeme dosáhnout pozoruhodných chuťových efektů. Rovněž pivo, slad nebo kořeněné omáčky pomáhají vytvořit křupavou kůrku.

Charakteristickou chuť mají i různé marinády, do nichž se potravina určená ke grilování nakládá asi 1 – 2 hodiny před vlastním začátkem úpravy. Velmi oblíbená je pro tyto



ilustrační fotografie

účely směs oleje, pepře, majoránky a červeného vína, a to pro přípravu jater, ledvinek, zvěřiny a uzenin. Pro skopové maso se spíše hodí marináda z olivového oleje, šalvěje, rozmarýny, pepře a česneku.

Všechny marinované potraviny je nutno před započátkem vlastní grilování pečlivě vysušit čistým hadříkem. První fázi jejich grilování je vhodné provádět bez dalších přísad, teprve ke konci úpravy je možno potraviny potřít zbylou marinádou. Solit se doporučuje vždy až na samém konci úpravy grilády, neboť sůl vytahuje ze syrového masa šťávu, vytácely by se tedy i výživné látky.

Ke grilovaným pokrmům podáváme různé kořeněné omáčky, které buď koupíme hotové, nebo připravíme sami, a které jsou stolovníkům k dispozici. Chutné jsou i teplé omáčky, připravené v kastrolku na okraji roštu. Při dochucování grilády uplatníme také vhodnou sestavu koření. Možnost individuální chuťové úpravy je jednou z nezanedbatelných předností grilovacích pokrmů.

Nejvhodnější přílohou grilovaných pokrmů jsou nejrůznější saláty. Mohou být složeny ze sytících složek,

jako např. brambor, rýže, těstovin, fazolí, v letních měsících pak hlavně ze zeleniny. Zeleninové saláty můžeme doplnit natvrdo uvaženými vejci, kraby nebo ráčky, vuřty, drůbeží, rybou, slaninou, olivami či ořechy. Výborně chutnají i pikantní kombinace salátů s ovocem. Možnosti sestav salátů jsou takřka neomezené. A použitím salátové zálivky je možno uskutečnit další četné variace.

Že grilování je něčím více než jen jednou z možných technik přípravy jídla, o tom svědčí i neobyčejně velký počet příznivců grilu a grilování po celém světě. Elektrický gril nejrůznějších konstrukcí patří dnes již obvykle ke standardnímu vybavení každé modernější domácnosti. Největší požitek přináší ovšem grilování ve volné přírodě.

Nezávisle na tom, zda jídlo chystáme pro sebe nebo pro užší kruh pozvaných přátel, či jako rozsáhlou kolektivní zábavu, vždy se vytvoří atmosféra uvolnění a životní pohody. I zcela jednoduchá jídla získávají grilováním, zvláště v přírodě, nádech exotiky.

převzato ze stránky: www.receptynagrilovani.cz



ilustrační fotografie

Devatero šikovného grilaře

1. Používám skutečně kvalitní, odleželé jateční maso nebo drůbež. Nesmí být oschlé nebo oslzlé, mělo by být co nejlibovější a prosté kůží.
2. Maso před grilováním zbytečně nemyji, jeho povrch raději otřu čistou vlhkou utěrkou.
3. Před grilováním maso, ale i zeleninu a ryby marinuji, abych pokrmu dodal výraznou chuť. Marinované potraviny uchovávám vždy v chladu. Solím, respektive hosté solí až hotový pokrm, a to i s ohledem na další omáčky na stole.
4. Gril vždy předem patřičně rozehřeji, stupeň tepla či žhavosti uhlí volím podle druhu potraviny.
5. Grilovací jehlu nebo rošty před použitím potřu olejem nebo kůží ze špeku, aby se na ně maso nepřichycovalo.
6. Maso obracím kleštěmi, nikdy do něj nepícháme vidličkou, aby nevytékala šťáva.
7. Ryby griluji pokud možno celé, používám speciální košíky, aby se jemné maso ryb nerozpadlo.
8. Uzeniny vybírám masité, nikoliv plné strouhanky. Uzené maso nepoužívám, protože se pro grilování nehodí.
9. Tvrdší druhy zeleniny před grilováním máčím 15 minut ve studené vodě, aby zelenina zůstala křehká.

**Recepty****Zelné válečky***Potřebujeme*

- 1/3 menší zelné hlávky
- 30 dkg mletého masa
- 1 cibuli
- 1 vejce
- 3 stroužky česneku
- lžičku mleté papriky
- 3 lžíce sójové omáčky
- lžíci škrobové moučky
- chilli, pepř, sůl
- špetku skořice

Jak na to

Mleté maso osolíme, přidáme nadrobno nakrájenou cibulku, prolisovaný česnek, papriku, pepř, chilli, skořici, vejce, škrob, sójovou omáčku a vše propracujeme.

Zelí nakrájíme na tenké nudličky a vmícháme je do masové směsi. Vytvarujeme asi 10 cm dlouhé a 3 cm silné válečky.

Válečky napichujeme podélně na špejle, které předem protáhneme špekem a ze všech stran opečeme na grilu.

**Sýrový sendvič s grilovaným baklažánem a rajčaty***Potřebujeme*

- 12 plátků očištěného baklažánu
- 6 osušených plátků rajčat
- 6 dkg kozího sýra
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 celé vejce a 1 bílek
- 1/4 hrnku suché chlebové střídky
- 2 lžíce strouhaného parmazánu
- 1 lžíci nasekané pažitky
- 1/2 lžičky rozemnuté sušené bazalky
- sůl

Jak na to

V misce smícháme rozdrobený kozí sýr s pažitkou.

V jiné misce smícháme chleba, parmazán a bazalku.

V další misce rozšleháme vejce s bílkem a solí.

Na ogrilované plátky baklažánu rozprostřeme 2 lžičky sýra a kolečko rajčete a přikryjeme je dalším plátkem lilku.

Stejně připravíme dalších pět sendvičů. Pak je klademe do vejce, po obou stranách je obalíme v chlebové směsi a položíme je na pečicí papír.

Ve velké nepřilnavé pánvi zahřejeme olej na střední teplotu a sendviče v něm smažíme 5–6 minut z každé strany dozlatova. V případě potřeby doplníme olej.

**Steak s houbami***Potřebujeme*

- 2 hovězí steaky
- 3 velká rajčata
- 4 velké klobouky hub
- 4 kolečka červené cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 lžíce olivového oleje
- 1/4 lžičky černého pepře
- 1/2 lžičky soli
- pažitku

Jak na to

Na oleji orestujeme rozmačkaný česnek a přelijeme ho do velké misky. Klobouky hub a kolečka cibule potřeme směsí a necháme je dohněda grilovat asi 2 minuty z každé strany. Houby pak nakrájíme na silné plátky a spolu s cibulí je ponoříme do misky s olejem.

Oba steaky nakrájíme na tři stejné díly, osušíme je, opepříme a lehce potřeme olejem. Grilujeme je 3 až 4 minuty a pak je otočíme. Délku grilování přizpůsobíme tomu, jak propečené chceme maso mít.

Na každý steak položíme plátky rajčat, překryjeme je směsí hub a cibule a ozdobíme sekanou pažitkou.

Jednoduchá domácí tatarka*Potřebujeme*

- 50ml polotučného mléka
- 100ml oleje
- 1 menší cibulka
- 2 nakládané okurky
- 1 lžička hořčice
- 1 lžička cukru
- sůl, pepř

Jak na to

Do misky si smícháme olej, mléko a lžičku hořčice. Pomocí tyčového mixéru mixujeme, než bude směs hustá a hladká. Poté ještě dochutíme přidáním nastrouhaných okurek, nadrobno nakrájené cibulky, soli, pepře, cukru a vše důkladně promícháme. Aby se zvýraznila její chuť, můžeme přilít také nálev z okurek.

**Mnohoúčelová marináda***Potřebujeme*

- ¼ šálku oleje
- ¼ šálku bílého vína
- 2 lžíce sójové omáčky
- 1 lžička worcesterské omáčky
- 1 lžička rozdrceného česneku
- čerstvě umletý černý pepř.

Jak na to

Všechny příměsi smísíme. Marináda je vhodná ke všem druhům masa, rybě i kuřeti. Maso se zalije a marinuje v chladničce při občasném obrácení. Hovězí je třeba marinovat 24 – 48 hodin, steaky 4 hodiny, rybu nebo kuře 2 hodiny. Touto omáčkou také můžeme maso polévat při grilování.

Zázvorová marináda s rajčaty*Potřebujeme*

- 1 ½ šálku kečupu
- ¼ šálku sójové omáčky
- ¼ šálku cukru
- 1 lžička soli
- 1 lžička hořčice
- 1 stroužek česneku
- ½ lžičky drceného zázvoru.

Jak na to

Česnek rozetřeme a vše smícháme. Použijeme k marinování kuřete, vepřových žebírek, kotlet, plátků a karbanátků. Polijeme maso a necháme v klidu asi 2 hodiny. Maso poléváme také při grilování. Mletá masa potříváme během rožnění.

ČESKÉ LÁZNĚ

Česká země oplývá neuvěřitelným množstvím přírodních léčivých zdrojů, jejichž účinky se začaly již před staletími využívat k léčbě a prevenci nemocí. Unikátním spojením klasické lékařské vědy se silou přírody se začala psát historie našeho lázeňství. Dnes se těší lázně v ČR celosvětovému věhlasu a vysokému kreditu. I vy můžete v rámci péče o zdraví využít jejich bohatství ve svůj prospěch.

Kouzlo a půvab českého lázeňství spočívají nejen v unikátních léčebných metodách. Naše lázně jsou obklopeny krásnou přírodou, lákají zajímavou architekturou a historií, žijí vlastním společenským a kulturním životem. Nabídka je tak pestrá, že si vybere opravdu kdokoli bez ohledu na věk, kondici, finanční či časové možnosti. Namísto chemické léčby s množstvím negativních vedlejších účinků nabízí tradiční léčebné lázně návrat k přírodě a jejím bohatým zdrojům. Blahodárné působení kvalitní lázeňské kúry přetrvává dlouhou dobu po jejím ukončení. Tím je lázeňství v ČR proslulé a jedinečné.

Z historie lázeňství

Lázně a přírodní léčivé zdroje byly využívány pro své pozitivní zdravotní účinky od nepaměti. Česká republika patří k zemím, které významně přispěly k rozvoji a celosvětovému významu lázeňství.

Největší rozmach lázní na území Česka spadá do 18. až 20. století. Mnohá lázeňská místa získala zcela novou podobu, která je dnes pro české lázně tak typická. Byla postavena řada novoklasicistních, novorenesančních a secesních budov, především lázeňské domy a hotely. Byly zakládány parky, kolem vřidel vznikaly kolonády, altány a pavilony, které přispívaly k celkově poklidné atmosféře lákající k odpočinku. Lázeňská místa se zároveň stala významnými centry společenského a kulturního života a získala pojmenování „salony Evropy“.

Do českých lázní se v době jejich největšího rozkvětu sjížděly významné osobnosti politického a kulturního života z celého světa. Již na počátku 18. století přispěla k rozvoji lázeňství v Čechách návštěva cara Petra Velikého v Karlových Varech. Oblíbeným se mezi smetánkou stal především západočeský lázeňský trojúhelník, který kromě Karlových Varů tvoří Františkovy a Mariánské lázně. V lázních se scházeli vládnoucí aristokraté, byla zde vedena politická a obchodní jednání, pořádaly se plesy, koncerty a divadelní vystoupení.

K nejvýznamnějším hostům českých lázní patřil např. německý básník a dramatik J. W. Goethe, hudební skladatelé L. van Beethoven a W. A. Mozart nebo italský houslový virtuóz N. Paganini. Do českých lázní zavítal rovněž anglický král Edward VII., z Američanů uchvátily české lázně vynálezce žárovky, T. A. Edisona či Marka Twaina, autora populárních Dobrodružství Toma Sawyera.



ilustrační fotografie (2x)



ROYAL SPA
LÁZEŇSKÉ HOTELY & RESORTY

Partner pro vaši harmonii a zdraví

ROYAL SPA
LÁZEŇSKÉ HOTELY & RESORTY
100.000
hostů ročně
děkujeme

LETNÍ POBYTY V LÁZNÍCH PRO SENIORY

Léčebné pobyty
Wellness a relaxace
Rodinná dovolená
Firemní akce
Pobyty pro seniory

NEODOLATELNÁ NABÍDKA POBYTŮ

Dovolená v Jeseníkách – Wellness hotel DIANA Velké Losiny

Termály naplno	4 dny/3 noci	od 4 500 Kč/os
Nechte to na nás	3 dny/2 noci	od 3 100 Kč/os

Vyzkoušejte termální prameny – TERMÁLNÍ LÁZNĚ Velké Losiny

Lázeňský relax	5 dnů/4 noci	od 5 650 Kč/os
Vyzkoušejte lázně	8 dnů/7 nocí	od 11 550 Kč/os

Načerpajte energii v LUHAČOVICÍCH – Lázeňský hotel Vila ANTOANETA

Relaxační pobyt	3 dny/2 noci	od 2 590 Kč/os
Lázeňská siesta	8 dnů/7 nocí	od 9 800 Kč/os

Relaxace na Moravském Slovácku – SÍRNATÉ LÁZNĚ Ostr. Nová Ves

Malý lázeňský relax	4 dny/3 noci	od 4 110 Kč/os
Týden pro seniory	8 dnů/7 nocí	od 8 890 Kč/os

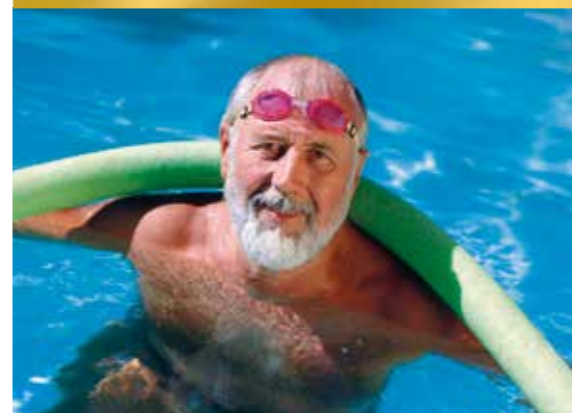
Královská péče v Mariánských Lázních – Lázeňský hotel ROYAL

Rozmazlovací balíček	4 dny/3 noci	od 5 340 Kč/os
Pobyt pro seniory	8 dnů/7 nocí	od 15 120 Kč/os

TERMÁLY LOSINY

- nový termální park, jediný svého druhu v České republice
- bazény napouštěné přírodní termální vodou, vodní atrakce
- masáže, saunový svět, dětský koutek, restaurace

Sledujte náš kalendář akcí: www.termaly-losiny.cz.



VENKOVNÍ AREÁL OTEVŘEN

Léčebné lázně České republiky

Jak do lázní prostřednictvím zdravotní pojišťovny

Lázeňská léčba jako nezbytná součást potřebné zdravotní péče je hrazena buď plně (komplexní lázeňská péče - KLP), nebo částečně (příspěvková lázeňská péče - PLP) zdravotní pojišťovnou. Postup je následující:

1. Praktický lékař vystaví návrh na lázeňskou péči hrazenou zdravotní pojišťovnou dle doporučení odborného lékaře nebo ošetřujícího lékaře při hospitalizaci. Zároveň navrhne typ lázeňské péče (komplexní, nebo příspěvková) a místo vhodné pro léčbu daného onemocnění (indikace).
2. Komplexní, nebo příspěvkovou lázeňskou péči schválí revizní lékař zdravotní pojišťovny.
3. V případě komplexní lázeňské péče odešle zdravotní pojišťovna schválený návrh přímo lázním, které pacienta předvolají k nástupu. KLP čerpá pacient v době pracovní neschopnosti. Zdravotní pojišťovna hradí lázeňskou léčbu, celodenní stravování a ubytování.
4. Schválený návrh na příspěvkovou lázeňskou péči je odeslán do lázní prostřednictvím zdravotní pojišťovny nebo pacienta. V případě příspěvkové lázeňské péče přispívá zdravotní pojišťovna na léčebnou část celkové ceny lázeňského pobytu. Ubytování a stravování si léčený hradí sám a během pobytu není v pracovní neschopnosti. Pobyt – neboli lázeňskou lůžkovou péčí – může dle platné legislativy poskytnut výhradně registrované zdravotnické zařízení lůžkové péče. Pobyt není možné rozdělit na dílčí části, léčebnou zajistit

ve zdravotnickém zařízení a ubytovat se mimo zdravotnické zařízení nebo na léčbu docházet z domova. V takovém případě už by se jednalo o péči ambulantní, a to za přímou úhradu nebo na náklady pojištění v případě objednání této péče žádankou typu FT nebo K.

5. Neschválí-li zdravotní pojišťovna komplexní ani příspěvkovou lázeňskou péči, může klient absolvovat pobyt v lázních jako samoplátce.

Jak do lázní jako samoplátce

Stejně jako dovolenou, hradí si klient sám lázeňské léčebné, relaxační, víkendové i wellness pobyt. Pobyt v lázních však kromě příjemně strávené dovolené v krásném prostředí pečuje zároveň o své zdraví.

1. Léčebné pobyty jsou zaměřeny na lázeňskou léčbu i prevenci různých onemocnění. Na základě vstupní prohlídky a podle zdravotního stavu sestaví lázeňský lékař klientovi individuální léčebný plán, obsahující vhodné procedury. Pro objednání lázeňského pobytu není u samoplátců nutné lékařské doporučení. Klient si zajišťuje pobyt sám ve vybraných lázních.
2. Relaxační a wellness pobyty slouží k odpočinku, načerpání nové energie a regeneraci těla i ducha. Každé lázně mají připravenou rozmanitou nabídku týdenních či víkendových pobytů. Klient si u konkrétních lázní vybírá pobyt z předem sestavených balíčků obsahujících procedury, které mu vyhovují, a může je čerpat bez zdravotního rizika. Některé pobyty mohou zahrnovat rovněž konzultaci s lázeňským lékařem.

Změny v poskytování lázeňské péče

6. ledna 2015 vstoupila v platnost novela zákona č. 48/1997 o veřejném zdravotním pojištění, jehož součástí je také novelizovaný indikační seznam pro lázeňskou péči. Novelizovaný Indikační seznam je pro pacienty podle webu www.lecebne-lazne.cz příznivější, jelikož u vybraných diagnóz vrací zpět délku pobytu na 28 dní. U řady dětských diagnóz pak umožňuje prodloužení léčby. Již od ledna 2014 klienti, kteří se v lázních léčí v rámci komplexní lázeňské péče, nemusí hradit regulační poplatek ve výši 100 korun za osobu a noc.

Níže pro vaši informaci uvádíme hlavní změny, jež novela přináší:

- Příspěvkové lázeňské pobyty pro dospělé - délka je stanovena na 21 dnů, případně 14 dnů (pouze v indikovaných případech).
- U všech dětských indikací je doplněna možnost prodloužení délky pobytů na návrh ošetřujícího lékaře.

- U dalších dospělých indikací je dána možnost prodloužení pobytů na návrh ošetřujícího lázeňského lékaře.
- U některých dospělých indikací je upravena možnost opakování pobytů.
- Novela zpřesňuje některé požadavky (např. definice intervalu nástupu na opakovaný pobyt).

Prodloužení komplexních lázeňských pobytů pro dospělé u vybraných indikací z 21 na 28 dnů se týká následujících skupin:

- nemoci oběhového ústrojí (4 indikace z 9 - II/2, II/3, II/6, II/9)
- nemoci dýchacího ústrojí (4 indikace ze 7- V/1, V/5, V/6, V/7)
- nemoci nervové (8 indikací z 11- VI/1, VI/2, VI/4, VI/5, VI/6, VI/7, VI/8, VI/10)
- nemoci pohybového ústrojí (6 indikací z 12 - VII/1, VII/2, VII/3, VII/4, VII/10, VII/11)
- duševní nemoci (1 indikace z 2 - IX/1)
- nemoci kožní (4 indikace z 5 - X/2, X/3, X/4, X/5)
- nemoci gynekologické (1 indikace z 3 - XI/3)

Celkem budou prodlouženy o jeden týden komplexní pobyty dospělých u 28 indikací z celkového počtu 66 indikací, tj. u 43% dospělých indikací.

Připravila Veronika Kolesárová
za pomoci www.lecebne-lazne.cz

Placená inzercie



ilustrační fotografie (2x)



Po celý rok
slavíme výročí.



Přijďte si upevnit zdraví a odpočinout do lázní Slatinyce.

- léčivé sirmé prameny
- wellness a léčebné pobyty
- nově otevřené Sauny a Privátní SPA
- přírodní park Velký Kosíř a další oblíbené turistické cíle
- last minute pobyty od 500 Kč/osoba/noc s plnou penzí, termíny denně aktualizované na webu

Nenechtejte si ujít kulturní a společenské akce:

- 12. - 14.8. Hodové slavnosti
koncert LENKY DUSILOVÉ
- 14.8. Veterán rallye - Z lázní do lázní



tel.: 585 944 599
pobyty@lazneslatinice.cz

www.lazneslatinice.cz

ROZHOVOR NEJEN O STÁŘÍ

Vytváření podmínek pro dobré fyzické a duševní zdraví, ale například i možnost cestování zdarma pro cestující od 70let. Tak vidí budoucnost našich seniorů vášnivý sportovec a politik Mgr. Jiří Zemánek. Chcete vědět o něm a jeho názorech víc, pak čtěte dál...

Pane Zemánku, co pro vás znamená pojem spokojené stáří?

Dostávám se do věku, kdy pozorují své stárnoucí rodiče. Pozorují je z pohledu toho, že sám stárnu a mám dospělé děti, které dneska dokončují studium a budou se vrhat do života, nebo nastupují na vysokou školu. Ten pohled je dramaticky jiný, než jsem si představoval stáří v mladém věku. Kolem padesátky člověk dozrává a dostává k tomu, co by vlastně mohlo být ono spokojené stáří. Zásadně k tomu patří zdraví jako takové. S tím souvisí dobrá zdravotní péče, což u nás v kraji i v rámci celé republiky nepochybně máme. Jsme na vynikající úrovni. Ze statistik vyplývá, že jsme na sedmém místě mezi zeměmi Evropské unie, před takovými státy, jako je třeba Švédsko. Druhá věc je psychická pohoda, která vyplývá z hmotného zajištění.



Jiří Zemánek (* 3. ledna 1965)

- na Univerzitě Palackého v Olomouci vystudoval obor čeština a dějepis, pracoval jako učitel na základní škole, později jako zástupce ředitele.
- v politice působí za ČSSD od roku 1998 (zastupitel, radní a místostarosta města Šternberka, zastupitel Olomouckého kraje a také jako poslanec Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR), v podzimních krajských volbách bude kandidovat jako lídr olomoucké ČSSD - působí ve vedení v nejrůznějších sportovních institucích, např. je předsedou výboru Volejbalového klubu Univerzity Palackého Olomouc i členem Výboru Českého volejbalového svazu.
- je ženatý a má tři děti
- zájmy: sport a výchova mládeže, rodina, pes

Když se ve zdraví dožijeme seniorského věku a přestaneme chodit do práce, tak by důchod měl být dostatečnou garancí klidného života. Navyšování důchodů záleží vždy na vládě. Například i letos jsme splnili náš slib v tom, že jsme důchody valorizovali i tehdy, kdy je inflace v podstatě nulová. A budeme přidávat i nadále.

Zní to moc hezky, ale jak to provést v praxi?

Domnívám se, že každý obyvatel této země by měl mít právo účastnit se na ekonomickém růstu své země. A když je tento růst prokazatelný, což je - rostou průměrné platy a minimální mzda - tak musí růst i důchody. A to ne v řádech čtyřiceti korun v průměru měsíčně. To pokládám za ostudu a myslím si, že tato vláda převážně sociálně demokratická si s tímto poradila. Konstatování ministra financí Babiše, že „ty peníze teda dá“ je naprosto zřetelné, protože on tyto peníze uvolnit musí, pokud o tom rozhodne vláda. A vláda o tom na popud ČSSD rozhodla. Plníme tím volební program a také sliby, které jsme dali našim voličům.

Co je podle vás kromě důchodu důležité pro seniory?

Zmínil jsem zdraví a psychickou pohodu a k ní patří i fixace na děti. V jistém věku děti vypustíme do světa, ale později jsme velmi rádi, když se vrací. Aby se k nám mohli vracet, tak musí být v dobré kondici i jejich vlastní rodiny. Platí pro mě tedy rovnice, že senior je spokojený, je-li spokojená jeho nejbližší rodina, tedy jeho děti a vidí rozvoj i u vnoučat. Když tohle všechno pozoruje a jeho příslušníci za ním mohou dojet, protože máme dobrou dopravní obslužnost, protože máme vazbu na svůj rodný kraj, to je podle mě třetí rovina spokojeného stáří.

Zmínil jste dobrou dopravní dostupnost. U ní se zastavme. Jak vidíte možnost, že by mohli senioři v Olomouckém kraji cestovat zdarma?

Zcela reálně. V případě, že se mi podaří uspět v podzimních volbách do krajských zastupitelstev, bude cestování

TIPY Jiřího Zemánka na trávení volného času

29. – 30. 7. / Šternberský Kopec 2016

26. 8. / Caveman, slavná one man show v Zámku Čechy pod Kosířem

13. 8. – 17. 8. / Mezinárodní folklorní festival v Šumperku

26. – 28. 8. / 35. mezinárodní kovářské setkání Hefaiston na hradě Helfštýn

6. 9. / zahájení výstavy Jindřicha Štreita na podporu rodin s hendikepovanými dětmi, Vlastivědné muzeum v Olomouci

seniorů 70+ v rámci Olomouckého kraje zdarma. Už jsem si zjišťoval možnosti. Je potřeba se prostě domluvit s dopravci a tuto službu zajistit, aniž bych musel někde jinde ubrat.

Máme před sebou dva prázdninové měsíce, měl byste nějaké přání nebo vzkaz pro čtenáře Moravského seniora?

Dívám-li se na své rodiče, tak moje maminka má největší radost sotva se objevíme ve dveřích, zkrátka když se sejde celá rodina pohromadě. Myslím si, že nepotřebují, abychom se u nich zdržovali dlouho, vždyť mají svůj život, svoje zájmy, ale velice rádi uvítají návštěvu, ať už ohlášenou nebo neohlášenou, a náš projev zájmu. Takže já bych chtěl čtenářům popřát, aby měli co nejvíce těch čekáných i nečekáných návštěv svých dětí a vnuků a vnuček. Těm, kterým neslouží zdraví, tak jak by potřebovali, přeji hodně síly a energie. (PR)



Jiří Zemánek

POZVÁNKY

Welzlův kvadriatlon prověří závodníky již po páté

Názvem závodu vzdávají pořadatelé hold nejslavnějšímu rodáku města Zábřeha - Janu Eskymu Welzlovi. Každým rokem se pořadatelům daří zvyšovat účastnický i divácký rekord. Novinkou pro letošní ročník, který se koná 9. července v areálu venkovního koupaliště, je přislíbená účast mistra světa v kvadriatlonu, pana Leoše Roušavého. I na letošní ročník je volný vstup na vnitřní i venkovní koupaliště na celý den, nejen pro závodníky, ale i pro jejich doprovod. Cílem pořadatelů je, aby si akci užila celá rodina, proto i letos bude přichystán hudební doprovodný program, který se bude prolínat celým dnem až do brzkých ranních hodin. Všichni, kdo přijdou, se mohou těšit na bohaté občerstvení a speciality, jako jsou makrely, rožněné seje, uzené klobásky, guláš a další. Pořadatelé mysleli i na nejmenší účastníky soutěže, zdarma pro děti připravili dětský koutek, skákačí hrad, tvořící stan a kouzelnou pěnu. Samotný závod se koná 9. července se startem ve 12 hodin ze zábřežského venkovního koupaliště. Závodníci se nejdříve vydají na 3km dlouhý běh, následuje 600m plavání, dále 10,5km na in-line bruslích a na závěr 11km jízdy na kole.

Szidi Tobias a Lubomír Brabec vystoupí ve Šternberku

Druhý ročník Letního hudebního hraní přinese zážitek v podobě dvou dnů plných kvalitní klasické hudby, rafinovaného vkusu, smysluplných textů a nádherných tónů. Oba komorní koncerty se tentokrát uskuteční na nádvoří Augustiniánského kláštera ve Šternberku ve dnech 14. a 15. července. V letošním roce se první večer přichozím představí nejznámější šansoniérka ze Slovenska Szidi Tobias, která se nejvíce vryla do paměti svým hitem Na hotelu v Olomouci. Druhý den vystoupí Lubomír Brabec, jeden ze špičkových českých umělců, který zaujme svou vysokou uměleckou úrovní při sólové hře na klasickou kytaru. Vstupné: 280 korun Szidi Tobias, 220 korun Lubomír Brabec. Předprodej: www.arks-plus.cz, www.ticketpro.cz, IC Šternberk, MIC Uničov, IC Olomouc.

Na Helfštýně budou oslavovat Petra Voka

Oslavy na počest Petra Voka z Rožmberka jsou v plánu na hradě Helfštýně pod názvem Vokohradí. Akce se koná 16. července. Přichozí se mohou těšit na komponovaný večerní program, kostýmované prohlídky, historické tance, nebo ukázky takzvané living - history. Vstupné - plné: 100 korun, snížené 60 korun, děti do 6 let zdarma. Kompletní program bude uveden před akcí na www.helfstyn.cz.

Josefkol 2016 nabídne opět bohatý program

Mistři řemesla kolářského, kočárnického a také mistři opratí se sjedou na devátý ročník mezinárodního srazu Josefkol 2016. Ten se bude konat 23. a 24. července v Zámeckém parku v Čechách pod Kosířem. Návštěvníci zde uvidí ukázky prací devatenácti řemesel, přehlídku vozů a košatín, rytířský turnaj. Nebude chybět ani večerní jízda kočárů za svitu luceren, projíždky v historických kočárech. Ke shlédnutí budou i obrazy z hanácké svajby. Připraveny jsou také soutěže pro děti a dospělé a bohaté občerstvení. Sobotní i nedělní program bude probíhat od 12 hodin do 21 hodin, přičemž slavnostní zahájení i zakončení Josefroku bude ve 13 hodin. Vstupné pro dospělé stojí 100 korun, dětské přijde na 50 korun, děti do 6 let mají vstup zdarma.

Festival Šternberský kopec se blíží

V pořadí již třináctý ročník nabídne špičku české a slovenské hudební scény, letos poprvé se jmenovaná akce uskuteční ve dvou dnech, a to 29. a 30. července. Páteční hvězdou programu bude Majk Spirit, ale těšit se můžete i na ATMO Music nebo Simu. V sobotu už v 15 hodin program zahájí chlapecká, taneční, pěvecká a striptérská skupina z Prahy 5 - Smíchova MIG 21. Na podiu dále vystoupí například Věra Špinarová, Ewa Farna, Olga Lounová či kapela O5 a Radeček. Hvězdou večera pak bude legendární skupina Olympic. Vstupenka na den stojí v předprodeji 390 korun, na místě pak 490 korun. Festival Šternberský kopec bude hostit areál státního hradu Šternberk. Více informací na www.sternbersky-kopec.cz.



ilustrační fotografie / MIG 21



FILMOVÝ KLUB SENIORŮ

7.7.^{ČT} **Teorie tygra**

Č

11.7.^{PO} **Belmondo**

T

21.7.^{ČT} **Kniha džungli**

D

25.7.^{PO} **Dvojnici**

Č

vstupné 60,- kinometropol.cz vždy 14:00

KINO METROPOL



FILMOVÝ KLUB SENIORŮ

4.8.^{čt} Děda Č

8.8.^{po} Návštěvníci 3: Revoluce D

18.8.^{čt} Oslnění sluncem T

22.8.^{po} Jak se zbavit nevěsty Č

ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA

vstupné 60,- kinometropol.cz vždy 14:00

KINO METROPOL

Hanácké Woodstock a Bystřické pivní salón

V sobotu 6. srpna 2016 od 13 hodin zažije Velká Bystřice již po šesté letní bystrické rockové nářez. Rockové festival Hanácké Woodstock pořádá Velkobystřická kulturní společnost, o.s. v amfiteátru v Zámeckém parku ve Velké Bystřici 6. srpna. V rámci programu se návštěvníkům představí skupiny Mňága a Žďorp, Progres 2, Celador, Krucipůsk, Katoda, No limit, Stracené ráj, Loreta... Festival moderuje Milan 105kg Krajčí (Rock Max). Na Zámeckém náměstí (v zóně bez vstupenky) mohou návštěvníci zavítat do Bystřického pivního salónu. V nabídce bude více jak 20 druhů piv, jídla a pochutiny po celé odpoledne až zhruba do půlnoci. „V 1:15 a ve 2 hodiny odjedou z parkoviště u zámku svozové autobusy směr Olomouc a Hlubočky. V zóně se vstupenkou, tedy v oploceném areálu budou k dispozici stojany na zamčení kola,“ sdělila Martina Žbáňková z organizačního týmu. Rockerům mladším 13 let bude vstup povolen pouze v doprovodu rodičů a zdarma. Předprodej vstupenek v Kulturním a informačním centru Velká Bystřice 734 536 502 (festivalový infotel) a v Informačním centru města Olomouce (rezervace 585 513 392). Cena vstupenek je od 1. do 31. července za 250 korun, od 1. do 6. srpna a na místě 300 korun. Za sedm zakoupených vstupenek získá kupující jeden lístek zdarma. Další informace na woodstock.velkabystrice.cz

Zahradní slavnost v taktovce přerovských ornitologů

Přerovští ornitologové pořádají 31. července Zahradní slavnost. Od 16 hodin nabídnou seznámení s činností a areálem ORNIS. Na programu je od 16.20 i loutkové divadlo Víti Marčíka s pohádkou Sněhurka, od 17.30 hodin pak koncert v trávě se skupinou Jablkoň. Občerstvení je zajištěno stejně jako kvíz pro děti s odměnou. Vstupné 80/40 korun, rodinné 150 korun.

Flašinetáři a poutníci se sjedou do Velkých losin

Již po třinácté se uskuteční pouť do odlehlých vršků Podesní. Pekařovská pouť se koná od pátku 12. srpna 9 hodin do neděle 14. srpna 17 hodin. Tato třídní akce nabídne návštěvníkům bohatý kulturní program. V pátek bude zahájena v Hostinci Na Rychtě Hanušovice a v Ruční papírně Velké Losiny VII. Mezinárodním setkáním flašinetářů za účasti hostů z Francie, Německa, Polska, Slovinska, Slovenska, Švýcarska a České republiky. V sobotu pokračuje pouť v Pekařově Mší svatou a pokračováním setkání flašinetářů, vystoupením divadelního a folklórního souboru, ukázkami lidových řemesel a historických krojů. Pro malé návštěvníky bude připravena skautská dětská pouť a loutkové divadlo. Pouť bude zakončena v neděli v Ruční papírně, kde vystoupí flašinetáři.

Mohelnický dostavník po jedenačtyřicáté

Od 25. do 28. srpna by měli všichni milovníci trampské, country a folkové hudby zavítat na 41. ročník Mohelnického dostavníku. Kromě soutěžních vystoupení je připravený program nabitý řadou koncertů. Vystoupí zde například Bujabéza, Robert Křestán a Trapeři Brno, Žalman a spol., přičemž Žalman zde oslaví svou sedmdesátku. Chybět nebude několik scén a soutěž amatérských filmů. Více informací na www.mohelnickydostavnik.cz.



ilustrační fotografie z Mohelnického dostavníku

Hudební podvečery na dvorku

Nádvoří Městského klubu Litovel bude hostit o prázdninových víkendech podvečerní vystoupení kapel různých žánrů. Koncerty začínají v 19 hodin, vstupné je dobrovolné. Více informací poskytne MK Litovel.

Cyklovýlety Litovelských Pomoravím pro nenáročně

Městský klub Litovel pořádá o prázdninách cyklovýlety s průvodcem panem Pinkavou do malebných koutů Litovelského Pomoraví. Vyjíždějí startují vždy od TIC Litovel v budově Záložny. V nedělních termínech je odjezd účastníků ve 14 hodin, v úterních pak v 16 hodin. Zde jsou konkrétní data jednotlivých vyjížděk: 10., 19., 26. a 31. července a 9. 14., 16., a 28. srpna. Trasy budou dlouhé v rozmezí dvacet až třicet kilometrů.

divadlo / kino

hudba / koncert / tanec

výstavy / přednášky

turistika / sport / jiné

OLOMOUC

29. 6. – 22. 7. 2016

Umělecké centrum UP, Konvikt
Olomoucké barokní slavnosti

4. ročník letních večerů hudebního divadla v historických kulisách starobylé Olomouce. Každý den se v Uměleckém centru UP, tedy Jezuitském konviktu, začíná v 18.30 hodin přípitkem. Od 19 hodin začíná první část představení, to po přestávce s občerstvením pokračuje 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. Program: 29. 6. – 2. 7. Antonio Caldara: Ghirlanda di fiori (1726), 3. 7. – 6. 7. Georg Friedrich Händel: The Alchemist (HWV 43, 1710), Tomáš Hanzlík: Arion (2004), 7. 7. – 10. 7. František Antonín Míča: Operosa terni Colossi Moles (1735), 11. 7. – 14. 7. Tomáš Hanzlík: Endymio (1727, 2001) V. Zouhar, T. Hanzlík: Torso (1728, 2003), 15. 7. – 18. 7. A. Vivaldi, G. F. Händel, A. Lotti, Anonym: Facetum musicum (1736), 19. 7. – 22. 7. Johann Adolph Hasse: La Semele (1726).

AKCE V MĚSÍCI ČERVENCI A SRPNU

moravsky
PŘÍLOHA MAGAZÍNU senior

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

AKCE V MĚSÍCI ČERVENCI A SRPNU

7. 7. 2016 / Nádvoří radnice
Michal Prokop & Framus Five

Pro mnohé kritiky a fanoušky je Michal Prokop nepřekonatelný zpěvák, který svou plodnou hudební kariéru, jež bývá spojována s kapelou Framus Five a hudebními žánry blues, rock a soul, zahájil už v době vysokoškolských studií v 60. letech. Skladatel, kytarista, moderátor, bývalý politik, je nositelem významných ocenění, jako jsou Řád umění a literatury Francouzské republiky, titul nejlepší zpěvák 1. československého Beatového festivalu v Praze a držitel několika platinových a zlatých desek a člen Beatové síně slávy Radia Beat. Koncert Michala Prokopa a kapely Framus Five začíná ve 20 hodin na nádvoří radnice. Vstupné je 290 korun. Předprodej vstupenek v Informačním centru v podloubí olomoucké radnice nebo v Bounty Rock Cafe.

28. 7. 2016 / Nádvoří olomoucké radnice
Vladimír Mišík & Etc...

Vladimír Mišík je jednou z nejvýraznějších osobností české populární hudby již od 60. let 20. století. Svou tvorbou ovlivnil celou řadu umělců ať už z hudebního, výtvarného či literárního prostředí. Jeho koncert se koná na nádvoří olomoucké radnice od 20 hodin. Cena je 290 korun za osobu. Předprodej vstupenek v Informačním centru v podloubí olomoucké radnice nebo v Bounty Rock Cafe.

od 16. 8. 2016
**Vlastivědné muzeum Olomouc
Warhol ve Vlastivědném muzeu**

Výstavu nezaměnitelné tvorby Andy Warhola, amerického malíře, grafika, filmového tvůrce a vůdčí osobnosti amerického hnutí pop artu, nabídne návštěvníkům od druhé poloviny srpna Vlastivědné muzeum Olomouc. Expozice, která se opírá zvláště o sbírky od soukromých sběratelů z celého světa, bude k vidění v sále sv. Kláry až do 16. října.

28. – 31. 7. / Výstaviště Flora
**Olomouc, centrum města
Olomouc v rytmu flamenco**

8. ročník mezinárodního festivalu Colores Flamencos, který se uskuteční v termínu 28.-31.7.2016 v Olomouci, přináší výjimečné tanečně-hudební představení dvou nejvýznamnějších španělských flamenkových tanečnic nastupující mladé generace, Olgy Pericet a Marco Florese. Více informací na www.floyal.cz/colores-flamencos/2016.

12. 8. 2016 / Nádvoří olomoucké radnice
Hudba Praha Band

Hudba Praha Band – kapela, která vznikla jako pokračování zaniklé Hudby Praha. Její bývalí členové Vladimír Zatloukal a Jiří Jelínek se rozhodli pokračovat v jejím duchu a přizvali do kapely kytaristu Bohumila Zatloukala a bubeníka Ludvíka Emanu Kandla, kteří natočili s Hudbou Praha stěžejní řadové desky. Dále společně oslovili Zdeňka Hnyka, populárního moderátora Radia 1, který se jako host chopil mikrofonu. Dívčí vokály zpívají Lucie Jandová a Hanka Pospíšilová, na saxofon hraje Kuba Douda. Hudba Praha Band hraje největší hity Jasné páky a Hudby Praha jako Paralet, Ryba Badys, Špinavý záda, Pal vocud, Cizej chlap, Holka Tonka, To tak, Marihuana, Máma táta, Můry, Lunapark, Zákon o zachování energie... „Máme připraveny i nové písně a těšíme se na setkání s vámi,“ vzkazují interpreti, jejichž koncert začíná ve 20 hodin na nádvoří radnice v Olomouci. Vstupné stojí 199 korun.

27. 8. 2016 Letiště Olomouc
Letecký den v Neředíně

Tradiční letecká show s řadou ukázek na nebi i vystavené techniky na zemi je na programu dalšího ročníku Leteckého dne, který pořádá Hanácký letecký klub Olomouc.



20. - 21. 8. 2016 / ZOO Olomouc
Víkend rekordů

Předposlední víkend v srpnu je čas, kdy se olomoucká zoo pravidelně už řadu let zabývá tvorbou nebo překonáváním netradičních rekordů. Plnění rekordních disciplín je doplněno bohatým doprovodným programem pro celou rodinu. Akce se koná po oba víkendové dny od 10 do 15 hodin.

21. 7., 18. 8. a 25. 8. 2016
**U Terezké brány, Olomouc
Divadlo pro děti**

Organizátoři Olomouckých kulturních prázdnin nezapomínají ani na nejmenší. V rámci programu se uskuteční několik divadelních představení pro děti. Vystoupení, na která je vstup zdarma, začínají vždy v 16 hodin.



21. 7. 2016 / U Terezké brány, Olomouc
Blanka Šrůmová a Jan Sahara Hedl

Blanka Šrůmová se od malička věnovala studiu klavíru a zpěvu, a ve věku šestnácti let se začala poohlížet po uplatnění v hudebních souborech různého druhu. Po prvních angažmá v různých kapelách dostala nabídku nahradit zpěvačku Ivetu Bartošovou v tehdy již slibně „rozjeté“ skupině bubeníka Olympiku Petra Hejduka, v produkci Zdeňka Rytíře, který psal pro skupinu texty společně s Michalem Horáčkem. Po třech letech spolupráci se skupinou ukončila, neboť začala spolupracovat s Danielem Šustrem, kytaristou a zakladatelem skupiny Tichá dohoda. Skupině, ve které se stala frontmankou, se po roce 1989 podařila velmi úspěšná kariéra s hity, jako byly Marioneta, Večírek osamělých srdcí nebo Kotva a kříž. V rámci olomouckého koncertu vystoupí u Terezké brány od 20 hodin s Janem Saharou Hedlem, spoluzakladatelem skupiny Precedens. Vstupné je dobrovolné.

25. 8. 2016 / U Terezké brány
Tak Co?

Koncert kapely složené z Barbary Protivánkové (zpěv, perkuse), Marka Novotného (zpěv, trubka), Jiřího Fetky (kytara, zpěv), Petra Votočky (kytara, bicí), Davida Hrbka (baskytara, zpěv) a Marcela Harvána (bicí, kytara) začíná ve 20 hodin. Vstupné je dobrovolné.

31. 8. 2016 / U Terezké brány
Leif De Leeuw Band (Hol.)

Závěrečný koncert Olomouckých kulturních prázdnin zajistí kapela Leif de Leeuw Band. Ta je podle organizátorů jednou z nejnadanějších kapel Holandska. Její šéf, i přes to, že mu ještě není dvacet, je uznávaným kytaristou nizozemské rockové scény. Svou první prestižní cenu Sena Dutch Guitar Award získal již ve svých patnácti. Od té doby se prakticky nezastavil. O talentu tohoto zahraničního tělesa se mohou návštěvníci přesvědčit od 20 hodin. Vstupné na koncert je dobrovolné.

18. 8. 2016 / U Terezké brány
Cimrmanovo Torzo

Skupina CIMRMANOVO TORZO je složená ze zkušených muzikantů, které dohromady svedla láska k big beatu a touha hrát. Jejich koncert si mohou posluchači poslechnout u Terezké brány v Olomouci od 20 hodin. Vstupné je dobrovolné.

15. 7. 2016 / Kongresový sál hotelu Clarion Olomouc
WALTER TROUT / BATTLE SCARS / World Tour 2016 (USA)

Walter Trout (* 6. března 1951, Ocean City, New Jersey, Spojené státy americké) je americký bluesový kytarista, zpěvák a skladatel. Svou kariéru zahájil koncem šedesátých let v různých skupinách v okolí svého rodiště. Později se přestěhoval do Los Angeles, kde vytupoval například s Percym Mayfieldem. Později se stal členem skupiny John Mayall & the Bluesbreakers a v roce 1989 založil svou vlastní skupinu nazvanou Walter Trout Band; později začal vydávat alba pod svým vlastním jménem. V roce 2014 se rapidně zhoršil stav jeho jater a nutně potřeboval jejich transplantaci. Zaplacení operace zajistili jeho fanoušci, kterým se přes internetové stránky YouCaring podařilo za jeden týden vybrat přes 130 000 dolarů. V roce 2014 vyšla jeho autobiografie nazvaná Rescued from Reality. Jediný koncert tohoto interpreta v ČR začíná v Kongresovém sále hotelu Clarion Olomouc v Jeremenkově ulici od 20 hodin. Vstupenka stojí 799 korun a je k zakoupení v síti Ticketportal.

OČEKÁVANÉ UDÁLOSTI

1. 9. 2016 19.00–22.00
**Moravské divadlo Olomouc
Slavnostní zahájení sezóny
2016/2017**

Vstup do dalšího divadelního roku bude spojený s předáním cen za nejlepší umělecké výkony roku předchozího. V rámci slavnostního večera od 19 do 22 hodin se přichodí dočkají také ukázky toho nejlepšího ze současného repertoáru Moravského divadla i ochutnávky z připravovaného repertoáru.

2. – 3. 9. 2016 / Horní náměstí Olomouc
Oslava Maršála Radeckého
Oslavy spojené s přehlídkou dechových vojenských hudeb. Více informací na www.radecky.eu.

18.–21. 8. 2016 / www.flora-ol.cz

Domov i exotika. Letní Flora Olomouc bude vábit na mečíky, růže a Malajsi

Záplava nádherných květů právě vrcholícího léta i bohatý a atraktivní doprovodný program. To vše opět po roce nabídne letní etapa mezinárodní květinové výstavy a zahradnického veletrhu Flora Olomouc, která se na stejnojmenném olomouckém výstavišti uskuteční od 18. do 21. srpna 2016. A návštěvníci se tentokrát mohou těšit netradičně hned na dvě hlavní témata - jedno vzdá hold mečíkům a druhé nás zavede až do exotické Malajsie. Hlavní květinová expozice v pavilonu A bude mít tentokrát hned dvě stěžejní témata; první, připravené ve spolupráci s Českým zahrádkářským svazem, vzdá pod názvem Půlstoletí s mečíky čest našim i zahraničním šlechtitelům gladiol a předvede nepřehledné množství odrůd těchto květů, včetně nově vyšlechtěných. Druhé téma Malajsijské inspirace nás přenesou do vzdálených a exotických končin jihovýchodní Asie a návštěvníci se zde mohou také opět těšit na velkou expozici Unie botanických zahrad.



Na galerii největšího pavilonu olomouckého výstaviště bude mít své místo rovněž s úspěchem obnovená přehlídka Vyznání růžím věnovaná této nekorunované královně květin, která představí velké množství odrůd a druhů růží - to vše doplněno bohatým doprovodným programem.

Svaz školkařů se svou expozicí okrasných dřevin obsadí při letní Florě pavilon B. Společná expozice Českého zahrádkářského svazu bude k vidění v pavilonech B a C a nabídne stovky květů i tradiční či méně známé odrůdy ovoce a zeleniny. K dispozici bude zájemcům také oblíbená bezplatná poradna a o patričnou náladu a atmosféru se postarají moravští vinaři s cimbálem. Chybět nesmějí ani tentokrát soutěže: vedle té o nejlépe řešenou expozici se uskuteční také soutěž Svazu květinářů a floristů. Po úspěchu loňské premiéry bude hlavní pavilon olomouckého výstaviště opět přístupný všem zájemcům v rámci páteční večerní prohlídky s hudebním doprovodem a také s občerstvením.

Výstavu doplní vyhledávané Letní zahradnické trhy s pestrou nabídkou květů, rostlinného materiálu, zahradnických pomůcek a hobby potřeb. Každodenní doprovodný program přinese zábavu a rozmanité zážitky dětem i dospělým. Součástí letní Florý bude nově také včelařská výstava pořádaná ve spolupráci s Českým svazem včelařů Olomouc.



Na květinovou Floru se opět vyplatí cestovat vlakem Českých drah. Na výstavu se totiž lze svést na zvýhodněnou jízdenku VLAK+ Flora. Sleva činí 50 procent na zpáteční jízdné z kterékoliv místa v ČR. Aby byla jízdenka se slevou VLAK+ uznána i pro zpáteční cestu, je nutné si ji nechat označit razítkem ve stánku Českých drah, který bude umístěn ve foyer pavilonu A. Jízdenku se slevou VLAK+ lze přitom zakoupit do všech stanic začínajících jménem města Olomouc - tedy i na zastávky Smetanovy Sady nebo Nová Ulice, které leží na dohled od výstaviště.

Brány letní Florý Olomouc 2016 budou otevřeny denně od 9 do 18 hodin. Vstupné platí současně pro výstavu a zahradnické trhy včetně vstupu do sbírkových skleníků a botanických zahrad VFO a UP Olomouc. Plné vstupné činí 120 Kč při platbě na místě a 100 korun při nákupu lístků předem pomocí online systému. Zlevněné vstupenky (pro důchodce a studenty) stojí 80 Kč, děti od 6 do 15 let platí 30 korun, rodinné vstupné (dva dospělí + 1 až 4 děti) je 210 Kč. Zdarma je vstup na výstavu pro děti do 10 let v doprovodu rodičů a návštěvníky s průkazem ZTP a ZTP/P. Společnost Výstaviště Flora Olomouc navíc nabízí možnost získání dvacetiprocentní slevy ze vstupného při pořádání zájezdů; sleva platí v případě objednání nejméně dvaceti vstupenek do 5. srpna. A organizované zájezdy členů Českého zahrádkářského svazu mají za stejných podmínek dokonce slevu třicet procent.

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

OLOMOUC HOSTILA PRVNÍ SENIORSKÉ SPORTOVNÍ HRY

Osmnáct smíšených pětičlenných družstev seniorů z celého regionu a jeden tým z Moravskoslezského kraje se zúčastnily prvních sportovních her seniorů, pořádané Krajskou radou seniorů Olomouckého kraje (KRS OK). Akce se konala na atletickém stadionu v Olomouci 10. června.

„Sportovní soutěže získávají v poslední době hned vedle seniorského cestování na stále větší oblibě. Tato akce nabídla seniorům zdraví prospěšnou alternativu smysluplného trávení volného času - ať už aktivně, jako soutěžící, nebo pasivně, jako diváci a fandové,“ sdělila za organizátorský tým Milena Hesová, předsdkyně KRS OK. Seniori během sportovního zápolení změřili své síly například v disciplínách, jako jsou hod na basketbalový koš, běh s kolečkem a břemenem, tenisová zručnost, slalom či šipky. „Nechyběla skvělá nálada, občerstvení a doprovodný program, v jehož rámci zdravotníci měřili všem zájemcům z řad asi dvou set padesáti návštěvníků sportovních

her tlak a množství podkožního tuku,“ řekla Milena Hesová po skončení akce s tím, že nejsilnějším zážitkem pro zúčastněné byl slavnostní nástup a vyhlášení výsledků za účasti pozvaných hostů krajského vedení, města a předsedy republikové rady seniorů. Veškerá družstva si odnesla hodnotné věcné ceny, všichni účastníci získali sportovní medaile vyrobené ve Skrbeni a účastnické listy. „První ročník máme úspěšně za sebou a již pomaličku plánujeme ten druhý. Krajská rada seniorů Olomouckého kraje si dovoluje touto cestou poděkovat za podporu krajskému vedení Olomouckého kraje, všem sponzorům a podporovatelům,“ dodala Milena Hesová. (red)



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)



Vážená redakce, bydlím ve velkém panelovém domě, kde máme 3 kolárny, ale kde mimo těch používaných kol jsou skladištěm již nepoužitelných a nefunkčních kol, starých vozíků a saní, na kterých již nikdo nemůže jezdit. Opakovaně jsou vlastníci těchto předmětů žádáni a řešeni, aby je odklidili, ale stále se nic neděje. Samospráva domu říká, že předměty nemůžou odstranit, protože se jedná o osobní majetek uživatelů. Chci se Vás zeptat, zda je nějaká možnost, která dovoluje po upozornění vlastníka, a ten pokud s tím do stanoveného termínu nic neudělá, tyto nefunkční předměty z kolárny vyklidit? Děkuji za odpověď. Marcela K.

Dobrý den, situací by bylo vhodné řešit v rámci členské schůze. Již na pozvánce na budoucí členskou schůzi uveďte jako bod programu Vámi zmiňovaný problém. Věc na členské schůzi následně projednejte a hlasujte o tom, zda se mají dotčené předměty vyklidit či nikoliv, resp. zda k vyklizení těchto předmětů budou činěny následující právní kroky. Pakliže členská schůze schválí vyklizení konkrétních věcí konkrétních vlastníků, doporučuji, ať je ze zápisu ze schůze zřejmé, o které věci se jedná (přesná specifikace), ve vztahu ke konkrétnímu vlastníkovvi. Pokud členská schůze schválí, že se mají podniknout právní kroky k vystěhování těchto věcí, písemně vyzvěte dotčené vlastníky k jejich vyklizení z příslušných nebytových prostor. K výzvě přiložte zápis ze schůze. Současně doporučuji vyvěsit na domovní nástěnce, či na jiném místě určeném pro výzvy apod., výzvu k vyklizení s tím, že nedojde-li k vyklizení dotčených věcí, bude zahájeno příslušné soudní řízení směřující k vyklizení těchto věcí. S vypracováním žaloby se pak doporučuji obrátit na advokáta. Odstraní-li věci svépomocí, vystavujte se dle mého názoru riziku odpovědnosti za náhradu způsobené škody. Dosáhne-li škoda částky 5.000,- je zde případné riziko trestněprávní odpovědnosti za přečin poškozování cizí věci dle trestního zákoníku. Zásadní otázkou však je, zda Vámi popisované věci ještě vůbec nějakou hodnotu mají, či nikoliv.

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, opět máte v rukou Váš oblíbený časopis a já možnost Vás trochu informovat o činnosti KRS Olomouckého kraje za uplynulý měsíc. Z mého pohledu by se klidně mohl jmenovat Měsíc sportu. 10. června jsme uspořádali historicky první Krajské sportovní hry seniorů Olomouckého kraje pod záštitou hejtmána Olomouckého kraje, kterých se zúčastnilo na sto sportovců s odhodláním a mottem: není důležité vyhrát, ale zúčastnit se. Odměnou nám byly vaše kladné ohlasy a dopisy, za které děkujeme.

18. června KRS Olomouckého kraje vyslala šestičlenné sportovní družstvo, které hájilo barvy našeho kraje na mezinárodních sportovních hrách na Slovensku ve Sborově. Ve velmi silné konkurenci přihlášených 250 sportovců jsme obstáli, pan Vladimír Krušina získal 3. místo ve střelbě. 27. června odjízďelo vítězné družstvo z krajského kola z Doloplatz do Moravskoslezského kraje, a před sebou máme ještě 3. mezinárodní hry seniorů České republiky v Praze, kde 20. července změří své síly na 270 seniorů. O výsledcích vás budu informovat v příštím čísle.

V minulém čísle jsem se zmínila o přípravě seniorského cestování, tedy krátce, bylo vypsáno výběrové řízení a po 30. červnu bude již znám vítěz. Termíny výletů červenec - říjen 2016, částka spoluúčasti byla opět stanovena na 200 korun, každý senior může nabídky využít jen jedenkrát, budou k mání propagační letáky s úvodním slovem, vyjmenovanými trasami, pozoruhodnostmi, programem, podmínkami, veškeré informace za KRS Olomouckého kraje podá paní Marta Studená kontakt: Studena.Marta@seznam.cz

Další připravovanou akcí KRS Olomouckého kraje je soutěž Babička roku spojená s oslavou Dne seniorů, která se uskuteční 29. září na Flóře pavilon A. Propozice k nominaci babiček a doprovodný program budou zveřejněny během měsíce července. Už teď však mohou prozradit, že program bude skutečně pestrý. Milí seniori, těšíme se na vaši hojnou účast, přijďte s námi oslavit svůj svátek.

Dále bych vás ještě pozvala 4. října na koncert Jožky Černého a cimbálové muziky Gracia, který uspořádá KRS Olomouckého kraje v kině Metropol v 18 hodin, moderovat bude Petr Salava, cena slosovatelné vstupenky je 100 korun. Rezervace přijímáme v KRS OK.

Závěrem bych Vám chtěla, milí seniori, poděkovat za vaše hlasy, díky kterým jsem získala ocenění Žena regionu 2016 a ocenění hejtmána kraje za práci pro vás. Děkuji, moc si toho vážím. Přeji vám všem krásné prázdniny plné sluneční pohody s vaším oblíbeným Moravským seniořem.

Milena Hesová, předsedkyně KRS Olomouckého kraje



OLOMOUCKÝ KRAJ NAUČÍ SENIORY, JAK SE MAJÍ BRÁNIT NEKALÝM OBCHODNÍM PRAKTIKÁM

Senioři v současné době čelí nekalým obchodním praktikám některých prodejců stále častěji. Vyplývá to ze statistik Policie ČR. Zástupci Olomouckého kraje ve spolupráci s ministerstvem vnitra připravili vzdělávací projekt, který má posílit odolnost seniorů vůči podvodnému jednání. Projekt má podobu komentovaného divadelního představení. „Senioři se v jeho rámci naučí, jak rozpoznat manipulativní chování a jak na něj reagovat. Zábavná vzdělávací forma s možností nácviku obranných technik je vtáhne do děje a oni si tak celý proces zažijí lépe, než kdyby jim jenom někdo přednášel o tom, co mají dělat,“ řekla náměstkyně olomouckého hejtmána Yvona Kubjátová. Scénář k programu napsala Romana Mazalová, psycholožka a spoluautorka filmu Šmejdi, která hrané scény komentuje a popisuje vhodné techniky komunikace.

„Cílem projektu je uskutečnit dvanáct vzdělávacích programů pro téměř pět set seniorů převážně z okresních měst Olomouckého kraje,“ doplnila Kubjátová. Nedáme se – vzdělávací program pro seniory. Tak zní celý název tohoto projektu, který přijde na 273 000 korun. Olomouckému kraji ho pomůže zaplatit dotace z Programu

prevence kriminality – 2016 ministerstva vnitra. Do projektu, který se uskuteční v červenci a srpnu tohoto roku, se budou moct zdarma přihlásit senioři z celého Olomouckého kraje. Kapacita skupin je omezená na 40 lidí. Proto je nutné si místo předem rezervovat, a to buď v pracovních dnech na telefonním čísle 585 508 604 nebo na e-mailu m.polacek@kr-olomoucky.cz. Předpokládaná délka programu je tři hodiny.

Vybrané termíny konání projektu:

- 11. 7. 2016 Prostějov, Národní dům, Vojáčkovo nám. 1
- 12. 7. 2016 Olomouc, Konvikt, Univerzitní 3
- 13. 7. 2016 Olomouc, Konvikt, Univerzitní 3
- 14. 7. 2016 Přerov, Městský dům, Kratochvílova 1

časový harmonogram v jednotlivých dnech:

- 1. skupina 8.30 – 11.30 hodin
- 2. skupina 13 – 16 hodin

Termíny pro města Šumperk, Jeseník a Javorník zveřejní hejtmánství v červencovém vydání měsíčníku Olomoucký kraj, který bude ke stažení také na www.kr-olomoucky.cz.

(red)

NOVÁ PAMĚTNÍ DESKA PŘIPOMÍNÁ MASAKR U ŠVÉDSKÝCH ŠANCÍ

Nová pamětní deska připomíná Olomoučanům jednu z významných historických událostí regionu. Slavnostně byla odhalena ve čtvrtek 16. června na Ústředním hřbitově v Neředíně, aby upomínala na masakr u Horní Moštěnice z konce II. světové války. „Je těžko pochopitelné, že se o masakru na Švédských šancích téměř půl století vůbec nemluvilo. Slova na pamětní desce však snad budou mementem a dostatečnou výstrahou pro další generace,“ říká náměstek primátora města Olomouce Pavel Urbášek. Pamětní deska nese text „Kdo chrání viníky – sám se dopouští viny!“

Pamětní deska připomínající otřesnou událost z konce II. světové války uctívá památku obětí masakru, který se odehrál v noci z 18. na 19. června 1945 u Horní Moštěnice nedaleko Přerova. V oblasti, která nese název Švédské šance, našlo smrt více než 267 karpatských Němců, kteří se vraceli do svých domovů na středním Slovensku poté, co odtud byli na příkaz německých úřadů v prosinci 1944 evakuováni do severozápadních Čech. V řadách karpatských Němců byli i Maďari a Slováci, mnozí z nich u sebe měli dokonce doklady o bezúhonnosti, Slovenské národnosti i dobrozdání o tom, že podporovali Slovenské národní hnutí.

Tato fakta však nezastavila poručíka 1. československého vojenského sboru Pazúra. Pod jeho vedením bylo v noci u Horní Moštěnice hromadně popraveno

téměř 270 lidí, z nichž většina byly ženy, děti a staří lidé. Těla byla pohřbena na místě do hromadného hrobu, později však byly ostatky některých obětí masakru uloženy právě na Ústředním hřbitově v Olomouci.

(red)

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

JAK VYBRAT SPRÁVNÉ ZAŘÍZENÍ PRO SENIORA S DEMENCÍ? POŽADUJTE ČISTOTU, LASKAVÝ, ZKUŠENÝ PERSONÁL ČI AKTIVITY

Pokud pečujete v domácím prostředí o člověka s demencí, připravte se předem vnitřně na okamžik, kdy tento těžký úkol dál nezvládnete, protože toho již zkrátka po určité době nebudete fyzicky, psychicky ani duševně schopni. Každodenní čtyřadvacetihodinová péče o takového člověka – byť je to často manželka, manžel, maminka, dědeček, tedy jedna z vám nejbližších osob - je totiž po všech stránkách velmi vyčerpávající. Poté nastane dilema. To končí většinou rozhodnutím umístit některého ze zařízení ve Vašem okolí, které se na tento typ péče přímo specializuje.

Tady je tedy několik užitečných, praktických rad pro tento případ.

Jak poznám, kdy nastal ten okamžik?

Začněte uvažovat o tomto kroku okamžitě v momentě, kdy cítíte, že už stávající péči sami nezvládáte, nebo Vás vyčerpává.

Musím?

Pokud pobyt doma není přínosem ani pro Vás, ani pro nemocného, je potřeba situaci co nejdříve řešit. A jestliže nemůžete situaci zvládnout sami, požádejte o pomoc.

Jedná se o blízké osoby. Vzniká pocit viny, obviňování ze selhání. Je to přirozené?

Ano, tento pocit je naprosto přirozený. Rozhodnutí skutečně není nikdy jednoduché. Zamyslete se však nad tím, zdali ten, o kterého se bojíte, nakonec nebude mít v zařízení s proškoleným personálem mnohem více péče, než jste schopni sami zvládnout. Jste na starost a péči sami, zaměstnanců ve specializovaných domovech pro seniory je mnohem víc.

Co tomu řekne okolí?

Nečekejte velké pochopení, můžete se setkat i s lidskou hloupostí a podezřeními, která vychází z neznalosti situace. Pokud budete mít jistotu, že je o Vašeho blízkého dobře a spolehlivě postaráno, nedělejte si starosti s tím, co tomu řekne Vaše okolí. Je to Vaše rozhodnutí.

Jak vybrat to správné zařízení?

Nejlepší je zajet se do vybraného zařízení osobně podívat, zkontrolovat prostředí, promluvit s personálem, podívat se přímo do pokojů a zjistit tak, jaké zázemí, komfort, služby,

terapie, aktivizace a další následnou péči dané zařízení poskytuje. Většinou každý z nás získá svůj vnitřní pocit, zda je vše tak, jak si představuje. Nechte si poradit, dejte na doporučení okolí, které s péčí v daném zařízení již dobré zkušenosti má, ale nechte se vést zejména vlastní intuicí.

Několik základních rad:

Pach - pokud cítíte pach moči, je to špatně

Personál - ujistěte se, kolik zaměstnanců se stará o klienty

Klíče - jestliže jsou uzamčené pokoje, případně i další prostory, vhodné pro pohyb klientů, jděte pryč

Vzdělání - ptejte se, jaké vzdělání dosahuje personál, jaké je jeho složení, zkušenosti, na co se jednotliví členové specializují a zda jsou proškoleni v moderních metodách péče o klienty s demencí

Aktivity - podívejte se na denní harmonogramy a přehledy práce s klienty. Hodně napoví, zda vámi vybraný konkrétní domov „žije“ či nikoli

Jak dlouho bude trvat adaptace?

Jedná se o individuální záležitost každého klienta, většinou se ale dá říci, že po 14 dnech lze hodnotit situaci. Ve většině případů dojde ke zlepšení stavu v důsledku pocitu jistoty a klidu z pravidelně se opakujících činností a nových podnětů, na které je klient nucen reagovat.



**NADACE
ŽIVOT
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 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 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

ZAHRÁDKÁŘŮV ROK

Léto na zahradě

V červenci, který se pyšní statutem nejteplejšího měsíce v roce a zároveň je to měsíc přívalem srážek a průtrží mračen, se můžeme těšit pohledem na bohatě kvetoucí zahrádku a lekníny v zahradním jezírku. Za péči, kterou jim musíme věnovat, se nám ovocné stromy a keře již v červenci odvděčí bohatou úrodou višně a dalších druhů drobného ovoce.

Při sklizni višně je nevhodné vytrhávat se stopkou i pupeňové lůžko. Stopku proto odstříháme nůžkami tak, aby větve zůstaly obrostlé. O zbytky stopky, které později samovolně vypadnou, se již nemusíme dále starat. Jakmile sklídíme jahody, odstraníme šlahouny jahodníků, aby rostliny zbytečně nevysilovaly. Keřky je dobré ošetřit přípravkem proti houbám. Obdobnému postřiku se nevyhneme ani u angreštu a rybízu. Proti houbám chráníme také révu vinnou, které musíme navíc vyvazovat letorosty. Sazenice jahodníku je třeba obnovit jednou za čtyři roky, protože

domácí výsadby už jsou po takové době obvykle zamořeny nevyčísitelnými virózy. Abychom se vyhnuli nemocem a houbám, je velmi důležité udržovat v zahradě čistotu a pravidelně sbírat opadané plody. Hnijící a spadlé ovoce dáváme do vyhloubené jámy v rohu zahrady a zasypáváme ho páleným vápnem.

V červenci, kdy máme poslední možnost sklídit jarní zeleninu, zaséváme její podzimní druhy.

Srpen je měsícem, ve kterém nám na zahradě bohatě kvetou teplomilné druhy květin, a také je opět čas ke stříhání dorostlých živých plotů. Kvůli vysokým odpoledním teplotám musíme věnovat zvláštní péči trávniku a kvůli občasným ranním mrazíkům ve druhé části měsíce zase letněným pokojovým květinám. V ovocné a zeleninové zahradě nyní nastává období sklizně. Není to však poslední letošní úroda, protože právě v srpnu je čas k výsadbě pozdní zeleniny na volné záhony.

Čerpáno z www.zahrada.cz

SENIORI ZÍSKÁVAJÍ DALŠÍ ZDROJ INFORMACÍ: NOVÉ WEBOVÉ STRÁNKY

Nabídka služeb města Olomouce pro seniory je opět o něco širší. Tentokrát se týká informačního servisu v prostředí internetu. Město vytvořilo nové internetové stránky, které jsou příznivé pro starší generaci.

„Už dávno není pravda, že by internet byl doménou mladších generací. Víme, že mít správné informace patří v dnešním světě k tomu nejdůležitějšímu, a proto chceme olomouckým seniorům nabídnout i novou webovou stránku,“ uvedl primátor Olomouce Antonín Staněk.

„Považuji to za další z dílčích kroků, kterým se snažíme zlepšit podmínky pro život seniorů v Olomouci,“ sdělil Antonín Staněk, olomoucký primátor.

Na adrese www.proseniory.olomouc.eu se čtenář dozví aktuality z dění ve městě, informace o klubech seniorů, najde zde kontakty na různé instituce a sociální služby a další zajímavé i praktické rady. V budoucnu by se do tvorby stránky mohli zapojit i sami čtenáři, kteří budou moci posílat své náměty, články či návrhy na doplnění. Stránka je stále ve vývoji, postupně v ní přibudou i další rubriky a servisní informace. „Věříme, že si Olomoučané dřívějšího data narození najdou cestu, aby stránky navštívili a třeba se také aktivně podíleli na jejím obsahu a rozvoji,“ dodal primátor Staněk.

(red)

JAKO PRVNÍ V ROZÁRIU ROZKVELLA RŮŽE HUGOVA

Zrekonstruované olomoucké rozárium v sousedství Bezručových sadů se pomalu začíná krášlit prvními růžovými květy. Premiéru obstarala růže Hugova.

Rosa hugonis (růže Hugova) je 2 až 3 metry vysoký keř původem z Číny. K nám se tato růže dostala počátkem 20. století. Má dlouhé, vzpřímené, skořicově zabarvené výhony; starší květiny jsou polopřevísle. Ostny jsou větší, mírně zahnuté. Listy jsou menší, lysé, pilovité a mají 7 až 13 široce vejčitých lístků s malými palisty. Květy jsou jednoduché, 5 až 7 centimetrů velké na krátké stopce, rostou jednotlivě nebo po několika na vyrašeném letorostu. Jsou světle žluté. Tento druh budí pozornost, i když na první pohled nepřipomíná růžový keř. Patří mezi nejdříve kvetoucí druhy, je dekorativní a otužilý vůči mrazům. Intenzivně sladce voní, až je to některým lidem nepřijemné. Šípky jsou široce kulovité, až 1,5 centimetru široké, tmavě červené až načernalé. Rosa hugonis patří mezi nejkrásnější a velmi oblíbené botanické druhy růží a v praxi se užívá hlavně jako solitéra. *(red)*



ilustrační fotografie

HOŠI JAKO TOPOLY

Moto:

*Pěťadvacet Písečků
hoši jako topoly,
tak jsme stáli v kompanii,
oči jako sokoli,
tornistru nám dali, flinty,
přes hranici hnali nás
proti šelmě Bonapartu
na císařův na rozkaz.
J. S. Machar (1864-1942)*

Rovněž v dnešní uspěchané, moderní době jsou mnohé funkce stromů pro člověka významné, i když mnohdy nedoceňované. Ne každý si uvědomuje, že tvorbou kyslíku a vůní květů stromy ozdravují ovzduší. Stromy vytvářejí přirozené větrolamy, udržují vláhu, tlumí pronikání hluku a snižují prašnost. Jsou domovem hmyzu a ptactva. Že strom provází člověka od kolébky po rakev, jsou pravdivá slova. Kolikrát se strom objevuje v poezii jako metaforický obraz lidského života nebo vlastností člověka. Jak je topol spojen s českou krajinou, si můžeme připomenout verši z balady „Vodník“ od Karla Jaromíra Erbena „na topole nad jezerem seděl

vodník podvečerem“ nebo „ a na topole podle skal, zelený mužik zatleskal“. Krajina z „Kytice“ se podobá krajině na Alšových, Ladových či Kavánových obrazcích, nebo krajině, kterou nám tak překrásně tlumočil hudbou v „Mé vlasti“ Bedřich Smetana. Jsou to roviny s úvozovými cestami, hřbitovy, lesíky, solitérními stromy, rybníky s topoly, věžemi vesnických kostelíků, a to vše dohromady pak vytváří ten líbezný kolorit české krajiny.

Topoly (populus) jsou dvoudomé opadavé stromy, čeledi vrbovitě. Listy jsou střídavé, dlouze řapíkaté. Květy jsou v květenstvích, jehnědách a jsou jednopohlavní, plodem je tobolka, která se otvírá chloupkami. Opylování se děje větrem, stejně jako šíření semen, která se pohybují s pomocí bohatého chmýří. Klíčivost semen není dlouhá a zpravidla potřebují k vyklíčení vlhký holý substrát, např. bahňatý náplav řeky. Topoly jsou rozšířeny po celém subtropickém, mírném a boreálním pásu severní polokoule. Je známo až 110 druhů. V ČR jsou domácí jen 3 druhy a jeden kříženec. Po celé ČR (kromě vyšších hor) je rozšířen topol osika (Populus tremula). Topol černý (Populus nigra) roste především v nivách nížinných řek. V posledních desetiletích je však silně na ústupu. Byl vytlačen člověkem, a to hlavně vysazováním hybridních topolů, nejčastěji topolu kanadského (Populus x canadensis), které mají lepší vlastnosti, co se týče dřeva. V úvalech Moravy je rozšířen topol bílý (Populus alba). Křížením topolu bílého a topolu osiky vznikl topol šedý (Populus x canescens). V Čechách je topol bílý a šedý asi nepůvodní, ale v současnosti ho můžeme vidět i tam. V sadovnictví a lesnictví je pěstována řada kultivarů topolů, které jsou většinou hybridního původu. Topol je jedním z převládajících druhů lužních lesů spolu s keřovitými a stromovitými druhy vrb. Roste podél řek a je pionýrským druhem na spáleništích a čerstvých pasekách. Topoly slouží ke zpevnování břehů a k vytváření větrolamů, některé kultivary se využívají i v okrasném sadovnictví. Problémem jsou však ochmýřená semena, která mohou působit citlivějším osobám alergie.

Topoly jsou rychle rostoucí dřeviny s měkkým dřevem, které jsou cíleně pěstovány

pro produkci biomasy.

Za tímto účelem jsou pěstovány různé šlechtěné hybridy, které patří k nejrychleji rostoucím dřevinám v České republice. Patří mezi ně i tzv. japonský topol, rychle rostoucí kříženec topolu černého (Populus nigra) a topolu Maximowiczowa (Populus maximowiczii). Dřevo se používá zejména na výrobu obalů (beden), překližek, papíru a v menší míře i pro výrobu nábytku. Jedná se o stromy většinou vyššího vzrůstu, tedy pokud rostou na vhodném stanovišti. Mají rády vlhko a na suchých místech rostou jen jako keře. Topoly jsou vhodnou dřevinou pro bioenergetiku. Dřevní hmota rychle přibývá a je dobře zpracovatelná na různé druhy paliva. Topoly vysazené na prašných a exhalacemi ohrožených místech velice dobře chrání okolí. Nebyla by to nádhra, namísto betonových a laminátových bloků mít podél silnic krásné stromořadí? Mají ovšem také nevýhodu – větve se snadno lámou a opadávají a kořeny mohou v blízkosti inženýrských sítí nadělat značné škody.

Latinsky název topolu populus, údajně souvisí s řeckým paipalein = chvět se, třást se. Další z verzí vzniku jeho odborného názvu je populus = lid, protože připomíná vlnivý pohyb masy lidí. Každý si jistě pod slovem topol představí nejdříve vysoký štíhlý strom s chomáčky bílého chmýří. Topolů je samozřejmě víc druhů a my se teď na některé z nich podíváme blíže.

Topol bílý (Populus alba), lidově zvaný též linda, je strom vysoký až 40 metrů, při obvodu kmene někdy až 2 metry, s vysokou, často na jednu stranu převýslou, poměrně širokou korunou na



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



silném, přímém nebo poněkud ohnutém kmeni. Větve topolu bílého jsou velmi světlé, někdy dokonce jejich kůra připomíná kůru březovou. Listy jsou na rubu šedobíle plstnaté, značně proměnlivých tvarů. V obdobích extrémního sucha a úpalu se listy otočí tmavým lícem do stínu, světlou plstnatou rubovou stranou se snaží odrážet nadbytek slunečního svitu a zmírnit tak odpar vody z koruny. Nasazuje množství kořenových výmladků. V ČR je s jistotou původní v moravských úvalech. V nížinách Čech je pravděpodobně nepůvodní, ale dnes ho můžeme potkat i tam. Topol černý (Populus nigra L.) velký majestátní strom může opět dosahovat výšky až 40 metrů a průměru kmene dva metry. Kořenový systém je hluboký, ale část kořenů je též rozprostřená pod povrchem daleko od kmene. Pupeny jsou na větvičce umístěny spirálovitě. Listy mají deltovitý tvar, jsou hrubě pilovité, kožovité a lesklé na obou stranách. Samčí i samičí květy jsou jehnědy. Plody jsou tobolky s ochmýřenými semeny. Topol černý roste po celé Evropě, s výjimkou Skandinávie. Na východě zasahuje do západosibiřské nížiny. U nás jsou poslední zbytky původních porostů v lužních lesích velkých řek – Labe, Ohře, Moravy, Dyje a Svatky. Vyžaduje velké množství světla a vláhy, krátkodobě vydrží i stojatou vodu. Dožívá se až 150 let. Dobře snáší znečištění. Fládrované dřevo sukovitých kmenů se používá jako imitace drahých zámořských dřev. Kultivar s pyramidální korunou, Populus nigra Italica, se používá v sadovnictví.

Topol osika (Populus tremula) je strom dorůstající výšky 20-30 metrů, průměr kmene zpravidla nepřesáhne 80 centimetrů. Kořen je plošně rozvinutý a přizpůsobený různým druhům podkladů. Pupeny jsou spirálovitě postavené, přisedlé. Listy jsou dvojího tvaru – na krátkých letorostech oválné, pilovité a s plochou stopkou, proto se chvějí v každém závanu vzduchu. Odtud pramení i lidové rčení „chvěje se jak osika“. Na výmladcích jsou listy srdcovité s kulatou stopkou. Květy jsou jehnědy, plody tobolky. Topol osika roste v Evropě kromě Španělska, ve Skandinávii, na poloostrově Kola a ve východních oblastech tundry. U nás roste nejčastěji v nížinách a pahorkatinách kolem 300-600 metrů nad mořem, na Šumavě a v Krkonoších až do 1400 metrů. Je výrazně světlomilná, dožívá se až 150 let, má ráda vysokou hladinu spodní proudící vody.

Je nenáročná, tolerantní k různým typům povrchů a složení půd. Tím je více než vhodná pro ozdravení znečištěných průmyslových oblastí. Dřevo se hodí na výrobu dřív, papíru a sirek, z kůry se v minulosti vyráběl dehet. Je to výborné krmivo pro zvěř.

K topolu osice se váží různé pověsti. Začneme od té nejstarší. Syn boha Hélie, jménem Faethón, přemluvil svého božského otce, aby mu půjčil svůj sluneční vůz. Hélios, po dlouhém synově přemlouvání, nakonec souhlasil. Faethón řízení slunečního vozu nezvládl, vyjel ze sluneční dráhy a zabil se. I plakaly jeho dvě sestřičky a prosily Dia, aby jim pomohl. Ten je proměnil v osiky, které se od těch dob neustále třesou pláčem nad smrtí svého bratra. Podle křesťanské legendy se na osice oběsil Jidáš, který zradil Ježíše Krista. Listy se třesou jako boží trest za to, že strom odmítl ukrýt Marii, Josefa a Ježíška při jejich útěku před Herodovými vojáky.

Topol má bohatou historii

Provází člověka nejméně od antiky, kdy byly topoly vysazovány jako stromy zasvěcené Herkulovi. Jejich svévolné vykácení bylo trestáno smrtí. Už v antice se jejich pupeny využívaly v léčbě. Léčivé účinky všech, zde zmiňovaných topolů, jsou prakticky stejné.

„Topol je v keltské mytologii velmi důležitý strom. V našem stromokruhu se vyskytuje dokonce čtyřikrát vždy po keltských svátcích Samhainu, Imbolcu,

Beltinu a Lugnasadu.

Datum narození: 1.2. – 10.2., 1.5. – 10.5., 5.8. – 14.8., 1.11. – 10.11.

Člověk, který se narodil pod vládou Topolu, se rychle učí a rychle chápe. Stejně jako topol, bývají lidé narození v době jeho vlády přímočaří a rovní. Mívají často umělecký talent a cit pro krásu. Většinou jsou tito lidé úzce spjati s přírodou a ve volné krajině se cítí mnohem lépe než ve městě. Lze bez nadsázky říci, že také přírodě rozumějí mnohem lépe než většina ostatních lidí.

Lidé Topolu jsou oblíbeni mezi ostatními, neboť si zachovávají určitý životní nadhled, nikdy příliš nebaží po majetku a bývají i šikovni diplomaté v mezilidských vztazích. V kritických situacích se v nich někdy nečekaně objeví až šílená odvaha a dokáží hájit své předem prohrané stanovisko s neúprosnou jistotou.

Tyto kladné vlastnosti jsou někdy vyvažovány určitou osamělostí a pocitem opuštěnosti, neboť vzhledem k dosti vysokým morálním nárokům na okolí nemívají příliš mnoho opravdových přátel. To u nich může někdy vést až k popudlivosti a zahořklosti. Ani v lásce nebývají lidé Topolu vždy úplně spokojeni a jen málokdy se splní jejich sen o široce rozvětvené a pevně soudržné rodině. Svoji nespokojenost či hoře však dokáží většinou velmi dobře skrývat a ani nejbližší přátelé nemusí o jejich vnitřním trápení vědět.

Mezi lidmi Topolu je nápadně vysoké procento spisovatelů a lékařů.



„Pamatuju doby, kdy tady podle skal na topole vodník seděl. Dnes je jiná doba, vodník už je pryč, ochranka ho vyhnala.“

SÍLA PŘÍRODY

Známé osobnosti narozené ve zname-
ní Topolu : Paracelsus, Sigmund Freud,
Henryk Sienkiewicz, Božena Němcová,
Rabíndranáth Thákur, Jan Lucembur-
ský“.

(Zdroj: Vladimír Šiška : Keltské horoskopy)

A co o topolu praví učený doktor P.O. Mattioli ve svém Bylináři z r. 1562? „Topol přichází ve třech druzích. První jest bílý, druhý černý a třetí pak sluje lybický (osíka). Bílý a černý topol rád roste při potocích, mezi příkopy a v místech vlhkých. Semeno se sbírá před otevřením (puknutím) a suší se ve stínu.

Bílý topol jest přirozenosti mírné, totiž v suchosti a mokrosti, ale spíše je studený, než teplý. Prášek z kůry bílého topolu používány ve váze dvou lotů zahání bolest kyčlí a hojí řezavku (bolestné odkapávání moče). Teplá šťáva z listů mírní, vkapávána do uší, bolest v nich. Zrnka, to je mladé pupence, objevující se při prvním pučení listu, rozetřené s medem, pomáhají mdlému zraku.

Listí z černého topolu, smíšené s octem, se přikládají s velkým úspěchem při dnových bolestech. Semeno poté s octem pomáhá při padoucnici. Mladistvé pupence topolové, dokud se ještě nerozevrou, libě voní a jsou lípavé, používají ženy na krášení vlasů. Pupence tlukou s čerstvým máslem, kladou do hrnce, který nahoře dobře uzavrou a nechají stát ve vlhkém sklepe sedm dnů, pak postaví hrncem na mírný oheň, jen aby se rozpustilo máslo, které procedí lněným šátkem a schovají v čisté nádobě k další potřebě. Když si umyjí hlavu a namažou touto masťou, jsou vlasy natoliko pěknější, světlé a jasné i větší a delší. Z pupenců topolových připravuje se též masť, již lékárníci nazývají Ungentum Populeonis. Používá se proti mnohým palčivým bolestem.

Topol lybický neboli osíka má stejnou moc jako ostatní topoly, avšak v oněch menším stupni.“ Tolik stručné topolové sdělení od dr. P. O. Mathioliho.

Topol a 21.století

Topoly nemají medovinu a hmyz je navštěvuje zřídka. Pyl, kterého však mají topoly dostatek, se přenáší větrem. Předmětem sběru jsou topolové listy, ale zejména pak pupeny. Ty se sbírají v březnu až dubnu, pokud jsou ještě nerozvinuté a zabalené do lesklých živocových šupin. Zpracovávají se buď čerstvé, nebo usušené a mají široké užití v léčitelství - gemoterapii, při které jsou

terapeuticky účinné hlavně fenolové glykosidy salicin a populín, silice, živice, třísloviny a flavonové glykosidy. Glykosidový komplex snižuje hladinu močoviny v krvi a zvyšuje vylučování moči z těla. Salicylové látky limitují analgetické účinky. Využívají se především při revmatických kloubových potížích. Zvyšováním potivosti s účinkem na termoregulační centrum snižují zvýšenou tělesnou teplotu. Mají také dezinfekční účinek na močové cesty, zevně působí rovněž desinfekčně a protizánětlivě MUDr. Jaroslav Korbelař, CSc. ve své publikaci „ Naše rostliny v lékařství“ uvádí, že :

Topolová droga obsahuje hlavně glykosidní salicin a populín, silici, třísloviny, barvivo, manit a gumu. Užívá se jako diuretikum vnitřně v nálevu (2 x denně 1 až 2 čajové lžičky rozmačkaných pupenů na šálek vody) jako prostředek při nemocech dolních cest močových, při zvětšení předstojné žlázy, při akutním a chronickém zánětu močového měchýře a při dně a revmatismu. Zevně pak ve formě masti (Urgentum populeum) při hemeroidech a popáleninách.

Gemoterapie, které se rovněž lidově říká „ medicína pupenů“, případně „ medicína 3.tisíciletí“, představuje málo známou část fytotherapie. Gemoterapie je původní francouzská metoda přejatá a upravená předním českým bylinářem, panem Josefem A.Zentrichem. Gemoterapeutické tinktury se vyrábějí z pupenů a mladých výhonků, v nichž má rostlina uložen nejcennější genetický materiál.

Slavný český bylinkář, pan J. A. Zentrich (1941 – 2012), nám, ve své publikaci Třetí cesta ke zdraví o topolu sděluje následující:

„Dobrým antirevmatikem je především thé z topolových pupenů. Topol roste ze všech stromů nejrychleji a má obrovskou spotřebu vody, proto se vysazuje do bažin, nebo prostě tam, kde je potřeba krajinu odvodnit. „Řeči se mluví a voda teče“, praví stará lidová moudrost. Analogicky tomu, bude topol vhodným antirevmatikem pro lidi od přírody stále ziznivě a pak pro ty, kteří neumí držet jazyk za zuby a mluví a mluví, takže jejich řeč připomíná tekoucí vodu. Tito lidé jsou ochotni hned na místě a každému vykládat své trápení a přitom s jistým šarmem a humorem, takže mnohdy ani nevíte, zdali doopravdy jsou nemocní. Ale nezlobme se na tyto lidi. Oni jsou upovídání, my zase máme jinou chybu



a nad hlavou nám také nesvítí svatozář. Tito lidé skutečně svou upovídání odventilují spoustu potíží.“

Magické účinky topolu

Tento silný a majestátní strom je velmi odolný. Pokud budete vyhledávat jeho blízkost, dodá vám něco ze své ohromné síly a budete se cítit silnější, odolnější, méně "průstřelní". Dále se uvádí, že "topol rád sedí v sedle", podporuje skromnost, spolehlivost, mnohostrannost, otevřenost a jeho energie je vhodná především u strachu a úzkosti, vzniknuvších zejména z neznámých příčin. Rozvíjí schopnost při navazování kontaktů a dodává rozhodnost při komunikaci. Používá se při kouzlech proti krádeži. Topol v zahradě nebo na poli chrání místo před zloději. Chcete-li získat výmluvnost, vložte si pod jazyk topolový list.

Recept na topolové víno: 70 gramů čerstvých topolových pupenů, 1 litr sladkého dezertního bílého vína. Pupeny lehce pomačkejte a zalijte bílým vínem. Po dobu 1 týdne nechte v láhvi macerovat. Poté přecedte a pupeny důkladně vymačkejte. Přefiltrujte a uskladněte na tmavším a chladnějším místě. Takto připravené víno je účinným pomocníkem při chronické brontichidě (zánětu průdušek). Užívá se 1 až 1,5 lžíce odličky vždy před obědem a večeří.

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

TIP NA VÝLET

VÝLETY ZA POZNÁNÍM DO KRAJINY LUŽNÍCH LESŮ

Lužní les, vlhkomilné rostliny, vodní ptáci, tůň, hmyz, šterkovny a jeskyně to vše najdeme v chráněné krajinné oblasti Litovelské Pomoraví, která obepíná labyrint starých i nových koryt řeky Moravy, nejmohutnějšího moravského toku. Přirozenou vstupní branou do této říční krajiny je Dům přírody Litovelského Pomoraví, Centra ekologických aktivit Sluňákov v Horce nad Moravou.

Unikátní galerie v přírodě podněcuje návštěvníky ke smyslovému vnímání přírody a pomáhá kultivovat vztah k přírodě Litovelského Pomoraví. Expozice pod širým nebem snoubí přírodu s díly známých českých výtvarníků – Františka Skály, Miloše Šejna, Miloslava Fekara a Marcela Hubáčka.

„Pojďte si poslechnout příběh této galerie v přírodě. Přiblížíme vám, jak uvažovali autoři staveb a možná i jejich předchůdci, budovatelé romantických areálů. Upozorníme na pozoruhodné detaily. Vzpomeneme na historiky z výstavby. Budete mít příležitost lépe porozumět genu loci nivní krajiny mezi Mohelnicí a Olomoucí,“ popsala Michaela Pavlíková ze Sluňakova. Přidala, že komentovanou prohlídku v délce 90 minut je třeba předem objednat. Cena pro seniory je 50 korun za osobu a předpokládá minimálně 6 účastníků.

Nově je v nabídce ekologického centra také celodenní výlet. V rámci něhož si účastníci prohlédnou areál Domu přírody v Horce nad Moravou a navštíví známá místa zaniklého romantického parku mezi vrchem Třesínem a Novými Zámky. „Zkusíte si představit krajinu tak, jak o ní přemýšleli krajinní architekti před dvěma sty lety. Srovnání s romantickým parkem vám potom pomůže hlouběji uvažovat o smyslu nově vybudované galerie Domu přírody v Horce nad Moravou,“ poznamenala Michaela Pavlíková. Cena celodenního výletu i s obědem na Sluňakově je 250 korun na osobu (při minimálním počtu 20 účastníků) a předpokládá zajištění vlastního autobusu.



foto: archiv redakce (2x)



Když se řekne „lužní les“

Tajemné staré porosty, neprostupný mokřadní terén smuh, tůň a ramen s hejny komárů a pravidelně zaplavované oblasti patří mezi hlavní charakteristiky lužního lesa. Rostou tam jen pevně kořenící stromy, které odolají náporu vody, jako je dub, javor, jilm nebo jasan. Jsou živým organismem, který má mohutnou regenerační schopnost. Pokud některé porosty vodě neodolají, vyrostou nové. Všechno se děje přirozeně a naprosto samo.

„Tajemství nejen těchto stromů vám pomůžeme odhalit v rámci programu Tajemství stromů kolem nás, který představí stromy z mnoha různých pohledů. Za pomoci názorných ukázek, aktivit a filmu o Litovelském Pomoraví, kterému svůj podmanivý hlas propůjčil herec Jan Kačer, se zamyslíte nad důležitostí stromů v přírodě a možnostmi jejich využití pro člověka,“ vzkazuje Michaela Pavlíková.

Program trvá 120 minut. Cena pro seniory je 50 korun za osobu a předpokládá minimálně 10 účastníků. Máte-li chuť objevit krajinu lužních lesů skrze komentovanou prohlídku areálu, celodenního výletu nebo programu Tajemství stromů kolem nás, kontaktujte Centrum ekologických aktivit Sluňakov na telefonu 739 487 085 nebo e-mailu michaela.pavlikova@slunakov.cz. Cestičky, tajemná zákoutí a dřevěné mosty areálu Domu přírody jsou volně přístupné také pro běžné denní procházky. Spočinout a občerstvit se můžete v informačním centru, které je otevřeno denně od 10 do 17.30 hodin.

(red)

VZPOMÍNKA NA GENERÁLA ZDRAVOTNÍ SLUŽBY MUDR. VÁCLAVA BURIANA



Před 130 roky, 25. září 1884, se v malé obci Podbřežice na Vyškovsku, rolníku Janu Burianovi a jeho manželce Filomeně, rozené Julínkové, pocházející ze stejné obce jako její manžel, narodil syn Václav. O budoucím osudu svého syna nemohli mít manželé Burianovi ani kousek tušení. Potomek Václav se stal v průběhu bohatého života generálem zdravotní služby a letos již uplynulo 52 let od jeho úmrtí, zemřel 21. dubna 1965 a v obci Dolany poblíže Olomouce má na hřbitově skromný náhrobek.

Václav Burian absolvoval jednotřídní obecnou školu v rodné obci a ve vzdělávání pokračoval studiem na Prvním slovenském gymnáziu v Brně s vyučovacím jazykem češtinou, které maturitou v roce 1906 ukončil. Po maturitě na gymnáziu odešel do Vídně ke studiu lékařské fakulty a 13. 5. 1912 byl promován. Z jazyků dobře ovládal němčinu, francouzštinu a dohovořil se i rusky.

Václav Burian v době vysokoškolského studia ve Vídni sloužil jako jednoletý dobrovolník, medik, u 8. pěšího pluku a tak po necelém půl roku po promoci ukončil prezenční službu. Za prezenční služby byl zástupcem asistentního lékaře a sekundářem v posádkové nemocnici ve Vídni a od 1. 11. 1912 byl jmenován nadlékařem. Do konce dubna 1913 ve Vídni navštěvoval i aplikační školu a po jejím ukončení byl jako nadlékař přidělen do posádkové nemocnice v Sarajevě a později ještě

v Trávníku. Již v červenci téhož roku se stává sekundářem v posádkové nemocnici 6 v Olomouci, ale v srpnu 1914 byl přidělen divizní zdravotní koloně 5 jako nadlékař a velitel a ještě tohoto roku byl jmenován plukovním lékařem a v této funkci se zúčastnil první světové války. Prošel ruským bojištěm v prostoru Lublina, Ivangorodu a Východní Haličí. V letech 1916 až 1918 byl šéflékařem u střeleckého pluku 5 ve Východní Haličí, Sedmíhradsku, v Rumunsku a v prostoru Birsuly a Balty. Po likvidaci pluku se v roce 1918 vrátil do vlasti a přihlásil se v posádkové nemocnici 6 v Olomouci, kde až do března 1919 sloužil jako přednosta malé chirurgie a od prosince roku 1921 byl přednostou kožního a pohlavního oddělení v záložní nemocnici 2 v Olomouci a ve Šternberku. Do roku 1939 byl přednostou kožního a pohlavního oddělení divizní nemocnice 7 v Olomouci. Po okupaci fašistickým Němcem, kdy došlo k rozpuštění československé armády, Václav Burian od října do června 1939 vykonával soukromou lékařskou praxi a zastával také funkci šéflékaře kožní ambulance ONP v Olomouci. Nutno dodat, že čtyři roky před naší okupací, 1. července 1935, byl povýšen do hodnosti plukovníka.

Po okupaci se stovky vlastenců, příslušníků československé armády, zapojily do odboje a patřil k nim i Václav Burian. Vstoupil do ilegální činnosti ve skupině Obrana národa. Její činnost byla však brzy gestapem odhalena a Václav Burian byl 31. května 1940 zatčen a 18. 11. 1941 byl v Berlíně odsouzen na 4 roky káznice a ztráty cti. V průběhu čtyřletého věznění poznal vězňice v Sušilových kolejích v Brně, v Breslau, Wohlau, Mírově, Berlíně, Zhořelci, Nisse, Ratiboři a Brně. Po odpykání trestu byl v červenci 1944 propuštěn z vězení, ale mnoho radosti z rodinného života si již neužil, manželka mu zemřela 6. září. Pod stálým dohledem gestapa až do skončení okupace a v této těžké době pracoval jako stavební dělník u stavitele Gregory v Olomouci. Olomouc byla osvobozena Rudou armádou a plukovník Burian se hlásil na velitelství Moravské brigády a v měsících květnu a červnu 1945 byl jmenován posádkovým lékařem a přednostou zdravotní služby 7. divize v Olomouci.

Koncem června se stává přednostou zdravotní služby u 6. sboru a po jeho zrušení se v říjnu roku 1947 stal náčelníkem zdravotní služby u velitelství tankového sboru v Olomouci, a to až do roku 1950. V dubnu 1951 byl přidělen krajskému vojenskému velitelství v Olomouci jako náčelník zdravotní služby a od následujícího roku 1951 byl ve funkci posádkového lékaře posádkového velitelství v Olomouci.

V roce 1946 byl Václav Burian povýšen do hodnosti generála zdravotní služby, ale v následujícím roce, dne 30. června 1947 byl penzionován, přesto však byl ponechán v další činné službě.

Od konce měsíce září roku 1952 se stává starším učitelem vojenské katedry Palackého univerzity v Olomouci a přednáší i jako mimořádný profesor vojenské akademie v Hranicích. Dne 13. května 1953 byl Václav Burian rozkazem náčelníka hlavní kádrové správy uvolněn z funkce staršího učitele vojenské katedry Palackého univerzity a 30. června téhož roku měl odejít do výslužby. Protože však jeho nástupce, nově ustanovený starší učitel, plukovník František Svoboda, nebyl obeznámen s chodem, povinnostmi a posluchači na vojenské katedře, mohl se Václav Burian dále věnovat výuce posluchačů lékařské fakulty až do konce roku.

Václav Burian byl v průběhu vojenské služby několikrát vyznamenán. Z doby první světové války byl dekorován Zlatým záslužným křížem, Rytiřským křížem řádu Františka Josefa za statečnost. V roce 1946 byl prezidentem republiky vyznamenán Čs. válečným křížem za vynikající zásluhy za osvobození a prezident jeho zásluhy ocenil i Čs. vojenskou medailí za zásluhy I. stupně.

V padesátých letech, správce posádky v Olomouci, brigádní generál Josef Holc, ohodnotil práci generála Buriana těmito slovy: „Po stránce odborné je plně na výši a přes svoje vysoké stáří se stále zdokonaluje. Jeho pracovní morálka je výtečná. Má velký podíl na všech zdravotnických a hygienických opatřeních prováděných v posádce Olomouc. Jeho zásluhou byla rozšířena akce dárců krve... Přes svoje vysoké stáří pracuje jako mnohý mladý důstojník, je veselý, upřímný a obětavý.“

Na závěr ještě několik slov z jeho soukromého života. Generál Burian 13. 9. 1920 uzavřel v Olomouci sňatek a jeho manželkou se stala dcera rolníka Jiřího Kubánka Anna z Grygova, povoláním učitelka. O tři roky později 7. dubna 1923 se jeho rodina rozrostla o syna Václava, který byl jeho jediným potomkem. Syn Václav na UP v Olomouci nejdříve vystudoval přírodní vědy a farmacii a koncem padesátých let dokončil studia i na lékařské fakultě a byl

promován lékařem. Při studiu lékařské fakulty na univerzitě působil jako asistent.

Synu Václavovi se narodili dva potomci. V roce 1959 to byl Václav, který se v dospělosti stal zástupcem vedoucího redaktora již zaniklých Hanáckých novin, básníkem a spisovatelem. Renomé získal i jako polonista a byl i spolujednatel vydavatelství BurianTichák. Nečekaně však zemřel v roce 2014. Druhý potomek, Martin,

se narodil o rok později než Václav, v roce 1960. S rodinou žije v Rakousku a je otcem syna Filipa. Martin má sklony k výtvarnému umění a v Olomouci uskutečnil již tři výstavy svých obrazů.

Tolik ze života generála zdravotní služby MUDr. Václava Buriana, který téměř celý svůj život prožil v Olomouci a patřil k jeho významným osobnostem.

Text a reprodukci snímků zaslal Jan Burian z Uničova

PŘÍSPĚVĚK ZE SENIORKLUBU V LITOVLI

Sledujeme čtenářské příspěvky a chceme napsat o našich aktivitách, o jakých se zatím nepsalo. 27. března 2008 schválila Rada města Litovel založení Seniorklubu v Litovli. Iniciátorem byl dlouholetý starosta MVDr. Vojtěch Grézl, který už nežije. Předsedou se stal PhDr. Josef Hubáček. Počet členů roste, dnes je jich 309. Samospráva má dnes sedm členů, pracujeme devátým rokem a všichni zdarma. Pochlubíme se pouze akcemi, které nejsou obvyklé.

Město má dlouholetou partnerskou družbu se slovenským městem Revúca. I my jsme v roce 2010 uvítali delegaci důchodců z Revúce na kulturních slavnostech Hanácké Benátky a seznámili je s krásami památek v Litovli. K reciproční návštěvě nás pozvali v dalším roce. Revúcké slavnosti, Muránský hrad, historie města a krása přírody nás okouzly. Při obou návštěvách proběhla srdečná setkání s představiteli měst. Novorozenské oddělení FN v Olomouci nám 8. dubna 2013 poděkovalo za

čepičky a papučky pro miminka v inkubátorech. Pletly je a háčkovaly naše seniorky pod vedením Jany Kabelíkové. Bohaté výsledky máme ze spolupráce s litovelskými školami. Ředitelka Základní školy Jungmannova Mgr. E. Hrachovcová a její zástupkyně Mgr. M. Jindrová se mnou domluvily program. 30. ledna 2013 začaly dílničky pro ty žáky 2. stupně, kteří projevíli zájem. S paní Smrčkovou malovaly dívky obrázky, paní Kabelíková, Kohlerová a Ščučková pletly, vyšívaly a háčkovaly drobnosti.

Sbírkou nerostů a samorostů poutavě představil pan Zajíček a budoucí sběratele uchvátil pan Pinkava množstvím sbírek, mincí, pohlednic, fotografií a knih o Litovli.

Cukroví napekly s děvčaty Grohmanová, Jedličková a paní Škurková. Předseda Hubáček prezentoval naši činnost, místopředseda Faltus promítal DVD ze zájezdů a já jsem si s dětmi povídala o kronikách.



Za tři roky, tedy v roce 2016, se akce pro žáky základní školy opakovala s jinými žáky. Mgr. Berka přidal v dílnách výrobu hlavolamů z drátů. Ředitelka ZŠ Vítězná Mgr. Z. Absolonová nás také pozvala na prezentaci práce seniorů. Akce byla pouze pro 8. B třídu pod vedením Mgr. Šinclové a všichni jsem se potěšili. Přidali jsme zajímavé soutěže nad fotografiemi staré a současné Litovle, které řídil pan Pinkava. Od takovýchto akcí si slibujeme zlepšení mezigeneračních vztahů.

Žáci obou škol se nám také odměnili. Při zakončení roku 2015 nám zazpívaly sbory Benjamínka a Mládí ze ZŠ Vítězná pod vedením Mgr. Navrátilové. Mgr. Kučerová ze ZŠ Jungmannova nacvičila taneční a gymnastické vystoupení.

16. 9. 2015 proběhla v Divadle Šantovka v Olomouci také prezentace našeho seniorklubu, kterou pořádal magazín Moravský senior. Moc nás potěšil zájem seniorů o kroniky.

Děkujeme vedení města za všestrannou pomoc a hlavně za klubovnu pro pořádání většiny akcí a pro páteční setkávání, při kterých samospráva diskutuje se seniory. Měsíčně pořádáme nejméně čtyři akce různě motivované pro všechny seniory. Poděkování patří i společenským subjektům města za spolupráci. Všem seniorům přejeme životní elán a splnění i nejtajnějších plánů.

Text a fotografie zaslala kronikářka Milada Faltusová



SENIORŮ NA SLOVENSKU

Dvoudenní setkání s dlouholetými přáteli, s vojenskými veterány z Trenčína a členy spolku vojenských důchodců z Olomouce se uskutečnilo ve dnech 24. a 25. května na Slovensku. První den dopoledne jsme navštívili Vojenské historické muzeum v Piešťanech, kde byla v roce 2004 otevřena expozice Výzbroj československé armády 1945 – 1992. Ve třech halách a na venkovní ploše jsme viděli až 400 muzejních exponátů – výzbroj, výstroj a vojenskou techniku zahrnující dělostřeleckou, ženijní, tankovou a obrněnou techniku, leteckou techniku a techniku protivzdušné obrany. Průvodce expozicí nás zaujal znalostmi o vystavovaných exponátech a zodpověděl i dotazy z našich řad. V odpoledních hodinách jsme se přemístili do Trenčína, kde následovala prohlídka města, ubytování v penzionu Na Sihoti a společná večeře a posezení se členy Klubu vojenských veteránů Trenčín. Druhý den dopoledne jsme společně strávili v Súlove – Hradná. Zdatní členové SVD vystoupili až na Súlovský

hrad. Vrcholové družstvo pod vedením pana Vízka ve složení paní Procházková a Gärtnerová a pánové Krušina, Gärtner, Procházka, Fiala, Rožek, Špatenka a Gába obdrželo při vyhodnocení medaile jako upomínku na tento výkon. Jmenovaní dosáhli nadmořské výšky, ve které hnízdí naše největší sova - VÝR VELKÝ (latinsky Bubo bubo). Ti, kteří se náročným turistickým zúčastnili, si se zájmem vyslechli historii Súlova v místním evangelickém kostele. Potom naše cesta pokračovala do Bytče, do prostor místního zámku. Ředitelka státního archivu Mgr. Kurucarová nám ukázala nejen cenné historické dokumenty, ale



seznámila nás i s dějinami tohoto kraje. Mgr. Lukáčková správkyně Sobášného paláce nám v jeho sále popovídala o slavné historii této národní kulturní památky, o palatínovi Juraji Turzovi, velmi výrazné osobnosti žilinského kraje. Po společném obědě jsme se s našimi trenčínskými přáteli rozloučili s příslibem setkání v příštím roce u nás v Olomouci. Tato dvoudenní akce byla velmi dobře organizačně připravena pány Gärtnerem a Vízkem a ke spokojenosti přispěla vstřícnost a dobrá nálada všech 35 účastníků zájezdu.

Text zaslali manželé Jursikovi,
foto: R. Gärtner



Placená inzerce

DOVOLENÁ PRO SENIORY 55+

Cestujte s námi za odpočinkem,
poznáním a exotikou.

VÝBĚR Z AKTUÁLNÍ NABÍDKY

AUTOBUSEM

CHORVATSKO od 9. 9. na 8 dní, bez stravy	4 490 Kč
ITÁLIE od 15. 7. nebo 21. 7. na 10 dní, s polopenzí	5 900 Kč

LETECKY

BULHARSKO od 25. 7. na 8 dní, bez stravy	8 990 Kč
BULHARSKO od 11. 9. na 8 dní, s polopenzí	8 990 Kč
KYPR od 21. 9. na 8 dní, s polopenzí	10 990 Kč
KYPR od 27. 7. na 8 dní, s polopenzí	12 990 Kč
MALLORKA od 31. 8. na 8 dní, all inclusive	11 200 Kč
MALLORKA od 14. 9. na 11 dní, all inclusive	13 840 Kč
KRÉTA od 10. 9. na 12 dní, all inclusive	13 590 Kč
RHODOS od 23. 8. na 8 dní, s polopenzí	11 480 Kč

Španělsko, Itálie, Černá hora, Albánie, Chorvatsko, Řecko, Madeira, Malta, Bulharsko, Kypr, Slovensko, Česká republika, Maďarsko a další,

POZNÁVACÍ ZÁJEZDY, LÁZEŇSKÉ, WELLNESS POBYTY
NOVINKA: EUROVÍKENDY PRO SENIORY

www.bohemianfantasy.cz



DÁLE V NABÍDCE
LÁZEŇSKÉ POBYTY PRO SENIORY
A POZNÁVACÍ ZÁJEZDY

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



NOVINKY I TRADICE ČINNOSTI ONKO KLUBU SLUNEČNICE OLOMOUC V ROCE 2016

Letošní rok je patnáctým rokem činnosti Onko klubu Slunečnice. A začátkem jubilejního roku došlo v našem klubu, který je kolektivním členem Ligy proti rakovině, k významné organizační změně. K 1. lednu se stal jednatelstvím klubem seniorů, jejichž zřizovatelem je magistrát města Olomouce. Získal vlastní sídlo v prostorách klubu na Polské ulici i možnost zapojit se do kulturních, vzdělávacích a jiných akcí pořádaných magistrátem města Olomouce pro seniory nebo jinými kluby seniorů.

V průběhu ledna až března se mimo pravidelných sportovních a tělovýchovných aktivit klub uspořádal řadu dalších akcí.

V únoru a březnu to byly již tradiční sobotní návštěvy Lázní Slatinice s procedurami a obědem v lázeňské restauraci. I při jednodenním pobytu si naše členky užily klid a pohodu při masážích, koupelích či rašelinových zábalech.

Pátek 11. března přinesl našim členkám úžasný kulturní zážitek. Společně jsme navštívily představení Prodané nevěsty v Moravském divadle s Leou Vítkovou, Petrem Martínkem, nositelem ceny Thálie Jiřím Příbylem, Ondřejem Koplíkem, nominovaným na cenu Thálie za rok 2015, Barborou Martínkovou – Poláškovou a dalšími vynikajícími sólisty.

Na lednové schůzi byla zhodnocena činnost klubu v roce 2015 a přijat plán akcí na rok 2016.

Součástí únorové schůze byla beseda s dobrovolnou pracovnící o. s. Bwindi Orphans paní Mgr. Libuší Dostálovou. Toto sdružení organizuje adopci na dálku, pomoc sirotkům a dalším

znevýhodněným dětem, rozvoj škol, drobného podnikání ve dvou místech jedné z nejhudších afrických zemí Ugandě. Paní magistra vyprávěla o záslužné činnosti o. s. Bwindi Orphans a promítala snímky o sponzorské cestě do Ugandy. Účastnice schůze mohly okusit pravý ugandský čaj nebo kávu, zakoupit si výrobky z Ugandy, jako ručně vyráběné korálky, náramky, košíčky, podložky, ... A tím i náš klub přispěl na pomoc ugandským sirotkům a chudým rodinám.

Březnová členská schůze se již konala v příjemných prostorách Klubu pro důchodce na Polské ulici. Součástí klubu je i kuchyňka a tak nechybělo kávičko či čajíček. Zaujala beseda s cvičitelkou tai-chi Světlanou Kostrunkovou o jejích návštěvách Číny. Cestuje za poznáním země, ale především za čerpáním nových inspirací pro cvičitelskou činnost. Absolvuje výuku ve škole tai-chi ve Wudangských horách ve střední Číně, v místě, kde toto cvičení vzniklo.

Poslední akcí prvních tří měsíců letošního roku, kterou nemohu vynechat, je premiérová, ale přitom úspěšná, účast klubu na jarním bowlingovém turnaji pro seniory v BEST sportcentru v Olomouci. Naše „reprezentantky“ skončily na pěkném pátém místě z dvanácti zúčastněných družstev.

Náš klub se nyní připravuje na významné jarní akce a to především na zapojení do XX. ročníku celostátní sbírky Český den proti rakovině (Květinový den), ale o tom ale až příště.

Věra Kratochvílová
Onko klub Slunečnice Olomouc



Úspěšné bowlingové družstvo našeho klubu



Beseda s paní Kostrunkovou na březnové členské schůzi



Lázně Slatinice

VTIPY

Seniorská garda se baví ...

Dědeček se rozhodl zhubnout a začal cvičit. Upažit, připažit, upažit..

Po půl hodině se ho babička ptá: "Tak co, kolik jsi už shodil?"

"Dvě vázy."

"Pane doktore, čím víc užívám ty prášky, tím mi je hůř."

"A jaké prášky užíváte, dědo?"

"No ty nejlepší z reklamy: Persil a Ariel."

Zaslala Marta Czakanová z Bruntálu

SENIORŮ BEZ HRANIC NABÍDNOU OPĚTOVNĚ MNOHO ZAJÍMAVÝCH AKCÍ

Aktivita v lanovém centru, jízdy na kolečkových bruslích, přednášky například o právní ochraně seniorů nebo doporučení městské policie, projížďky na elektrokolech. To je jen výběr z řady aktivit, kterých se mohou zúčastnit senioři během obou prázdninových měsíců v Olomouci. To vše v rámci programu s názvem Senioři bez hranic. Nejbližší akce se uskuteční 7. července v učebně Oblastní unie neslyšících, v Jungmannově ulici 25 od 8.30 do

12 hodin. Příklad se dozví mnoho nového a potřebného o předlužení a nabudou finanční gramotnosti. Upozorňuji, že se i letos musíte předem přihlásit na všechny akce. Je to proto, abychom mohli zajistit dostatečný komfort a někdy i bezpečí. Kalendář akcí a další informace naleznete na aktualizovaných webových stránkách www.seniorebezhranic.cz.

Milada Šnajdrová,
předsedkyně Senioři bez hranic, z.s.

DISTRIBUČNÍ MÍSTA

OLOMOUC A OKOLÍ

Krajský úřad Jeremenkova 40A
Magistrát m. Olomouce (Radnice) Horní nám. 583
Infocentrum - podloubí Radnice Horní nám. 583
Knihovna města Olomouce Nám. Republiky 1
Plavecký stadion Legionářská 11
CK Bohemian Fantasy tř. Kosmonautů 1
Poliklinika SPEA Nám. Hrdinů 2
Železniční poliklinika - AGEL Jeremenkova 40A
Fakultní nemocnice I.P. Pavlova
- centrální budova
- odd. geriatry
- porodnicko - gynekologická klinika
- MUDr. Otto Košta - praktický lékař
Středisko domácí ošetrovatelské péče Mišákova 41
POMADOL - domácí zdravotní péče Dobnerova 26
Lékárna U Pöttingea Palackého 3
Lékárna Na Letné Dlouhá 34
BEST Sport centrum Horní Hejčínská 36
Domov seniorů Pohoda Švabinského 3
Kino Metropol Sokolská 25
Dům s pečovatelskou službou Peškova 1
Domácí péče-M.Novosadová Fischerova 4
Plicní ambulance U Ambulatoria 5
Vojenská nemocnice Sušilovo nám. 5
MUDr. Řeháčková - neurologie Bořivojova 540/30A
Arcidiecézní Charita Olomouc Křížkovského 505/6
Rehabilitace Zdraví s.r.o. Vídeňská 18
Záchraná služba Olomouc Aksamitova 8
Onkoklub SLUNEČNICE Norská 21
ANAVITA - domov pro seniory Jižní ul. 32
ZOO Olomouc Darwinova 29
AM FOODSERVICE Schweitzerova 97
Sociální služby pro seniory Ol. Zikova 618/14
Hospic na Svatém Kopečku Sadové nám. 4/24
Poliklinika Tržnice Tř. Svobody 32
- neurologie + EEG
- MUDr. Jirásková - psychiatrie
- MUDr. Erdős - urologie
- MUDr. Hradilová - praktický lékař

- MUDr. Zouhar - gynekologie
- MUDr. Grepl - urologie
- Neuro - Mednet s.r.o.
Krajská hygienická stanice Wolkerova 6
Ortopedické a rehabilitační centrum SHAPE Ibsenova 19
Poliklinika Jánského Jánského 24
- MUDr. Závodná
- P. Ondrková - rehabilitace
- MUDr. Moravčíková
- MUDr. Chytilová
- MUDr. Rajmonová
- lékárna-Ludmila Knappová s.r.o.
Potraviny Hruška (Timpo) Tř. Svornosti
Potraviny-Hruška Hodolanská 20
Potraviny Prejza Přichystalova 1074/44
Smišené zboží p. Kratochvíl návěs Svobody 6
Potraviny Hruška Nedvědova 4
Potraviny Hruška Pasteurva 162/13C
Potraviny Hruška Chválkovická 479/92
Potraviny Hruška (Radíkov) Na pevnůstce 101

HLUBOČKY - MARIÁNSKÉ ÚDOLÍ

Potraviny Pajer CBA Olomoucká 488

GRYGOV

Obecní úřad/knihovna Šrámkova 19

LITOVEL

MěÚ Litovel (senior klub)nám.Přemysla Otakara 778
Infocentrum nám. Přemysla Otakara 778
Potraviny Jaj Palackého 887
Potraviny Hruška Novosadská 516
Potravina Hruška Přemysla Otakara 750

MIKULOVICE

Prodejna Jednota Sokolská 484/2
Dům s pečovatelskou službou SOUŽITÍ Na Bukovici 1

ČERVENKA

Domov pro seniory Nádražní 105

LOŠTICE

MěÚ Loštice nám. Míru 66/1

MOHELNICE

Infocentrum Lazebnická 974/2
Infocentrum nám.Svobody 1
Domov pro seniory Medkova 1
Domov důchodců Lidická 4
Dům s pečovatelskou službou Třebovská 17
Dům s pečovatelskou službou Lékárnická 1
Prodejna Hruška Zámečnická 4

LIBINA

Obecní úřad Libina 523
Sociální služby- příspěvková organizace Libina 540

ŠUMPERK

Infocentrum Hlavní třída 22
MěÚ Šumperk nám. Míru
Domov pro seniory U Sanatoria 25
Klub důchodců Temenická 2620/5
Nemocnice Šumperk, a.s. - vrátniceNerudova 640/41
Akademie J.A.Komenského nám. Míru 4

VELKÉ LOSINY

SENZION - Domov pro seniory Rudé armády 709

ZÁBŘEH

Svaz tělesně postižených v ČR Severovýchod 56
Charita Zábřeh Žižkova 15
Infocentrum Čes. Armády 835/1
MěÚ Zábřeh Masarykovo nám. 510/6
Klub důchodců Nerudova 7
Charita-domácí hospicová péče Žižkova 15
Interna Zábřeh, s.r.o. Jiráskova 24

MORAVSKÝ BEROUN

Sanatorium - geriatry Masarykova 412
- interna Masarykova 412
MěÚ nám.9 května 4

JESEŇÍK

Infocentrum Palackého 176/12
Klub seniorů Dukelská 718/6
Jesenická nemocnice, s.r.o. - vrátnice Lipovská 103
Centrum sociálních služeb Jaroslava Ježka 777/7

BRUNTÁL

Infocentrum (nové autobus. nádr.) Ndražní 2020/39
Infocentrum nám.Míru 7
Klub senior (p.Staňková) nám.Míru 7
Podhorská nemocnice Bruntál - geriatry - vrátnice Nádražní 27
POHODA - Domov seniorů Okružní 1779/16
Prodejna ESO Vlasta Horova 20
Prodejna Hruška Nádražní 3
Prodejna Hruška Husova 18

RÝMAŘOV

Pečovatelský dům DIAKONIE Lidická 14
Infocentrum nám. Míru 6

HRANIČNÉ PETROVICE

Obecní úřad Hraničné Petrovice 75

HORNÍ LODĚNICE

Obecní úřad Horní Loděnice 114

DOLANY

Obecní úřad Dolany 58
Domov pro seniory Véska 63

JÍVOVÁ

Jívová - bistro MASŇÁK Masňák 67

PŘÁSLAVICE

Svaz postižených civilizačními chorobami Přáslavice 219

PASEKA

Odborný léčebný ústav Paseka Paseka 145

ŠTERNBERK

Infocentrum Horní nám. 2
Domov pro seniory Na Valech 1120
Psychiatrická léčebna VINCENTINUM Sadová 1426/7
Nemocnice Šternberk - geriatry Jívavská 20
- vrátnice Jívavská 20
Prodejna Hruška Uničovská 98
Prodejna Hruška Tř. ČSA 23

ŘÍDEČ

Potraviny - Pavlína Přindišová Řídeč 307

ŠTĚPÁNOV

Dům pro seniory Nadjezdová 604
Prodejna Hruška Dolní 1

MEDLOV U UNIČOVA

Obecní úřad Medlov 300

DOLNÍ SUKOLOM

Dům pro seniory Dolní Sukolom 1106

UNIČOV

Infocentrum Masarykovo nám. 29
Městská knihovna Panská 55
Sociální služby Bratří Čapků 662
Prodejna Hruška Litovelská 1279
Prodejna Hruška Masarykovo náměstí 31

KROMĚŘÍŽ

Turistické infocentrum Velké náměstí 115

HVOZD

Domov pro seniory Lumírov 2
Prodejna Hruška nám.Osvobození 1173

PROSTĚJOV

Filemon a Baucis nám. T.G.Masaryka 24
Městská knihovna Skálovo nám. 6
Domov seniorů Nerudova 1666/70
Infocentrum T.G.Masaryka 130/14
Dům s pečovatelskou službou Finská 9
Nemocnice Prostějov Mathonova 291/1
Občanské sdružení LKŽ Určice 429

SLATINICE

Lázně Slatinice Slatinice 29

KONICE

Infocentrum/knihovna Kostelní 46

ČELECHOVICE NA HANĚ

Chráněné bydlení pro seniory TRILOBIT U Sokolovny 322

TOVAČOV

Domov pro seniory Nádražní 94

VELKÝ ÚJEZD

Svaz postižených civilizačními chorobami Olomoucká 15
Prodejna Hamiro Velký Újezd 65

OSEK NAD BEČVOU

Klub dobré pohody Osek 354

PŘEROV

Infocentrum Kratochvílova 119/14
Městská knihovna Žerotínovo nám. 211/36
Nemocnice Přerov Dvořákova 75
Sociální služby města Přerova Kabelíkova 3217/14a
Prodejna Hruška Optická 2752
Prodejna Hruška Jižní čtvrt 1
Prodejna Hruška Teličkova 2
Potraviny Prejza Velká Dílážka 8

LIPNÍK NAD BEČVOU

Sociální služby, P.o. Souhradí 1393
Infocentrum nám. T.G.Masaryka 13
Městská knihovna nám. T.G.Masaryka 11
Nemocnice Hranice, a.s., pobočka Lipník n/B Jezerská 537/23
Prodejna Hruška nám.T.G.Msaryka 15

HRANICE

EKOPROGRES Hranice a.s. (p.Jiříčková)Tř. 1 Máje 1013
Infocentrum Perštejské nám. 1
Městská knihovna Masarykovo nám. 71
Nemocnice Hranice, a.s. Recepty: Zborovská 1245
Domov seniorů Jungmanova 1805
Prodejna Hruška tř. 1 Máje 1624
Domov seniorů Tovačovského 2000
Klub seniorů Na Náspech 57
Kardiologie Juráň s.r.o. nám. 8.Května 367

HUSTOPEČE NAD BEČVOU

Dům s pečovatelskou službou J.V.Choráze 309
Obecní úřad nám. Míru 21

ZLATÉ HORY

Infocentrum Bezručova 144

HORNÍ BENEŠOV

Infocentrum/městská knihovna Masarykova 32

NOVÝ JIČÍN

Infocentrum Masarykovo nám. 45/29
Nemocnice Nový Jičín, a.s. K nemocnici 76
Domov DUHA Hřbitovní 1128/41
Domov PAPERSEK Máchova 1435/19
Potraviny U Biskupů Masarykovo nám. 16
MAREK market Protifašistických bojovníků 1
Lékárna ASTRA Vančurova 451/21
Lékárna LOUČKA Za potokem 279
Potraviny Hruška Suvorovova 14
Potraviny PLUS Máchova 52
Potraviny Hruška Riegrova 6
Potraviny Hruška Dvořákova 1947
Potraviny Hruška nám. Gen.Hladko 25
Potraviny Hruška Za potokem 279
Potraviny Hruška Beskydská 582
Potraviny Hruška Vančurova 702/38
Potraviny Hruška Hřbitovní 1097/24
Potraviny Lacina OÁZA Ženkova 199

KOJETÍN

Infocentrum Masarykovo nám. 8
Centrum soc. služeb nám.E.Beneše 3
Prodejna Hruška Kroměřížská 120

BOHUŇOVICE

Obecní úřad - Štarnov Štarnov 131

VELKÁ BYSTRICE

Klub seniorů (p.Goldscheidová) Bratrská 293
Dům pokojného stáří sv. ANNY Týnecká 10

NOVÁ HRADČNÁ

Obecní úřad/knihovna Nová Hradečná 193

ČECHY POD KOSÍŘEM

Klub seniorů Nám. Svobody 28

OSKAVA

Klub seniorů Oskava Obecní úřad Oskava 112

STARÁ VES

Obecní úřad/knihovna Dlouhá 287/32

HNĚVOTÍN

Obecní úřad-Hněvotín Hněvotín 47

NÁMĚŠŤ NA HANĚ

Senior klub T.G. Masaryka 100

MAJETÍN

Obecní úřad - Majetín Lipová 25

RAPOTÍN

Turistické infocentrum Šumperská 530

PŘÍKAZY

Prodejna Smišené zboží Příkazy 28

SEZNAMKA PRO SENIORY

Chybí vám spřízněná duše?
Cítíte se osamoceni?

SŠ 182/66 rozvedený abstinent, nekuřák, hledá ženu přiměřeného věku z OL,PV nebo okolí. Nenárocnou. Auto nemám! Nemám zájem jezdit k moři ani chodit na koncerty vážné hudby. Mám zájem navštěvovat přírodu, ať už pěšky nebo na kole. Rád také sbírám houby. Bydlím ve městě v RD, chata na venkově je k dispozici. Nabídka na e-mail: Jirikovka@post.cz

Muž 70 let, mladšího vzhledu, 162/60, soběstačný, nekuřák, finančně zajištěný, Lázně Teplice, zotavovna JČ, rekreace, hledá hodnou ženu drobné postavy. Budu přínosem, nezklam. Zn: Upřímnost. Adresa k dispozici v redakci.

Nehledám bezchybného muže. Bohém pevných morálních zásad a s kladným vztahem k výtvarnému umění mi může napsat na tel: 776 671 808.

Hledám pána od 64 – 70 let k seznámení. Mám 64 let. Bydlím v Rýmařově. Mám ráda cestování, hudbu, možné je i přestěhování. Tel: 732 700 096.

Potřebujete kamaráda,
kamarádku na výlet?

Hledám přítele, který už nechce být sám a rád by prožil společné chvíle. Jsem 175cm/65 kg, mám zahrádku, psa, ráda jezdím na kole. Jsem společenská, klidné povahy. Ve svých 62 letech bych si přála život ve dvou. Prosím volejte na tel: 605 439 012, nejlépe okolí Přerova, Kroměříže i Prostějova.

Aktivní důchodkyně, nekuřačka, plnoštíhlé postavy, 67/175, se zájmem o zahrádku, ruční práce, výlety na kole do přírody, k vodě. Najdu charakterního muže, kamaráda a přítele klidné povahy? Trvalý vztah možný v případě vzájemných sympatií. Tel: 608 850 518.

Využijte služeb naší seznamky
a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

Inzerát zašlete poštou na adresu:

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



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.