

moravský senior[®]

Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 11/2016



**Listopad přináší mladá vína
a husí speciality i začátek adventu**



Rozhovor:
Václav Voják



Seriál:
Líska



Fotoreportáž:
Babička roku

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
T I S K Á R N A

www.fgp.cz

FGP studio

Táboritů 1, 779 00 Olomouc

tel.: +420 585 119 109

email: objednavky@fgp.cz

OBSAH

ROZHOVOR MĚSÍCE: Václav Voják

strana 4



TÉMA: Slavnost Všech svatých a Vzpomínka na věrné zemřelé strana 10

TÉMA: Svatý Martin: přináší husí speciality a letošní první vína strana 12

POZVÁNKY strana 14

PŘÍLOHA: Akce v měsíci listopadu strana 15

INTERNETOVÁ PORADNA strana 19

SÍLA PŘÍRODY: Líska krotí kašel strana 20



RADY, TIPY, ZPRÁVY

strana 24



SEZNAMKA PRO SENIORY, ČTENÁŘSKÉ PŘÍSPĚVKY strana 30

KŘÍŽOVKA strana 31

ÚVODNÍ SLOVO

Baseball jsou nejrychlejší šachy na světě, pronesl kdysi o tomto sportu spisovatel Ernest Hemingway. Letos je to čtyřicet let, co se v Olomouci začal hrát softball, tedy pálkovací hra velmi blízká právě baseballu. Je s podivem, že na konci 70. let se podařilo založit tým, který se bude věnovat sportu, který pochází z amerického kontinentu. O tom, jaké byly začátky v době normalizace a jak se tyto sporty v Olomouci vyvíjely až do současnosti, si přečtete v rozhovoru s Vaškem Vojákem na následujících stranách. Zařadila jsem ho do tohoto vydání i z toho důvodu, že právě v listopadu si připomínáme konec komunistického režimu.

A k listopadu patří kromě připomínky Sametové revoluce i vzpomínání na zemřelé a svaté. Je to ovšem měsíc, který oslavuje i svátek svatého Martina. Ochutnávku prvních letošních vín a spousty husích specialit ovšem na konci měsíce vystřídá příchod adventu. Ano, poslední listopadová neděle bude totiž zároveň první adventní. A tak se není čemu divit, že se v řadě obcí budou konat předvánoční akce. Tak jako třeba 20. listopadu odstartují vánoční trhy v Olomouci.

Přeji vám všem, abyste si listopad a příchod adventu užili ve zdraví a v pohodě.

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: 17. 10. 2016. Redakční uzávěrka příštího čísla: 21. 11. 2016.

ZDARMA

PÁLKOVACÍ HRY SLAVÍ V OLOMOUCI ČTYŘICÁTINY

Psal se rok 1976. Zatímco se v ulicích pohybovali příslušníci sovětské armády, parta nadšených sportovců začala v Olomouci s čistě kapitalistickým sportem – softballem. O pět let později se k němu přidal i baseball, tedy americký národní sport. U zrodu obou zmíněných her byl dnes sedmapadesátiletý Václav Voják. Bývalý hráč a do současnosti aktivní trenér povyprávěl o začátcích pálkovacích her, které slaví letos v krajském městě čtyřicetileté výročí. Během té doby tento speciální pedagog učil oba sporty sluchově postižené a založil i oddíl, z něhož později vyšli hráči, z nichž někteří hrají dodnes v české baseballové reprezentaci.

První otázka je nasnadě. Jak jste se k těmto sportům vlastně dostal?

Bylo to více méně dílo náhody. V té době jsem chodil na gympl. Se svým spolužákem a velkým kamarádem Vratislavem Smolkou jsme chtěli hrát basketball. Tam nás ale nevzali, protože jsme nebyli dostatečně vysocí. Vrať se do Olomouce přestěhoval z Ostravy, kde hrával softball za Sokol Pustkovec. Řekl mi, že se v Olomouci zrovna zakládá softballový tým. Tak jsme to zkusili. Byli jsme mladí nadšenci mezi staršími, kteří přivezli softball do Olomouce z Brna. Tam tento sport fungoval v rámci vysoké školy. V Olomouci se pak sešli brněnští absolventi a my hráči z Olomouce. A tak v roce 1976 vznikl oddíl softballu při Univerzitě Palackého. Ještě téhož roku nás pod svá křídla vzala TJ Sigma MŽ.

Nebyl to tak trochu problém? Byla doba normalizace... Nikomu nebylo jasné, jak může někdo takovýto kapitalistický sport importovaný ze světa za velkou louží u nás

hrát. V tomto směru nám pomohla Stráž lidu, tehdejší noviny, kde napsali, že softball je původně sovětská hra lapta (psáno rusky – pozn. red.). Takže to prošlo. A pak už se nikdo na nic neptal.

Kdo byl největší personou při vzniku tohoto oddílu? Z Brna tuto pálkovací hru přinesli Zbyněk Losenický a architekt Otta Schneider, kteří při studiu hráli za Techniku Brno. Tato dvě jména jsou klíčová, a to jak pro softball, tak pro baseball, který se v té době nikde v republice nehrál. Ten k nám do Olomouce přišel až v roce 1981. Otta, kterému neřekneme jinak než Beda, hraje dodnes.

Baseball se tedy v té době vůbec nehrál. A jak to bylo v republikovém měřítku se softballem?

Poměrně obstojná základna softballových týmů byla v Praze, celkem jich fungovalo zhruba dvanáct. Tehdy se jezdilo na turnaje, které se konaly několikrát do roka,

Reprodukce fotografie z léta roku 1976. Na snímku je první softballový tým v Olomouci. U jeho vzniku byl i Václav Voják (zcela vlevo). Zdroj: archiv V. Vojáka

a byla to dost živelná záležitost. Hrála se zvlášť česká a zvlášť moravská liga. Mezi první čtyři týmy v té moravské patřili určitě Technika Brno, Vysoká škola zemědělská v Brně, což jsou dnešní Draci, dále to bylo zmíněné VOKD Ostrava, tedy dnešní Arrows Ostrava a TJ Sigma MŽ Olomouc. O to, aby se softball stal součástí ČSTV, se dozajista zasadili Miroslav Vojtíšek a Aleš Hrabě. Pod ČSTV později vznikl Svaz softballu a baseballu a posléze se tento svaz rozdělil na softballovou a baseballovou asociaci a tak je to do dnes.

Jaké jsou rozdíly mezi baseballem a softballem?

Softball má menší hřiště než baseball, softball má větší míč než baseball. Nadhazovač v baseballu hází vrchem a z kopce, nadhazovač softballu hází spodem a z roviny. V baseballu se mohou mety takřkajíc krást, v softballu ne. To jsou asi ty nejzákladnější rozdíly. Pak se taky liší pátky, rukavice.

Pravidla baseballu ve stručnosti:

Baseball hraje družstvo o devíti hráčích na hřišti sestávajícím z čtvercového vnitřního pole, za kterým pokračuje velké vnější pole. V krajním rohu hřiště se nachází domácí meta, kde stojí pálkař, v dalších rozích vnitřního pole se nachází první, druhá a třetí meta. Nadhazovač hodí míč z nadhazovací mety, která se nachází uprostřed vnitřního pole, směrem na domácí metu, u které stojí pálkař ze soupeřova družstva, který se snaží míč trefit pálkou a odpálit do hřiště. Pokud se mu to podaří, vyběhne na první metu. Cílem pálkaře je oběhnout všechny mety až na domácí metu, za což se získá bod. Běžně se ovšem hráčům nepodaří oběhnout všechny mety najednou (pokud ano, jedná se o tzv. „homerun“), proto zůstane na některé z met (stane se „běžcem“) a pokouší se postoupit dál až po odpalu svého spoluhráče, který je dalším pálkařem. I pak platí, že pokud dosáhne domácí mety, získává pro své družstvo na pálce bod. Bránící družstvo může běžce vyřadit (vyautovat) tím, se obránce dotkne běžce mimo metu míčkem (případně přihraje míček na první metu dříve, než na ni pálkař po odpalu doběhne), že chytí míček z přímo odpalu dříve, než se dotkne země, případně že se pálkaři nepodaří míček odpálit. Jakmile družstvo v poli takto vyřadí tři soupeřovy hráče, samo nastupuje na pátku a dříve útočící družstvo jde do pole. Jedno vystřídaní obou družstev v poli i na pálce se nazývá „směna“, hra se skládá z devíti směn, po kterých je vítězem to družstvo, které v zápase získalo vyšší počet bodů.

ROZHOVOR: VÁCLAV VOJÁK



Václav Voják jako asistent trenéra žákovské reprezentace ČR.
Zdroj: archiv V. Vojáka

Když jsme u toho vybavení... Jak jste ho tehdy sháněli?
Sehnat rukavice bylo dost obtížné. Tuším, že to byl právě Beda Schneider, který je získal přes nějaké Kubánce, kteří sem jezdili pracovat. Stejně tak se k nám dostávaly první pálky, i když někteří si je dělali doma sami. Některé věci se pak do českých oddílů dostávaly i přes americkou ambasádu, protože se na Letné pořádaly velké softballové turnaje a těchto open zápasů se účastnili právě Američani z ambasády. Soudruzi z toho měli asi ´radost´, ale ten rozjetý vlak už nešlo zastavit...

Kde jste trénovali a jak to vypadalo?

Když tým spadal pod univerzitu, trénovalo se na bývalém spartakiádním stadionu, který byl hned naproti Androva stadionu. Pod hlavičkou Sigmy se vše přesunulo do Řepčína na škvárové hřiště pro fotbalisty. Pochopitelně toto hřiště nemělo ty správné rozměry, jaké by mělo mít. Svépomocí jsme si tam udělali takzvaný back stop, tedy síť za místem, odkud se odpaluje. Vzpomínám si i na nadhazovací kopec, který vyrobili nadšenci. Byl nesmírně těžký. Tehdy k nám moc týmů nechtělo jezdit, protože si nechtěli zamazat kalhoty od škváry. Nicméně hřiště bylo z pohledu odrazu míčku a rovnosti v pořádku. Byli jsme tam až do roku 2002, než jsme se přesunuli na Lazce.

Působil jste celou dobu jako aktivní hráč?

Ne, ze Sigmy jsem odešel. V roce 1984 jsem nastoupil jako vychovatel na Svatém Kopečku ve škole pro sluchově postižené. Hledal jsem pro svoje žáky sport, který by je mohl bavit a byl by doplňkovou alternativou k výchově. Ukázalo se, že jsem ji v podobě softballu a pak i baseballu našel. Tak jsem vlastně začal jako trenér a věnuji se tomu už třicet let.

Trenér při baseballu i softballu vydává signály pro hru, které kóduje pomocí určitých posunků. Mají v tomto ohledu sluchově postižení výhodu?

Výhoda kvůli tomu, že komunikují pomocí znakové řeči, by to být mohla, ale jen okrajová. Tito hráči mají spíše

znevýhodněnou pozici a jejich hra je velmi limitovaná. Nevýhodou je, že neví, co se děje za nimi. Musí sledovat, co se děje kolem dokola, aby se zorientovali, což je pak složitější například při souhře vnitřního a vnějšího pole. Navíc u takto hendikepovaných lidí bývá mnohdy postiženo také centrum rovnováhy, které je součástí Cortiho orgánu ve vnitřním uchu, takže obtížnější to mají i co se týká pohybu samotného. Byla to tehdy pro mě coby začínajícího vychovatele a vlastně i trenéra obrovská zkušenost.

Je nějaký okamžik, který vám z té doby utkvěl v paměti?

Po revoluci jsem se spojil s americkou organizací Little League Baseball se sídlem ve Williamsportu. Díky Standovi Ondráčkovi ze Svobody nad Úpou, který byl nadšený propagátor baseballu a softballu v Krkonoších, jsme se v roce 1990 dostali vedle jeho týmu na mistrovství Evropy, kterou pořádala tato organizace na americké letecké základně v Ramsteinu. Z celkem patnácti zúčastněných reprezentací nakonec skončil Svatý Kopeček na osmém místě. Byl to nádherný zážitek.

Jaké okolnosti vás přivedli zpět k širšímu působení v rámci obou pálkovacích her v Olomouci?

S týmem sluchově postižených jsme se na jednu sezonu zařadili do soutěže kadetů, kde hrála i Sigma, ve které trénoval Josef Novák, taktéž jeden ze zakládajících členů. Už dříve jsem začal upozorňovat na to, že je potřeba začít už od malých dětí, což v Sigmě nebylo možné. Měli jen kategorie mužů a kadetů. V roce 1994 jsem proto založil konkurenční oddíl Sigmy MŽ, a to SK softball – baseball Olomouc. V začátcích jsme v tom byli čtyři, s Tomášem Mezerou, Lubošem Schneiderem a Pavlem Nádvoříkem. Začínali jsme hrát se dvěma žákovskými družstvy s názvy Piráti a Korzáři, později i s jedním týmem kadetů Bukavýř. V té době již s námi trénoval zkušený Pepa Novák, který přešel ze Sigmy k nám. Přidala se i Lenka Nastoupilová a Monika Nováčková, v té době aktivní softbalistky. Od 1994 do 2000 jsme se věnovali jen těm malým. Získali jsme titul mistra republiky v kategorii žáků i kadetů. Potom už jsme začali se Sigmou fúzovat. Uvědomovali jsme si, že je potřeba spolupracovat, protože jsme chtěli v Olomouci postavit hřiště. V juniorské kategorii jsme získali titul Mistra republiky už jako Skokani Olomouc při SK Sigma MŽ. V roce 2003 jsme otevřeli nový areál.



Otto Schneider je jednou z hlavních osobností pálkovacích her v Olomouci. Tento architekt, který je autorem podoby sportovního areálu na Lazcích, si zahraje baseball i v současnosti. Foto: V. Kolesárová



Letecký snímek baseballového a softballového areálu v Olomouci z roku 2007. Během třech etap vzniklo na Lazcích velké baseballové a menší softballové hřiště se střídačkami a velkou tribunou. Postavila se také budova, ve které mají zázemí nejen hráči, ale i správce areálu. Přichozí a fanoušci se navíc mohou nejen během zápasů Skokanů občerstvit v místní hospůdce. Zdroj: archiv V. Vojáka

ROZHOVOR: VÁCLAV VOJÁK

Jak areál vznikal?
Tvůrcem projektu je jmenovaný architekt Otto Schneider. Stadion se stavěl z peněz ze státního rozpočtu a bylo to na tři etapy. V první se vytvořilo velké hřiště, střídačky, pálící tunely, oplotil se areál. Následně byla postavena budova s klubovnou, bytem správce, se šatnami, sprchami a zbylým zázemím. Ve třetí fázi se udělalo zadní malé hřiště, kde hrají a trénují naši mladí baseballisti od šesti do třinácti roků a softbalistky. Postavila se taky hlavní tribuna. Kompletně hotovo bylo v roce 2006, takže letos je to už deset let.

Kolik lidí tvoří v současnosti klub Skokanů a jak byste shrnul uplynulou sezonu Skokanů v extralize?
V současnosti máme 127 členů a máme obsazené všechny věkové kategorie jak v baseballu, tak v softballu. Letošní sezona patří k těm úspěšnějším, protože jsme nehráli baráž. (usmívá se) Začátek sezony míváme výborný, pak ale výsledky klesají. Je to tím, že extraliga je skutečně náročná. Hráči mají v podstatě jen jeden den volna od tréninků a zápasů v týdnu, přitom chodí do práce, nebo studují.

Děláte náborovou činnost?
Ano, celoročně. Oslovujeme školy, ale děláme i individuální akce, jako jsou například kempy. Obě hry zažívají od revoluce velký vzestup, přesto jde o okrajové sporty. Nicméně i tak se dostávají čím dál více do povědomí veřejnosti. I proto u nás funguje takzvaná slowpitchová liga, ve které máme čtyři zcela amatérské týmy. A můžeme se pochlubit největší fanouškovskou základnou, obdobnou mají už jen Arrows Ostrava.

Váš syn, Jakub Voják, který byl také hrajícím trenérem Skokanů, hraje za českou baseballovou reprezentaci. A není jediným...
Ano, není. Je to především Martin Schneider, který se ale před časem odstěhoval do Brna a hraje za Draky. I tak vzešel od nás, tedy už z Pirátů. Nyní je výborným nadhazovačem a spojkou národa. Stejně jako můj syn Jakub, který v současnosti hraje v Austrálii, posbíral i Martin zkušenosti z hostování v zahraničí. Dále v reprezentaci působili Jakub Černík, Vojta Holický, Radek Němec.



Syn Jakub, který hraje v současnosti v Austrálii, je členem české baseballové reprezentace. Zdroj: archiv Skokani Olomouc



Jeden z týmů amatérské slowpitchové ligy, kterou zastřešuje manželka Václava Vojáka Stanislava. V letošní sezoně se slowpitchové ligy účastnily čtyři týmy – Casablanca (část jejich hráčů na snímku společně s Václavem Vojákem a sestrou jednoho z hostujících hráčů), Beerboys, Skokanci a Kytary. Foto: Stanislava Vojáková

Jak byste popsal typického baseballového nebo softbalového hráče? Jaké předpoklady by měl mít?
Každý hráč baseballu nebo softballu by měl být velmi dobrý atlet, měl by mít dynamickou sílu, měl by být silný, gymnastický. Proto jsou tyto dva sporty nádherné v tom, že spojují spoustu sportovních dovedností v jednu. Kdysi to řekl Hemingway, že baseball jsou ty nejrychlejší šachy na světě. Důležité totiž je i to, aby hráči hráli hlavou.

připravila: Veronika Kolesárová



Václav Voják
- 9. 5. 1959 v Šumperku
- vystudoval Pedagogickou fakultu Univerzity Palackého v Olomouci, obor speciální pedagogika
- od roku 1976 se aktivně věnuje pálkovacím hrám (nejprve jako hráč, od roku 1986 jako trenér, například deset let působil jako asistent trenéra u žákovské reprezentace ČR, v současnosti trénuje mládež Skokani Olomouc)
- v roce 1994 založil oddíl SK softball - baseball Olomouc, který se po letech a spojení s TJ Sigma MŽ stal týmem Skokani Olomouc
- účastník trenérské kliniky Major League Baseball u klubu Atlanta Braves na Floridě v roce 1999
- v současnosti pracuje jako pedagog a zástupce ředitelky SŠ, ZŠ a MŠ pro sluchově postižené Olomouc, Kosmonautů 4
- je ženatý, má dvě dospělé děti, má rád výtvarné umění, literaturu a hudbu



ÚSPĚCHY SKOKANŮ

- * Mistři ČR v kategorii žáků do 12 let
- * Mistři ČR v kategorii kadetů do 15 let
- * Mistři ČR v kategorii juniorů do 18 let
- * Dvakrát nejúspěšnější mládežnický sportovní kolektiv regionu vyhlášený sportovními redaktory
- * Výstavba softbalového a baseballového areálu na Lazcích v letech 2002 – 2006
- * Od roku 2005 účast v baseballové extralize - nejvyšší soutěži v České republice, nejlepší umístění – 4. místo v roce 2009, v roce 2016 – 6. místo
- * Spolupořadatelství ME v baseballu mužů 2005 v Olomouci
- * Pořadatelství ME v baseballu žáků 2007 v Olomouci
- * Spolupořadatelství AMS v baseballu mužů 2008 v Olomouci
- * Účast olomouckých hráčů v národních týmech ČR v mužské reprezentaci i v mládežnických kategoriích
- * Účast v ligových mládežnických soutěžích od šesti do osmnácti let

HRÁČI BASEBALLU SE OZNAČUJÍ TAKTO:

tým v útoku (na pálce):
pálkař (batter) – hráč v útoku zaujímající místo v území pálkaře, odpalující míč
běžící pálkař (batter-runner) – útočící hráč, který odpálil a stal se běžcem, v dosud neukončené vlastní rozeběhu
běžec (runner) – útočící hráč postupující k metě, dotýká se mety nebo se vrací k metě

tým v obraně:
polař (fielder) – každý hráč v obraně
vnější polař (outfielder) – polař ve vnějším poli
vnitřní polař (infielder) – polař ve vnitřním poli
nadhazovač (pitcher) – polař určený k nadhazování míče
pálkaři
chytač (catcher) – polař zaujímající místo za domácí metou

SLOVNÍČEK BASEBALLOVÝCH POJMŮ:

ball - špatný nadhoz
domácí meta – meta, na kterou nadhazuje nadhazovač pálkařům. Pokud se jim podaří dostat na ni zpět, dříve než je zahrán třetí aut, získává útočící družstvo doběh, tedy bod
dugout – střídačka
error – chyba
game – zápas
hit – odpal
homerun – daleký odpal který opustí hřiště a jeho autor (pálkař) postupným oběhnutím všech met získává doběh
krádež mety/ukradená meta – běžci se podaří bez odpalu pálkaře získat další metu
Major League Baseball – hlavní liga baseballu
obsazená meta – meta, na které se v daném okamžiku nachází běžec
obsazené/plné mety – na všech (první, druhé a třetí) metách se nacházejí běžci
out – aut – ukončení herní činnosti hráče útočícího družstva
směna – část zápasu, ve které se v obě družstva vystřídají jak v útoku a v obraně

strike – dobrý nadhoz
strike out – strajk aut - vyřazení (vyautování) pálkaře ze hry, třemi dobrými nadhozy



SLAVNOST VŠECH SVATÝCH A VZPOMÍNKA NA VĚRNÉ ZEMŘELÉ

První dva listopadové dny jsou oslavou všech svatých a také časem, kdy živí vzpomínají na věrné zemřelé.

Slavnost Všech svatých je slavena napříč křesťanstvím, přičemž církev vzešlé ze západního křesťanství jej slaví 1. listopadu, zatímco východní křesťané první neděli po letnicích. Římskokatolická církev a některé další západní církve navazují 2. listopadu na tento svátek Vzpomínkou na všechny věrné zemřelé, lidově tzv. Dušičkami. V tyto dva dny je v zemích s křesťanskou tradicí zvykem navštívit hřbitov a rodinný hrob, nebo rozptylovou

loučku a zapálit zde svíčku, položit kytici či věnec a se vzpomínkou se pomodlit.

V České republice je vzpomínka na všechny zesnulé vedle Vánoc největším svátkem, který oslavují vzpomínkou, květinovým darem, zapálením svíčky, nejen křesťané, ale i mnozí nevěřící (ateisté). V anglosaských zemích je oslava památky zesnulých spojena s veselí s názvem Halloween. Bývá zvykem, že se na hřbitovech konají v hřbitovních kaplích, kostelech či jen u hlavního hřbitovního kříže bohoslužby slova či mše svaté. Na Dušičky má také kněz povoleno stejně tak jako při pohřbech a zádušních mších nosit černé roucho (na hřbitovech většinou pluviál), ve kterém kněz prochází spolu s věřícími hřbitov a kropí svěcenou vodou hroby.

Mezi řadu lidových pověr a zvyků rozšířených v Česku patřila víra, že prý duše jednou za rok, v předvečer Dušiček duše vystupují z Očistce, aby si odpočinuly od útrap. Blízcí hříšníků proto podle dostupných informací naplnili lampu na olej máslem, aby si duše mohly potřit spaleny. Večer se příbuzní nebo přátelé napili studeného mléka (nebo se jím postříkali), aby se duše tak ochladily. Podle některých zdrojů se na svátky pekly takzvané „dušičky“ nebo „kosti svatých“, tedy pečivo (bochánky, rohlíky) ve tvaru kostí. Těmi se obdarovávali pocestní, žebráci u kostela, chudí lidé v obci a zaměstnanci. V jižních Čechách ještě na počátku 20. století chodili koledníci na Dušičky prosit o toto pečivo. V okolí Českého Krumlova tento zvyk, koledu, nazývali "chodit po rohlíkách".

Modlitba a zapálení svíčky

Památka všech věrných zemřelých či lidově „dušičky“ je dnem, kdy se církev modlí za zemřelé. Modlitba za zemřelé patří k nejstarší křesťanské tradici, vzpomínka na mrtvé je součástí každého slavení eucharistie. Jako památku ji zavedl roku 998 clunyský opat Odilo (* 1048). Ve 13. století se tento zvyk rozšířil v západní církvi a papež Benedikt XV. jej v roce 1915 potvrdil pro celou církev. Doba památky zesnulých, kdy si připomínáme ty, co již nejsou mezi námi, je příležitostí položit si otázku po smyslu vlastního života. Vzpomínáme na naše blízké a v duchu se ptáme, jaké svědectví nám zanechali.

Modlitba za věřící hříšníky během Dušiček:

Na dušičky pamatujme, z očistce jim pomáhejme!
Budou na nás vzpomínat, až my budem umírat...
V dušičkový večer, rozžehněme svíčky,
modlíme se tiše, při nich za dušičky.
Poslední již svíce, zvolna dohořívá,
za duše, jichž nikdo, nikdo nevzpomíná.

Květinový dar

Pro mnoho věřících i nevěřících jsou Dušičky dobou k zamyšlení nejen nad smrtí: Kardinál Miroslav Vlk ve své Dušičkové úvaze již před osmi lety pronesl: „Smrt nás tu všechny spojuje přes rozdíly názorů na smrt a na život po ní. Sjednocují nás i vnější projevy účasti: ozdoby hrobů. Rozsvěcování světla. Hroby spojují lidi, rodiny a příbuzní se u nich scházejí, případně spolu posedí a zavzpomínají.“

Při výzdobě hrobů a vzpomínkových míst v zemích s křesťanskou tradicí bývají v tomto období použity umělé a sušené květiny aranžované ve formě smuteční vazby. Důvodem je chladno nebo mrazíky obvyklé v tomto období, které způsobí, že živé květiny často zčernají než je věřící či ateisté, položí na hrob jako symbol vzpomínky nebo poděkování. Takové, vkusně aranžované květiny umělé nebo sušené, vydrží podstatně déle, což je velmi vhodné i z ekonomických důvodů. V letech, kdy je teplo, pokládají věřící i ateisté na hroby řezané živé květiny, nebo chryzantémy v květináčích.

Jako květinový dar se dávají věnce, kytice, květinami vypichované misky, srdce, málo často kříže aranžované z květin. Aranžmá, jeho cena, velikost, barva a styl se řídí vkusem a jinými možnostmi dárce, někdy, zejména u sociálně výše postavených a veřejných osob, společenskými zvyky a předpisy.

Odpustky pro zesnulé

Plnomocné odpustky pro duše zemřelých, které potřebují očištění, můžeme získat prvních osm listopadových dnů. Podmínkou jsou známé úkony: přijetí svátosti smíření, Eucharistie, modlitba na úmysl Svatého otce (Otče náš a Zdrávas či jiná modlitba). Dále je třeba se na hřbitově pomodlit za zemřelé (stačí v nitru). Od poledne 1. listopadu do půlnoci 2. listopadu je možné tyto odpustky pro duše v očistci získat návštěvou kostela spojenou s Modlitbou Páně a Vyznáním víry. Předpokladem je, že pokřtěný (neexkomunikovaný) katolík, který je ve stavu milosti aspoň po předepsaných úkonech, má úmysl odpustek získat a nemá sebemenší zalíbení v hříchu. Zmiňovanou svátostnou zpověď stačí přijmout v několikadenním rozmezí. Na jejím základě lze získat více odpustků, avšak pro každý odpustek zvlášť je nutné přijmout Svátost oltářní a pomodlit se předepsanou modlitbu. Za jeden každý den se získá vždy jen jeden plnomocný odpustek. Při obtížích mohou předepsané skutky zaměnit zpovědníci za jiné anebo se bude jednat o odpustek částečný.

Kriminalita

Zloději se pokoušejí využít toho, že lidé slavící památku zesnulých nejsou ke svému majetku náležitě pozorní. Zloději tedy kradou věnce, kytice, svíčky, lucerny a další předměty ponechané na hrobech. Těmto krádežím lze těžko zabránit pokud jsou předměty u hrobu odloženy zjevně, nejsou uzamčené nebo dobře připevněné a jsou nezabezpečené bez ostrahy. Zloděj sám nebo ve spolupráci s prodejcem se v některých případech snaží ukradené věci zpeněžit. Rovněž jsou v době

Památky zesnulých častější vloupání do zaparkovaných automobilů návštěvníků hřbitova.

V tomto období jsou kradeny i části hrobů a náhrobků a dochází na hřbitovech k loupežím, krádežím vozidel a přepadením. Návštěvníci hřbitova jsou okrádáni o peněženky, tašky, kabelky, doklady, platební karty a hotovost. Policie ČR proto radí, aby návštěvníci hřbitova nenavštěvovali opuštěná místa v době, kdy se již na hřbitovech a v jejich okolí ostatní lidé nepohybují. Policie ČR rovněž žádá aby v tomto období účastníci silničního provozu, s ohledem na vyšší počet nehod v této době, zejména v okolí pietních míst, dbali zvýšené opatrnosti a byli vůči sobě slušní a ohleduplní.

Slavnost Všech svatých a Vzpomínka na věrné zemřelé

První dva listopadové dny jsou oslavou všech svatých a také časem, kdy živí vzpomínají na věrné zemřelé.

Slavnost Všech svatých vychází z historické události zasvěcení římského Pantheonu (původně pohanského chrámu všech olympských bohů) Panně Marii a všem svatým mučedníkům 13. května 609. Avšak na křesťanském Východě se slavil společný svátek všech mučedníků již od 4. století. Od 8. století se v Irsku a v Anglii, u Keltů a Franků začal slavit svátek Všech svatých (nejen mučedníků) 1. listopadu. Toto datum se ustálilo snad proto, že u Keltů začínal v tento den nový rok. Slavení svátku Všech svatých se brzy rozšířilo a v Římě se slaví pravidelně od 9. století. Jde o společnou slavnost lidí, kteří již vstoupili do „nebe“, to znamená do stavu svrchovaného a konečného štěstí ve společenství s Bohem a se všemi, kteří jsou spojeni s Kristem, který svou smrtí a zmrtvýchvstáním nebe „otevřel“. Toto tajemství společenství se samotným Bohem překonává jakékoliv chápání a jakoukoliv představivost. Bible o tom mluví obrazně: život, světlo, pokoj, svatební hostina, víno, království, otcův dům, nebeský Jeruzalém, ráj: „Co oko nevidělo, co ucho neslyšelo, a nač člověk nikdy ani nepomyslel, to všechno Bůh připravil těm, kdo ho milují.“ (1Kor 2,9)

Památka všech zemřelých, lidově označovaná „Dušičky“, je vzpomínkou na zesnulé, kteří ještě nejsou dokonale připraveni ke vstupu do této skutečnosti a jsou ve fázi „očisťování“. Církev – s odvoláním na některé biblické texty – nazývá toto konečné očisťování „očistcem“. Modlitba za zemřelé patří k nejstarší křesťanské tradici a vzpomínka na mrtvé je součástí každé mše. Po stanovení slavnosti Všech svatých na 1. listopad se začíná Vzpomínka na všechny zemřelé slavit v následující den. Její veřejné slavení se objevuje po roce 998 ve francouzském benediktinském klášteře v Cluny. Od 11. do 13. století se památka rozšířila do dalších zemí a od 14. století zdomácněla v Římě. Od roku 1915, kdy v první světové válce zahynulo velké množství lidí, mohou kněží celebrovat toho dne tři mše.

V tyto dny lidé častěji než jindy navštěvují hřbitovy a hroby svých zemřelých, zdobí je květy, věnci a svícemi, které jsou symbolem života, a modlí se za mrtvé. V minulosti se v některých vsích na českém a moravském venkově peklo zvláštní pečivo zvané „dušičky“, jímž se obdarovávali pocestní, žebráci u kostela a chudí lidé.

*Ilustrační foto.
Výzdoba hrobů během dušiček.
Foto: V. Kolesárová*

SVATÝ MARTIN: PŘINÁŠÍ HUSÍ SPECIALITY A LETOŠNÍ PRVNÍ VÍNA

Dozlatova upečená husa a mladé svatomartinské víno. Ani jedno nemůže chybět při oslavě svátku svatého Martina, který připadá na 11. listopadu, kdy k nám podle pranostiky má tento světec na koni přivést první sněh.

Svátek svatého Martina patřil již v historii k jednomu z nejoblíbenějších v roce. Tento den byl spojován nejen s příchodem prvního sněhu, ale také s pravým posvícením se vším, co k němu patří. Čeledi obvykle končila sjednaná služba, dostávala plat a hledala službu pro další rok. Na mnoha místech se kromě posvícení konaly také dobytčí a výroční trhy. Ve vinařských oblastech pak tento den patřil oslavě nového vína.

S tímto svátkem je neodmyslitelně spjatá dobře vykrmená a upečená svatomartinská husa obvykle podávaná s houskovým nebo bramborovým knedlíkem a červeným zelím. I k té se mimochodem pojí hned dvě legendy. Podle jedné se jí proto, že husy svatého Martina při kázání rušily, a proto nyní odpykávají trest na pekáči. Druhá říká, že Martin byl tak skromný, že se před volbou biskupem skrýval v husníku, ale husy ho svým štěbetáním prozradily. Na svatomartinskou tabuli patří také tradiční rohlíky plněné mákem nebo povídky a samozřejmě již zmíněné, ať už červené či bílé, mladé víno, které se k pokrmům české kuchyně výtečně hodí. Svátek sv. Martina byl odedávna spojován i s koncem sklizně, završoval zemědělský rok a oznamoval začátek zimy. K tomuto období majitelé vinic chodívali ke svým vinařům ochutnat nové víno a podle jeho kvality se rozhodovali, jestli s vinařem prodlouží smlouvu na další rok. Pokud bylo víno dobré, smlouva byla prodloužena, a to byl důvod k oslavě. Vznikla tak tradice svatomartinských oslav, spojených s degustací svatomartinského vína a svatomartinské husy.

Svatomartinské oslavy spojené s ochutnávkou mladého vína se konají po celé zemi, zejména však v hlavní vinařské oblasti ČR – na jižní Moravě: v Brně, Valticích, Mikulově, Znojme, Velkých Pavlovicích, Hustopečích, Čejkovicích, Hodoníně, Uherském Hradišti, ale také v hlavním městě Praze, na Karlštejně, v Ústí nad Labem nebo Jablonci nad Nisou. Svatomartinská vína zaplní také obchody a restaurace.



Ilustrační foto. Svatomartinské menu. Foto: V Kolesárová

Kdo byl svatý Martin

Svatý Martin se narodil roku 316 n.l. jako Martin Tourský. Jeho otec byl pohanský římský důstojník v římské provincii Horní Panonie, dnešním Maďarsku, a už v patnácti letech donutil Martina stát se vojákem. Legenda říká, že jedné chladné temné noci uviděl Martin na ulici polonahého žebráka, který ho žádal o almužnu. Martin ale peníze neměl, a protože chtěl žebráka alespoň ochránit před chladem, rozetnul svůj vojenský plášť na dvě poloviny a jednu mu daroval. Následující noc se mu zjevil Kristus oblečený právě do této poloviny pláště. Pravděpodobně pod vlivem tohoto zjevení přijal Martin na Velkou noc roku 339 křest a rozhodl se zasvětit svůj život Bohu. Na opuštění vojska si ale musel počkat dalších zhruba 15 let, než dosáhl důstojnické hodnosti. V roce 372 přijal biskupský stolec v Tours, ale i přes své jmenování biskupem žil dále jako mnich v chatrči poblíž řeky Loiry, kde později vzniklo opatství Marmoutier. Svatý Martin zemřel roku 397 v 81 letech v Candes u Tours. Je patronem vojáků, koní, jezdců, hus a vinařů a nejčastěji bývá zobrazován na koni s půlkou pláště a žebrákem.

Zdroj: <http://www.czech.cz>

Jaká budou letošní Svatomartinská vína?

Svatomartinská vína se dočkají i letos svého prvního otevření. I přes tři jarní mrazivé dny, které se podepsaly na letošním úrodě, na milovníky mladého vína čeká velmi zajímavý ročník. Poprvé jej budeme moci ochutnat tradičně 11. 11. 2016.

Letošní svátek všech milovníků vína připadne na pátek, což dává možnost strávit příjemný prodloužený víkend se Svatomartinským na náměstí, v restauracích, vinárnách či jinde.

„I když na jaře našim vinařům počasí příliš nepřálo, dostatek vláhy a tepla v letních měsících a začátkem září ztráty dohnalo kvalitou,“ zdůraznil ředitel Vinařského fondu Jaroslav Machovec. Letošní ročník tak podle něj slibuje zajímavá vína. Ta, která letos nesou jméno Svatomartinské, vybrali degustátoři při hodnocení 20. a 26. října.

Jen vína, která díky své kvalitě uspějí u hodnocení, budou mít možnost nosit známku Svatomartinské. Jako každoročně se dá předpokládat nejvyšší zastoupení bílých Svatomartinských vín (Müller Thurgau, Veltlínské červené rané a Muškát moravský), kterých bude na trhu cca 40 %, následovat budou červená (Modrý Portugal a Svatovavřínecké) s 30 % a růžová (Modrý Portugal, Svatovavřínecké a Zweigeltrebe) také s 30 %.

V roce 2005, kdy byla značka Svatomartinské z iniciativy Vinařského fondu uvedena na trh poprvé, se do projektu přihlásilo 36 vinařství. „V loňském roce už Svatomartinská vína vyrábělo 113 vinařství, která dodala

na trh cca 2 300 000 lahví. Svatomartinská vína se stala tak oblíbeným fenoménem, že i přes celkově nižší úrodu plánují vinaři vyrobit letos minimálně stejné množství Svatomartinského jako v loňském rekordním roce,“ poznamenal Jaroslav Machovec.

Sklizeň ročníku 2016

Přesně měsíc před svátkem Martina sklidili čeští a moravští vinaři zhruba polovina hroznů z vinic. „Toto množství odpovídá původnímu odhadu, tedy snížení výnosu o asi 20-25 % oproti roku 2015. Sklizeň tedy bude na úrovni desetiletého průměru,“ komentoval první část sklizně révy vinné Martin Půček, výkonný ředitel Svazu vinařů.

Nepříjemné mrazivé dny na jaře napáchaly škody na úrodě. Své o tom ví i ředitel Zámeckého vinařství Bzenec Bořek Svoboda. „Věříme, že si počasí svou daň vybralo na jaře, kdy se mrazy podepsaly na nižší úrodě na některých tratích. Zatím to vypadá nadějně,“ neskrýval Bořek Svoboda.

Svatomartinský košť a další akce

Stejně jako v uplynulých letech pořádá Vinařský fond 11. 11. od 11 hodin na brněnském náměstí Svobody největší ochutnávku svatomartinských vín u nás. Svatomartinský košť se 100 druhy svatomartinských vín od 100 různých vinařů se každoročně účastní více než 5000 obyvatel a návštěvníků moravské metropole. Vinařský fond zároveň podporuje řadu dalších

svatomartinských akcí po celé republice. Podrobnější informace a přehled letošních akcí naleznete v kalendáři na www.wineofczechrepublic.cz.

Odrůdy Svatomartinských vín

- bílé víno – odrůdy: Müller Thurgau, Veltlínské červené rané a Muškát moravský
typová charakteristika: příjemné, vyrovnané, svěží ovocité suché víno
- růžové víno – odrůdy: Modrý Portugal, Svatovavřínecké a Zweigeltrebe
typová charakteristika: příjemné, dobře pitelné ovocité suché víno
- červené víno – odrůdy: Modrý Portugal a Svatovavřínecké
typová charakteristika: hladké sametové suché víno, odbourané kyseliny, případně karbonická macerace



Značka Svatomartinské

Značka „Svatomartinské“ byla registrována v roce 1995 a od roku 2005 je jejím vlastníkem Vinařský fond, který ji dále nabízí zdarma všem vinařům registrovaným v České republice a splňujícím všechna náročná kritéria. V letošním roce Vinařský fond ve spolupráci s Národním vinařským centrem již po jedenácté realizuje propagaci těchto vín pod jednotným logem.

Inzerce



Hledáte dárek pro své blízké? Vyberte si poukaz do lázní Slatinice na pobyty či procedury, se slevou 10%.

Vánoční dárkové POUKAZY

Silvestrovský pobyt

Chcete udělat něco pro své zdraví a zároveň si užít skvělý Silvestrovský večer s bohatým kulturním programem a zábavou? Přijďte oslavit Nový rok k nám.

Vánoční poukazy a Silvestrovský pobyt si objednejte telefonicky na: 585 411 496, e-mailem na: pobyty@lazneslatinice.cz nebo zakupte osobně na recepcích.

www.lazneslatinice.cz

POZVÁNKY

Blues Alive XXI

17. – 19. 11., Šumperk

Jednadvacátý ročník festivalu Blues Alive v Šumperku zahájí 17. listopadu americká blues-folková zpěvačka Maria Muldaur s formací Her Red Hot Bluesiana Band. Maria Muldaur začínala v 60. letech 20. století v rámci amerického folkového hnutí, kde se vedle mnoha jiných skamarádila s Bobem Dylanem. V roce 1974 nahrála svůj asi největší hit Midnight at the Oasis, za který získala několik nominací na Grammy. „V její osobnosti přijíždí do Šumperka další z řady světových legend. Tentokrát ovšem nejen čistě bluesového žánru, i když právě ten v posledních dvaceti letech v její tvorbě výrazně převažuje. Maria Muldaur je představitelkou spíše toho, čemu se říká roots music, dlouhá léta byla ikonou americké folkové scény a nikdy se nevyhýbala ani přesahům k jazzu, dixielandu nebo soulu,” říká dramaturg festivalu Ondřej Bezr.

Vstupenky na první festivalový večer, stejně jako na další dny a celofestivalová permanentka, jsou již v prodeji. „Zájem o vstupenky je velký. Proto doporučujeme zájemcům, aby s koupí neváhali,” doplňuje ředitel festivalu Vladimír Rybička.

Večer 17. listopadu návštěvníci dále uslyší americkou blues-gospel-soulovou zpěvačku Sharrie Williams. „V Americe jí přezdívali The Princess of the Rockin' Gospel Blues, což jistě netřeba překládat,” uvádí Ondřej Bezr, který dodává: „Jde o výjimečnou zpěvačku, pro kterou je typická obrovská dynamika projevu, a která dokáže bez mrknutí oka přejít ze sotva slyšitelného šepotu do křiku, při němž se třesou okenní tabulky.”

K dalším hvězdám prvního večera patří francouzsko-kamerunský kytarista a zpěvák Roland Tchakounté. „Přes svůj africký původ hraje Tchakounté blues spíše amerického typu, zpívá anglicky a v rodném jazyce bamiléké,” doplňuje Ondřej Bezr. Muzikant, který od mládí hrál do Afriky importované skladby rockerů a soulmanů jako Jimi Hendrix, James Brown nebo Wilson Pickett, se s blues setkal vlastně náhodou - v supermarketu, kde uslyšel hudbu, která jej úplně ochromila - skladbu Crawling Kingsnake od Johna Lee Hookera. Od té doby se Tchakounté přeorientoval na elektrické blues.

Šumperský festival Blues Alive, který patří k největším evropským přehlídkám zaměřeným na tento žánr, proběhne od 17. do 19. listopadu. K dalším velkým zahraničním jménům, která letos vystoupí, patří

například američtí zpěváci a kytaristé Duke Robillard a Slam Allen, mladá afro-americká zpěvačka Nikki Hill, britský zpěvák a kytarista John Fairhurst, nejvýznamnější slovenská bluesová zpěvačka Silvia Josifoska, americká zpěvačka Shaun Booker s kytaristou Seanem Carneym, nebo francouzská garage-bluesová dvojice Dirty Deep. Program dále nabídne tematické odpoledne, koncert v H - Clubu i jamsessiony. Více na www.bluesalive.cz

Den otevřených dveří v Corazonu

5. 11., 13.30 – 16.30, Velký Týnec

Akce pro všechny, kteří přemýšlí kam za novými zážitky nejen se svými dětmi.

Přijďte se podívat do areálu Corazonu. Co vás čeká? Společnost zvířat (koní, poníků a dalších obyvatel areálu), ukázka průběhu Pony Klubu. Kdo se vás ujme? Pracovníci Corazonu, kteří rádi zodpoví vaše dotazy. Co dále uvidíte? Netypické přírodní prostředí s posezením a hřištěm ukryté pod skálou a stromy kousíček za Velkým Týncem.

Svezení na koních a ponících stojí 100 korun.

Bystřické banjo

5. 11., 15.30 – 24.00 hodin, Hotel Zámek ve Velké Bystřici

Město Velká Bystřice a MS Band zvou všechny přátele folkové, trampské, country a bluegrassové hudby na XVIII. ročník přehlídky Bystřické banjo. Vystoupí skupiny A. M. Úlet, Akvarel, Alibaba, BG Styl, F. T. Prim, Kelt Grass Band, Madalen a Vodopád. V 15.30 vystoupí jako předkapela MS Band. Přehlídku moderuje lipenská zpěvačka Blanka Tornádo Prudilová. V rámci programu proběhne křest dvou CD skupin Kelt Grass Band a Vodopád. Vstupenky s místenkou v předprodeji do 1. 11. v KIC Velká Bystřice za 120,- Kč, na místě za 150,- Kč. Organizátoři upozorňují, že kapacita zámeckého sálu je omezena. Představitelé radnice vylosují 3 výherce, občerstvení zajištěno, tradiční společné závěrečné zpívání.

Vánoce na zámku

29. 11. - 30.12., Přerovský zámek

Tradiční Vánoční výstava věnovaná medovému pečivu - perníkům a slavnostnímu odívání od konce 19. století až po současné reprezentativní oblečení. Vstupné 40/20 korun.

Stres, imunita a stárnutí

15. 11., od 14.00 hodin, OS Lipka, Tetín – Prostějov

Přednášku, jejíž název říká vše, přináší seniorům OS LIPKA.

Tvořivá knihovna

29. 11., od 9.00 hodin, Městská knihovna Prostějov

Pokračuje osmý ročník oblíbené výtvarné dílny Tvořivá knihovna. Tentokrát se v dílně budou vyrábět vánoční dekorace. Tato akce je určena především seniorům. Zájemci se mohou hlásit v půjčovně, počet míst je omezen.

divadlo / kino

hudba / koncert / tanec

turistika / sport / jiné

výstavy / přednášky



AKCE V MĚSÍCI LISTOPADU

PŘÍLOHA MAGAZÍNU ^{moravský} senior®

Zahájení Vánočních trhů v Olomouci

20. 11., Horní náměstí

A je to tu opět. V Olomouci odstartují Vánoční trhy již 20. listopadu. V předposlední listopadovou neděli se otevrou prodejní stánky, od 14 hodin i Ježíškův poštovní úřad, ve kterém mohou nejen děti napsat svá přání. Po celé odpoledne je připravený program. K zahájení Vánočních trhů patří také pojmenování vánočního stromu, který bude zdobit Horní náměstí. Svůj název, který budou představitelé z radnice vybírat z došlých návrhů, dostane vzrostlý symbol Vánoce v 17.45 hodin. Úderem 18. hodiny se poprvé vánoční strom rozsvítí. Následně je připravený koncert Kataríny Knechtové. Program Vánočních trhů finišuje a do uzávěrky tohoto vydání nebyl zcela schválen. Již nyní je ale jisté, že ani letos nebude chybět oslava Mikuláše, řada koncertů populárních i méně známých kapel. K Vánočním trhům patří neodmyslitelně i řada řemeslných stánků, betlém, ale i punče. Na stánku Dobrého místa pro život se navíc bude voňavý nápoj opět prodávat s tím, že výtěžek z jeho prodeje poputuje na podporu nejrůznějších organizací. Organizátoři chystají i několik novinek. O nich se stejně jako o podrobnostech programu dočtete v příštím vydání magazínu Moravský senior.

VOLNÁ VSTUPENKA

STAVOTECH
stavební a technický veletrh

MODERNÍ DŮM

OLOMOUC
Výstaviště Flora
3. – 5. listopadu 2016
ČT, PÁ 9-18 HODIN, SO 9-17 HODIN

SOUČÁSTÍ JSOU:

EkENERGA
výstava a konference pro úspory energie a využití obnovitelných zdrojů

MORAVSKÁ DŘEVOSTAVBA
moravská výstava a konference na téma dřevěné stavění

ARCHDESIGN MORAVA
multižánrová akce s cílem propagace a popularizace architektury a designu

RegionInvest
krajská přehlídka investičních příležitostí, prezentace měst a obcí Olomouckého kraje

Stavotech www.stavotech.cz

Omnis Olomouc, a.s., Horní lán 10a, 779 00 Olomouc www.omnis.cz
přifadatel veletrhu tel.: 588 881 422, mobil: 608 711 422, e-mail: nasadil@omnis.cz

AKCE V MĚSÍCI LISTOPADU

Člověče, nezlob se
6. 11., 14.00 – 17.00, Dům dětí a mládeže Olomouc, Tř. 17. listopadu 47

Turnaj v klasické hře pro nejširší okruh zájemců. Děti budou hrát podle klasických pravidel. Dospělí budou hrát taktickou variantu hry.



Galavečer Dobrého místa pro život
18. 11., od 19.30 hodin, Clarion Congress Hotel Olomouc

Křest nového kalendáře, bohatá tombola, vystoupení kapel Dětského domova Olomouc a Fantajm music bandu. To je jen část programu, který nabídne galavečer pořádaný nadací Dobré místo pro život na podporu ZŠ a SŠ Crédo. Patronem večera i kalendáře je Jan Vala. Vstupné stojí 150 korun, 99 korun zaplatí držitelé průkazu ZTP. Rezervace na e-mailu: novotna@olomouc.cz a na telefonu 603 489 941.

Den válečných veteránů
11. 11., Ústřední hřbitov v Neředíně

Město Olomouc pořádá u příležitosti Dne válečných veteránů vzpomínkovou akci na Ústředním hřbitově v Olomouci.

Dětský Minibazar Olomouc
11. - 12. 11., 8.30 – 11.30, SPŠ Rooseveltova

Chcete pořídit svým vnučatům nějaké oblečení či hračky? Pak přijďte na Dětský minibazar Olomouc, který se bude konat v SPŠ Rooseveltova 79 v Olomouci na Nových Sadech.



Svatomartinské trhy Olomouc
11. – 13. 11., Horní náměstí

Druhý ročník Svatomartinských trhů se bude konat na Horním náměstí v Olomouci od 11. do 13. listopadu. Pro návštěvníky bude vedle degustace vín připravený i bohatý kulturní program. V pátek 11. listopadu se v 11 hodin ve svatomartinském stanu uskuteční žehnání vína. V 11.11 hodin se slavnostně otevře první láhev svatomartinského a přítomní si s ním připijí. Od 12 hodin vystoupí cimbálová muzika M. Kubálka, od 16 hodin pak publiku zahrají sourozenci Hana a Petr Ulrychovi a skupina Javory. Od 17.30 hodin si přichází mohou poslechnout cimbálovku Verganiovci. I sobotní program bude nabízet koštování vína při poslechu cimbálové muziky, a to z produkce kapel Partia a Frgál. V neděli pak zahrají cimbálové muziky Moravica a Combal trio Mikulov. Po oba víkendové dny budou muzikanti hrát od 15 do 21 hodin. Ochutnávat se budou nejen mladá, ale i vína z produkce mnoha vinařství jižní Moravy, Lednicko valtického areálu a také sousední rakouské oblasti Weinviertelu. Degustační skleničky s logem Svatomartinských trhů Olomouc budou v prodeji na místě. Vstupné je na akci zdarma.

Soubor Haná – 40. Výročí založení
26. 11., od 18.00 hodin, Moravské divadlo Olomouc

Folklorní soubory z Velké Bystřice vás srdečně zvou do Moravského divadla Olomouc na slavnostní koncert k 40. výročí založení souboru Haná Velká Bystřice. Vstupenky v cenách 100, 150 a 200 korun je možno zakoupit v předprodeji v Kulturním a informačním centru ve Velké Bystřici, dále na pokladně Moravského divadla v Olomouci (tel.: 585 500 500) nebo elektronicky přes webovou stránku Moravského divadla, kde je možné provést předběžnou rezervaci. Připravený je bohatý program.

Výroba smaltovaných šperků
24. 11., 16.30 – 19.00, Dům dětí a mládeže Olomouc, Tř. 17. listopadu 47

Účastníci se seznámí s technikou výroby šperků z barevných tavicích pudrů a vytvoří si vlastní náušnice a náhrdelník. Akce je určena dětem i dospělým, začátečníkům i pokročilým.



František Josef I. v Olomouci
25. 11., Vlastivědné muzeum Olomouc

Výstavu k výročí 100 let od úmrtí císaře Františka Josefa I. bude hostit až do 19. prosince sál sv. Kláry ve Vlastivědném muzeu Olomouc.



Den pro dětskou knihu
26. 11., Knihovna města Olomouce, náměstí Republiky

Tradiční akce zaměřená na dětskou knihu a dětské čtenářství patří k aktivitám podporujícím celou rodinu. Celá budova na náměstí Republiky se změní v pohádkové území a ožije nadpřirozenými postavami, soutěžemi a kreativními výtvarnými dílničkami. Na návštěvu chodí také zvířátko ze zoologické zahrady.



Kendó - tři spojené kruhy
14. 11., od 19 hodin, Čajovna Kratochvíle, Sokolská ulice

Tři kruhy symbolizují cvičení, závody a zkoušky. Pokud existují všechny tři oblasti a jsou navíc v rovnováze, v jistém okamžiku výcviku člověka nastane jejich průnik. Podle slov velkých učitelů kenda je právě toto nejdůležitější moment pro správné pochopení kenda jako takového, i pro ustavičný vývoj schopností jednotlivce třeba i ve věku velmi pokročilém. V přednášce Kendó - tři spojené kruhy se budeme věnovat všem oblastem i jejich vzájemné interakci. Přednášející Jindřich Ziegelheim Ph.D. se kendó věnuje od roku 1989. V současnosti je držitelem 5. danu kendó a 3. danu iaidó. V Japonsku pobýval v letech 1996, 1999 - 2000, 2002, 2004 - 2008 a 2009. Je trojnásobným mistrem ČR (2001, 2004 a 2010). V roce 1996 byl na Mistrovství světa v Maďarsku oceněn titulem „Best Fighting Spirit“, v roce 2005 získal titul „Fighting Spirit“ na Evropském šampionátu v Bernu. V roce 2009 společně se svou ženou vyhrál turnaj v katách ve Stuttgartu... Na místě bude možné rovněž zakoupit knihu se stejným názvem jako přednáška. Vstupné 49 korun.

Koncert pro flétnu Shakuhachi
15. 11., od 19 hodin, Čajovna Kratochvíle, Sokolská ulice

Shakuhachi je japonská flétna, která po staletí sloužila jako nástroj duchovní praxe. Díky svým unikátním zvukovým možnostem a původní hudbě se koncem šedesátých let začala šířit hudebním a uměleckým světem i mimo Japonsko; inspirovala významné skladatele, jakými jsou Henry Cowell a John Cage. Na tento nástroj v Kratochvíli zahraje Vlastislav Matoušek. Vstupné 89 korun.

Technologie výroby japonského meče
16. 11., od 19 hodin, Čajovna Kratochvíle, Sokolská ulice

Japonský meč zaujímá mezi všemi sečnými zbraněmi které lidstvo od nepaměti doprovázely vyjimečné místo. Již v 9. století vypadal japonský meč prakticky tak jak ho známe dnes. Období Heian (794-1185) vnímáme jako přechod od přejatých čínských technik výroby k ryze japonskému pojetí. V souladu se známou japonskou precizností bylo toto umění povýšeno na úroveň která nás dodnes fascinuje. Nadcházející období Kamakura dosáhla metalurgická technologie výroby absolutního vrcholu a je i pro dnešního přednášejícího velmi inspirativní. Přednášet bude Jaroslav Němec, který se zaměřuje na výrobu čepelí japonských mečů. V kovárně na Svatém Kopečku kove čepele tradiční technologií, která má svůj původ právě v období Kamakura. Vstupné 49 korun.

Výměna zimní výzbroje a výstroje
25. - 26. 11., 9.00 – 11.00, Dům dětí a mládeže Olomouc, Tř. 17. listopadu 47

Než vyrazíte na lyže, překontrolujte doma aktuální stav svého vybavení. Vyrostly děti z bot? Jsou jim krátké lyže nebo malá helma? Přineste vše nepotřebné a přijďte si vybrat jiné, větší a správné. Nemáte co donést? Nevadí, přijďte si pouze vybrat. K mání budou: lyže, lyžařské boty a hole, lyžařské helmy, lyžařské oblečení, snowboardy, lyžařské brýle, rukavice,... Prostě vše, co patří ke správným zimním radovánkám. Přijímáme pouze věci pro děti a mládež, které nejsou moc staré a obnošené. Harmonogram: pátek 9 – 18 hodin – příjem věcí, sobota 9–11 hodin – nabídka věcí, sobota 11 – 12 hodin - vrácení věcí.

Přednášky ve Vlastivědném muzeu Olomouc
každou středu, od 17 hodin, Radeckého sál (horní klubovna)

9. 11. Archeologie a umění
16. 11. Minulost Olomouckého kraje na pozadí staletého územněsprávního uspořádání Moravy
23. 11. Hledání hrobu pátera Josefa Toufara
30. 11. Slavní herci na prknech olomouckého divadla: S. Budínová, J. Charvátová, I. Racek



FILMOVÝ KLUB SENIORŮ

7.11.^{PO} **Strašidla** Č

17.11.^{ČT} **Anthropoid** T

21.11.^{PO} **Sully: ZÁZRAK NA ŘECE HUDSON** T

Č ČESKY T TITULKY

vstupné 60,- kinometropol.cz vždy 14:00

FILMOVÝ KLUB SENIORŮ V NOVÉM

OD 1.1. 2017

KINO METROPOL

ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENÁ

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

INTERNETOVÁ PORADNA

Na četné žádosti našich čtenářů obnovujeme seriál s internetovou poradnou pro začátečníky. V minulých dílech jsme představili základní informace o internetových prohlížečích, vepisování potřebných odkazů a také o tom, jak si usnadnit práci pomocí záložek. Dnes se budeme věnovat dalším krokům, které vám pomohou usnadnit pohyb na internetu.

Zvětšení stránek pro jejich lepší čitelnost
Ne každá internetová stránka je pro čtenáře dobře čitelná. K jejímu zvětšení je možné použít tlačítko lupy. To se v případě starších verzí Internet Explorelu nachází v pravém spodním rohu. V případě používání nejnovějších Windows 10 pak základní internetový prohlížeč tuto funkci nabízí v pravém horním rohu, v ikoně označené „...“ (další).

TIP: Další možností, jak změnit velikost stránky je stisknutí klávesy ctrl a otáčení kolečkem myši nahoru, nebo dolů. Vyzkoušejte si. Tento krok pro změnu velikosti můžete používat také při psaní v textovém editoru i v jiných programech.

Kopírování (nejen) textu
Během surfování na internetu jistě narazíte na zajímavou informaci,

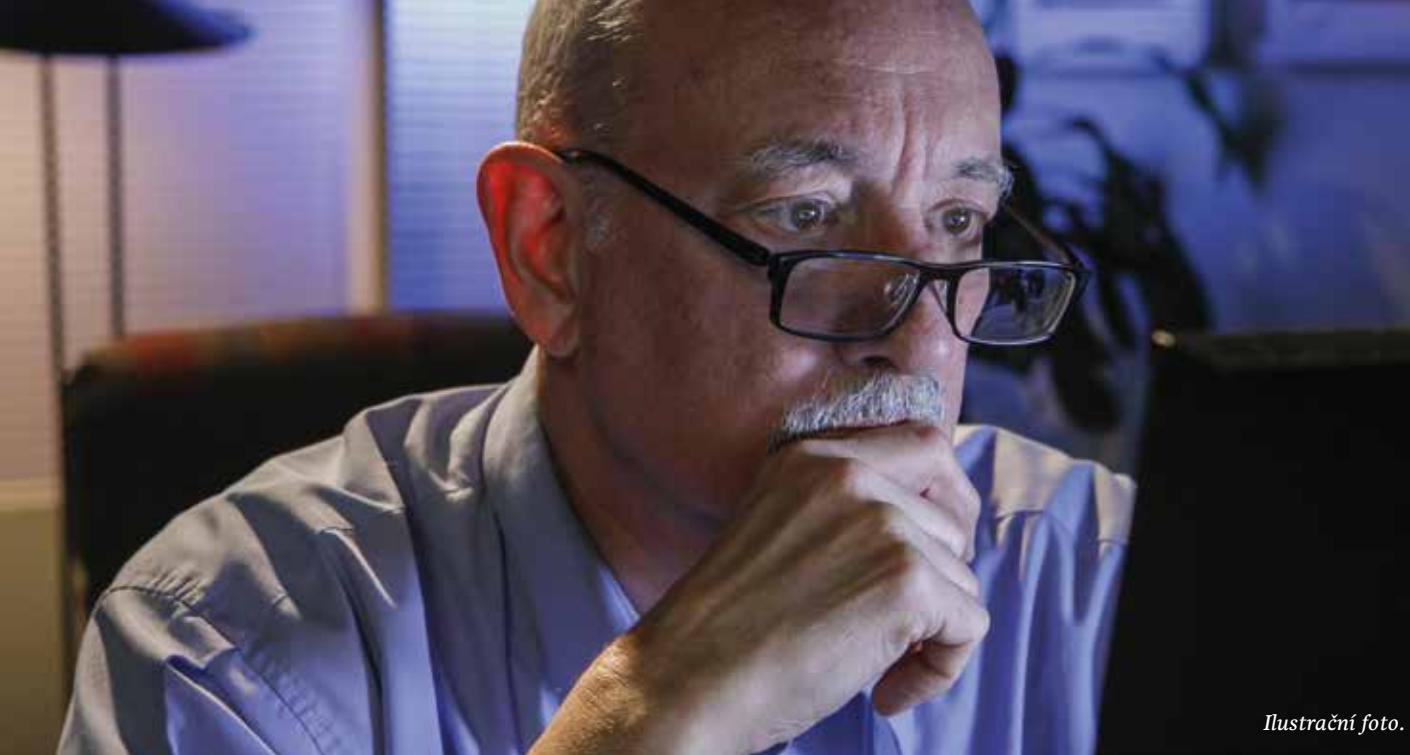
ať už recept, vtip nebo odkaz, který budete chtít třeba poslat někomu e-mailem (o jeho založení a práci s ním se budeme věnovat v nadcházejícím čísle), nebo si ho budete chtít uložit do textu, který následně vytisknete. Ruční opisování je pochopitelně možností, ale pomocí jednoduchých kroků nic takového dělat nemusíte. Daný text, odkaz, či obrázek stačí označit pomocí takzvaného bloky, tedy, že vybranou část textu označíte. To provedete tak, že umístíte kurzor myši na začátek, stisknete a budete držet levé tlačítko myši a pojedete myší až nakonec vámi vybraného obsahu. Potom levé tlačítko pustíte. Sdělení je označené. Potom už stačí zmáčknout kombinaci kláves ctrl a c. Tím text zkopírujete do paměti. Další možností je, že na označený obsah kliknete pravým tlačítkem myši a vyjede vám nabídka, ve které zvolíte volbu kopírovat.

Vložení textu
Abyste obsah, který jste zkopírovali do paměti mohli použít například v odpovědi na e-mail, nebo si ho přenesli z internetu do textového dokumentu, poslouží stisknutí kombinace kláves ctrl a v. Zkopírovaný obsah bude vložen na místo, kde se nachází kurzor!

To znamená, že je potřeba kurzor umístit tam, kam chcete vybraný obsah dostat. Obdobně jak bylo popsáno v případě postupu při kopírování, existuje i pro vložení druhé varianta. Využijte opětovně stisknutí pravého tlačítka na myši tam, kam chcete vybraný a zkopírovaný objekt vložit. Z nabídky, která se vám v rámečku objeví, vyberte možnost vložit. Pokud se tento příkaz neobjevuje, udělali jste v předchozím kroku kopírování chybu a celý proces musíte zopakovat.

TIP: Tyto postupy se používají také při kopírování a vkládání i mimo oblast internetu. Například, kdy chcete přesouvat fotografie z paměťové karty do složek souborů v počítači.

Obecně platí, že stisknutí pravého tlačítka na myši nabízí řadu důležitých voleb, kterými můžete ovládat své fungování nejen na internetu. Například v textových editorech prostřednictvím takzvané kontextové nabídky můžete měnit formáty písma, vyhledávat například synonyma, dělat odstavce či řádky. V případě umístění kurzoru do spodního nabídkového řádku na jednotlivé ikony můžete přeskakovat z otevřených oken, zavírat otevřené soubory apod.



Ilustrační foto.

LÍSKA KROTÍ KAŠEL



VEVERKA

Po stromě šplhá veverka, rezavá, mrštná čipka. Očka jí svítí jako baterka a tlapky má snad na pérka. Skáče si z větve na větev – štáče se, kam ten spěch? No přece tu spoustu oříšků musí teď schovat pod stříšku! (Autor Marek Seifert)

Corylus avellana – líska obecná

Líska v Evropě zdomácněla už v mladší době kamenné. Bývá to spíš keř než stromek, ale v místech, kde je dost slunce a kyprá půda, vyroste i jako stromek s několika kmeny. Je opadavá, 2 až 8 metrů vysoká a s bohatým kořenovým systémem. Zmlazuje se jak z pařezů, tak i z kořenů. Větve v mládí červenohnědě žláznatě chlupaté, později lysé, borka hnědošedá, hladká. Listy řapíkaté, střídavé, vejčité, na konci špičaté, na bázi srdčité, na okraji dvojité pilovité až mírně laločnaté, na horní straně řídce chlupaté a na spodní straně zejména na žilkách pýřité, řapík žláznatě chlupatý, 1 až 2 centimetrů dlouhý. Květy jednopohlavné, samčí uspořádány v 3 až 7 centimetrech dlouhých, úzkých jehnědách. Jednotlivé květy vyrůstají v úžlabí žlutohnědých, pýřitých listenů. Samičí květenství jsou nenápadná, umístěná v hnědém, přisedlém, pupenovitěm obalu, z něhož vyčnívají pouze červené až červenofialové blizny. Kvete brzy od února do dubna, ještě před vyrašením listů. Na našich stránkách je líska prvním kvetoucím

jarním stromem. Prakticky už v únoru se na jejich větvích objevují dlouhé visící jehnědy a červené pestíkové květy. Je to proto, aby vítr mohl zajistit jejich opylení ještě před objevením se listů nejen na lískách samotných, ale i na jiných sousedících dřevinách. Je to velmi užitečné pro včely, kterým poskytuje množství brzké a bohaté pastvy, včetně sítově žlutého pylu. Tento pyl potřebují včely jako bílkovinnou potravu pro rozvoj svých plodů.

Líska je rostlinou jednodomou. Plody jsou typické hnědé ořechy, vejcovitě kulovité, zpočátku žlutozelené, později hnědé, obaleny ve zvonkovitém, žláznatě chlupatém obalu tvořeném srostlými listenci. Vyrůstají samostatně nebo častěji ve skupinách až po 5 kusech. Dozrávají koncem srpna do října.

Líska roste téměř v celé Evropě, vyjma jejich nejsevernějších oblastí. Dosahuje až do severní Afriky a na východě pak k Uralu. V České republice roste roztroušeně, až hojně, od nížin po podhorské oblasti (max. asi 1 200 m n.m.), v horách se vyskytuje vzácně. Nejlépe se jí daří na kypré půdě, roste však i na chudých a suchých stanovištích. Líska je odolná vůči mrazu a patří k pionýrským rostlinám. Dosahuje věku 80 až 100 let. Lísky jsou opylovány větrem. Oříšky opadávají ihned po dozrání a zasety na podzim klíčí již na příští jaro, kdežto zasety z jara, klíčí až příští rok. Je blízce příbuzná s habrem obecným, který býval dříve řazen také do čeledi lískovitých.

Líska má zvláštní význam jako dřevina určená k vysazování na opuštěných a zanedbávaných místech jako ochranný keř. Její měkké dřevo využívají řezbáři a výrobci holí, košů a dřevěného uhlí.

Vědecké označení rodu *Corylus* sice pochází z latiny, ale jedná se o překroucené řecké slovo „kayon – ořech“. Druhový název vyplývá ze starověkého Pliniova názvu – *nux avellana* - odkazuje na starobylé italské město Abella (v současnosti Avella), v provincii Avellino v Kampánii, kde prý hojně rostla a roste. Region je pěstováním lísky obecně znám už od starověku.

V Herbáři aneb Bylináři z roku 1562, doktora Petra Ondřeje Mathioliho, nechybí ani líska. Otevřeme-li si jeho vydání z roku 1929 a začteme se do jeho stránek, dozvíme se, že: Strom lískový, líska, nedosahuje obyčejně velké výšky, nýbrž hned od kořene vyhání množství větví, které jsou u kořene mocné a čím dál do výšky se ztenčují. Z jara nalézá se na lískách tvrdý červený kvítek, tu se již objevují jehnědy a rovněž nacházíme i místo květu řasy (jehnědy). Jak dozraje ovoce, tu již se objevují tyto jehnědy a mají podobu velkého červa nebo dlouhého pepře, visí na větvích a otvírají se z jara. Když pučí list tu opadávají a usychají. Pak se objevují ve stejném množství, kolik bylo jehněd, šešulky podoby jakýchsi kalíšků, v nichž je po jednom ořechu.

Lískové ořechy jsou přirozenosti mírně horké a suché. Obsahují více zemitosti než vlašský ořech. Proto také více svírají a jsou plnější a poskytují více výživnosti, jelikož jsou tvrdší a ne tak mastné, nejsou však tak výživné jako mandle. Nadměrné požívání lískových oříšků obtěžuje žaludek a způsobuje bolesti hlavy. Suché ořechy účinkují v tomto směru více než čerstvé. Nemocní lískové ořechy nemají jíst vůbec, jelikož plody nadýmají žaludek. Ořechy lískové rozetřené a pité s medovinou krotí a zahánějí každodenní a ustavičný kašel. Usušené skořápky, utlučené na prášek a pité s kyselým nebo trpkým vínem zastavují úplavici a běhavku a bílý ženský výtok z rodidel. Předpis



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



na vlasy zní: vezmi libovolné množství jader lískových ořechů a rozetři je s vepřovým a medvědím sádlem. Touto masť pomazuj lysiny nebo místa, kde chceš, aby ti rostly vlasy.

Sedlákům je dobře známo, že had udeřený lístkovým proutkem ihned strne a zahyne, tomu se nemůže nikdo divit, jelikož lískové ořechy smíšené s fíky a routou i jinak odpírají jedu, jak o tom byla zmínka u ořechu vlašských. Také se vytlačuje z lískových ořechů olej, který je výborný proti dnové a nervové nemoci. Někteří vypalují tento olej ze suchého dříví lískového a užívají ho proti vytčeným již neduhům.

V 21. století můžeme konstatovat, že z farmaceutického a medicínského hlediska jsou z lísky důležité listy, z nichž se sbírají jen ty zdravé a zelené, a to v květnu až srpnu. Po usušení přirozeným teplem na vzdušném místě poskytují léčivou drogu *Folium avellanae*. Pro vnitřní použití připravujeme nálev, pro zevní použití dáváme přednost odvaru. Ojedinelé se v jarních měsících sbírá i kůra. MUDr. Jaroslav Korbelař, CSc. ve své publikaci „Naše rostliny v lékařství“ uvádí: „Listy obsahují malé množství glykosidu myricitrinu a myricitrosidu, silici, tříslovinu a flavonové deriváty. Tyto látky působí spasmolyticky a uklidňují střevní peristaltiku. Vnitřně se užívají jako spasmolytikum a diuretikum (2 čajové lžičky řezané drogy na šálek vody), při křečích hladkého svalstva trávicího traktu, dyspepsiích, nadýmání a průjmeh. Též k přípravě chutného čaje s diuretickým účinkem při chorobách dolních cest močových. Listy se také používají k přípravě kosmetických výrobků. Nahrazují hojně užívané listy viliny virginského.“

Lískové listy se mohou používat jako přísadka do čajovinových směsí nebo do přípravků proti různým krvácením, při hemoroidech, křečových žilách, periferních oběhových poruchách, nehojících se ranách. Kůra se používá proti průjmům a horečce. Na unavenou pokožku, vrásky či drobné jizvičky si můžeme z lískových listů připravit výborný prostředek. Jednu až 2 polévkové lžíce listů lískového keře necháme v šálku studené vody jednu hodinu macerovat a pak krátce necháme přejít varem, odstavíme a přikryté necháme vyluhovat (zpravidla 10 až 15 minut).



Předcedíme a pomocí vaty nanášíme na postižená místa na pokožce. Můžeme použít i obklad na dobu 10 až 15 minut.

Olej jader je jedlý a používá se v potravinářství, kosmetice a malířství. Oříšky se používají místo mandlí a do čokolád. Starý předpis na smíchání roztloučených lískových oříšků s medem proti kašli, je v lidovém léčitelství používán dodnes. Pro svou energetickou hodnotu (podle některých údajů mají vyšší energetickou hodnotu než tlusté vepřové maso) a cenné nerostné látky jsou vhodné pro dětské výkrmné kůry. Obsahují až 60 % tuků, okolo 19 % bílkovin, 5 % cukrů a další látky.

Upozornění: Text nenahrazuje lékařské vyšetření. Má pouze informativní charakter. Konkrétní léčba je vždy v rukou odborníka, a proto bychom měli použití bylinných a jiných přírodních prostředků konzultovat se svým lékařem. Jen ten může posoudit náš aktuální zdravotní stav.

Velká část z nás si ve spojení s lískovými oříšky vybaví veverku, ale pozor na ni. Pokud se v blízkosti vašich lisek nachází les, nebo lesopark, dejte si na ně pozor. Jednoho dne byste totiž mohli zjistit, že vám ty potvůrky veverky utekly

s celou úrodou a vám zbudou jen oči pro pláč a očesaná líska. Není pro ně problémem zkonzumovat oříšky i z hektarových výsadeb a dovedou si pro ně přijít i na vzdálenost 3 km. Plody, které na místě nespotřebují, zahrabávají a často pak na ně zapomínají. Dávají přednost pozdním odrudám, neboť v době jejich zralosti začínají právě s přípravou zásob na zimu. Kvůli veverkám je lepší nezakládat lískovny v blízkosti lesů a lesoparků.

A slyšeli jste někdy o nosatci lískovém? Ne? Je to pěkný, malý, hnědý brouček, který s dlouhým nosem vypadá docela zábavně a neškodně. Opak je však pravdou. Vybavujete si dírký v oříscích, sem tam nějakého toho červíka a černo hnědý plod? Za to může právě nosatec lískový. Samičky kladou v červnu a červenci do nezralých plodů vajíčka, vylíhlé larvy pak vyžírají semena. Koncem srpna se vesele prokoušou ven a v hlíně pod lískou si přes zimu hoví, aby v červnu nadělaly stejnou paseku, jako jejich matky. Broučky můžete v květnu strást a zahubit, v době kladení vajíček strom chránit různými insekticidy a pořídit si slepice, nebo indické běžce. Proč? V srpnu vykloupe popadané larvy a budete mít následující rok méně práce a oříšky nepoškozené.



Líska a magie

Lískové pruty slouží také k přivolání deště, jak ukazují i inkviziční protokoly ze 17. století, v nichž je napsáno: „Dábel předal čarodějnici lískový prut a poručil jí, aby s ním mrskla o vodu v potoce. Poté nastala průtrž mračen. Zároveň sloužily i k uklidnění počasí. Dále je líska spojována s plodností a sváděním. Lískový prut byl věšen nad postel manželům na léčení bezdětnosti a těhotné ženy

nosily větvičku s oříšky. V němčině znamená „in die Haseln gehen“ tedy „jít do lískového keře“, jít se pomilovat. Navlečené lískové oříšky se věší v domě pro štěstí. Hrst jich dejte nevěstě, aby se ji dobře dařilo. K ochraně domu před bleskem se používaly lískové pruty položené na rám okna. Lískové dřevo se používá k přípravě nejrůznějších kouzelnických holí. Virgule z lísky jsou oblíbené mezi proutkaři.

Podle keltské tradice je líska stromem moudrosti, inspirace a poezie a objevuje se v mnoha starých bájích a pověstech. Líska byla jedním ze sedmi posvátných keltských stromů (kromě lísky ještě bříza, olše, vrba, dub, habr a jablonoň). Kdesi v „jiném světě“ byl podle keltských pověstí lískový keř s devíti oříšky, které obsahovaly veškerou moudrost světa. Bohyni nebo duchu tohoto keře sloužilo devět kněží. Tradice devíti panenských kněží, žijících odloučeně od ostatních lidí, je velmi rozšířená v celém keltském světě, její stopy lze nalézt i v našich pohádkách i pověstech (i sudiček bylo původně devět)

a velmi pravděpodobně odráží historickou skutečnost. Devět let trvá lísce, než přinese první plody. Devítka (tři trojky) je nejposvátnějším číslem v keltské tradici a s lískou a lidmi narozenými v jejím znamení je vždy spojena. Lískový keř v sobě prý také tají schopnost odhalovat skryté poklady. Snad proto používají proutkaři tak rádi právě lísku k výrobě virgulí. Keltské lísku spojovali se schopností inspirace a věštby. Říkalo se, že spánek pod lískou přináší prorocké sny. Druidové si z lísky zhotovovali hůlku, pomocí které prý dokázali zjišťovat minulost a budoucnost. V lidové víře je to také keř chránící před škodlivou magií a přírodními katastrofami. Především však byla spojována s ochranou před hady. Podle legendy sv. Patrik vyhnal hady z Irska pomocí lískové hole. Zároveň se však pod kořeny starých lísek napadených jmelím nachází haselwurm (lískový červ), had s bílou korunkou, jehož snědení dodá člověku zázračnou moudrost a moc.

Nejen Kelové, ale i Božena Němcová se inspirovala kouzelnou mocí, kterou jsou lískové oříšky nadány. Kdo by neznal její pohádku Tři oříšky pro Popelku. Nejdříve knižně, pak prostřednictvím stejnojmenné, slavné filmové pohádky, kterou v roce 1973 natočil režisér Václav Vorlíček. V hlavních rolích se představili Libuše Šafránková jako Popelka a Pavel Trávníček jako princ. Ten, kdo kouzelné oříšky Popelce přivezl, byl Vladimír Menšík. Natáčelo se na Klatovsku, u vodního hradu Švihov, v barrandovském studiu a ve východním Německu (ve Studiu Babelsberg a u zámku Moritzburg). Děj se odehrává podle klasického schématu pohádky o Popelce, která doma musí snášet ústrky macechy a nevlastní sestry. V kouzelných lískových oříšcích dostane Popelka plesové šaty, ve kterých na ples okouzlí prince. Při útěku ztratí stěviček, který princ zkouší všem dívkám v okolí, ale jen Popelce padne jako ulitý. Nakonec si Popelku ze statku odvede. Film je oblíbený nejen v České republice, ale i v Německu, Norsku a dalších zemích. Na zámku Moritzburg se od roku 2009 každoročně koná výstava o tomto filmu.



„A máme vystaráno na celou zimu.
Já ti to říkala, že člověk je nejlepší přítel veverek!“

V jednoduchosti je krása A JISTOTA VČASNÉ POMOCI

Jedno malé tlačítko může zachránit život, když není nikdo poblíž



Rodina se může snažit sebevíc, a přesto se stane, že často zůstaneme sami. Není se co divit – v dnešní uspěchané době jsou naši mladí vytiženi pracovně natolik, že už nezbyvá mnoho času na společný život, i když bydlí poblíž. Ještě horší je situace, když žijí vaši nejbližší kilometry daleko.

Mnoho z nás už má za sebou první zkušenost s vážnou nemocí. To se potom dvakrát rozmyslíme, jestli si vyjdeme na vycházku, když nám není úplně dobře. Ostatně – i samota v našem domově může být v jistých situacích pěkný strašák. Co když se nám něco stane a nikdo to nezjistí? Nikdo nás nenajde a na telefon nedosáhneme.

Telefon nemusí být dostatečně po ruce

Než najdeme telefon a vytočíme číslo, může být pozdě. Existuje ale malé tlačítko, které si můžeme jednoduše zavěsit na krk a nosit ho všude s sebou. Dokonce i do koupelny. Je odolné proti stříkající vodě. Možná někdo namítne, že v krizové situaci nestihneme zmáchnout ani tlačítko, které máme po ruce. Ano – i to se může stát. Přístroj je proto vybaven pádovým senzorem a GPS lo-

kalizací. Pádový senzor při pádu spustí alarm stejně jako zmáčknutí tlačítka a GPS lokalizace nahlásí přesné místo, kde se člověk v nouzi nachází. Může být doma, na zahradě, v lese. Všude budou mít o něm jeho nejbližší přehled a mohou zasáhnout v pravou chvíli.

O zařízení se zajímají města, chtějí je pro své seniory

Chcete-li zařízení pro sebe a nastavit si tísňové volání, tak aby v případě nouze dostali zprávu vaši nejbližší, stačí si službu jednoduše zakoupit. (www.seniangel.eu) Další možnost je poohlédnout se ve svém městě, jestli službu nenabízí prostřednictvím městské policie, případně organizace, která má vlastní nepřetržitý dispečink. Pak se zařízení jednoduše nasměruje na určenou službu, kde je nepřetržitý dozor a v případě nouze bude zprostředkována rychlá pomoc.

Vše je jednoduché a přehledné

Za službu SeniAngel se platí na rok dopředu. V ceně je zahrnuto vše včetně telefonní služby operátora. Sami si určíte čísla, která budou kontaktována v případě nouze. Váš blízký může na malé zařízení ihned zavolat. Spojení je okamžité, nemusíte hovořit ani potvrdit stisknutím. Samozřejmě že alarm (například po nechtěném pádu zařízení) můžete sami zrušit.

A na konec to nejzajímavější. Služba stojí 16 korun denně. Prostřednictvím organizací může být navíc dotována a cena bude ještě nižší. Teď už si jenom položte otázku: Co si přejete na Vánoce? Další věc, na kterou se bude prášit, nebo chytré malé zařízení, které vám pomůže žít beze strachu z nečekané krizové situace?

www.seniangel.eu

SeniAngel

volejte zdarma **800 77 33 77**



PRÁVNÍ PORADNA

Milé čtenářky a milí čtenáři. Nevíte si rady s věcmi kolem práva? Potřebujete poradit například v oblasti občanského zákoníku? Obráťte se na nás. Dotazy zasílejte na adresu redakce nebo e-mailem na adresu: office@moravskysenior.cz. Odpovědi v naší rubrice pro vás připravuje JUDr. Ivana Arnoštová. Upozorňujeme, že odpovědi na dotazy zveřejňujeme postupně podle časové posloupnosti, ve které do redakce přišly. Na dotazy, které vyžadují okamžitou konzultaci, není možné ihned reagovat. V těchto případech je třeba, abyste se obrátili sami na svého právníka.



Dobrý den,
jde mi o vysvětlení problematiky svazku druh - družka, za okolností pro mne specifických. Žiji společně s družkou 8 roků v bytě v panelovém domě, jehož majitelkou je právě družka. Je mi 73 let a mohl by vzniknout problém, i když statistika hovoří jinak, že by moje družka zemřela dříve, než já a její dítě a 3 vnuci, by si samozřejmě oprávněně dělali nárok na byt po mamince a babičce. Přirozeně, že nemůžu a nechci jim v tom bránit a i když spolu přece jen nějak vycházíme, tak jejich situace sociální není špatná, ale ani nejlepší, a patrně plánují, že kdyby se tak stalo, tak ode mne, pokud mne nebudou chtít vystěhovat, tak určitě budou chtít nájemné odpovídající třípokojovému bytu v paneláku bez ohledu na to, že jsme s jejich maminkou a babičkou žili moc pěkný život mnoho let. Něco málo mám našetřeno, ale s důchodem 11500 Kč, ze kterého bych potomkům platil nájem, nevím, jak bych vycházel. Jenže "údajně" je dle nového OZ možnost užívat byt po zemřelé družce až do "své" smrti, i když byla ona majitelkou a jsou dědicové za okolností, které jsem popsal. Bylo by to ideální, ale nechce se mi to příliš věřit, a tak bych potřeboval ověřit skutečné možnosti vyplývající z dlouholetého vztahu druh - družka a patrně z toho vyplývající další souvislosti. Takže mnohokrát děkuji za odpověď.

Dobrý den,
co se týká Vaší bytové situace, byt po Vaší družce skutečně zdědí její děti. To samozřejmě pouze v případě, pokud se Vaše družka závětí nerozhodne tento majetek vypřádat jinak, tzn. odkázat jej například do Vašeho vlastnictví. Pokud se majiteli stanou děti družky, zákon Vám nedává žádnou možnost, jak byste mohl tento byt nadále bezúplatně užívat. Vaše situace by se ale dala řešit, pokud by Vaše družka v závěti učinila projev vůle, kterým by Vám zajistila toto bezplatné užívání bytu. Tímto způsobem by svoje děti nepřipravila o dědictví a Vám by zaručila klidné bydlení. Jeli-kož sepsání závěti zaručující Vám právo bezúplatného bydlení je poměrně komplikované, doporučuji Vám obrátit se na notáře, který Vám zajistí její bezchybnou přípravu.

OBDOBÍ KLIDU JE TU. RELAXUJTE STEJNĚ JAKO PŘÍRODA, JEZTE „ZAHŘÍVACÍ“ POKRMY A VENKU NEPROCHLADNĚTE

Moji milí čtenáři, v listopadovém díle poradny Nadace Život s demencí si řekneme několik praktických rad, jak se srovnat s podzimem a nadcházející zimou, pokud máte doma člověka s demencí nebo některé z příznaků Alzheimerovy choroby jako jejího raného stádia pozorujete přímo na sobě.

Myslíte si, že je jedno, kolik stupňů máte v obýváku při sledování televize či na spaní v ložnici, nebo zda vyběhnete pro důchod ke schránce jen tak nalehko ve svetru, i když rtuť na teploměru padá k nule? Omyl. I tyto zdánlivé maličkosti mohou ovlivnit váš komfort v příštích hodinách a dnech. Horko totiž vyvolává agresi, zatímco při nedostatečném oblečení při pobytu venku – byť i velmi krátkém – může dojít k podchlazení. Nezapomeňte, že demence ovlivňuje logické uvažování, představivost a také orientaci v prostoru a čase. Mějte i toto na paměti například při houbaření či procházkách podzimní přírodou.

Jak se tedy „vypořádat“ s podzimem a zimními měsíci? Zkuste se držet těchto základních rad:

Pobyt venku

Nižší teploty, zvýšená vlhkost vzduchu – to vše může u lidí s Alzheimerovou chorobou či demencí způsobit v tomto období při nedostatečném oděvu podchlazení. Noste klidně jednu i dvě tenké vrstvy navíc, pořiďte si termoprádlo a pevnou, vyteplenou obuv. Dejte si každý den příjemnou procházku, ale nepřetěžujte se.

Podzimní strava

V podzimním období dozrává množství plodů, které jsou velmi prospěšné pro činnost mozku. Třeba také „obyčejné“ vlašské ořechy, obsahující nejen zdravé tuky a vitamíny, ale také cenný zinek a hořčík. Mozkové buňky chrání proti volným radikálům rostlinný antioxidant kvercetin, který se zase nachází v jablkách – typických plodech podzimu. Jezte je ovšem i se slupkou, kde je dostatečné množství těchto látek. Štáva z hroznového vína, které je nyní všude plno zejména na jižní Moravě, ale i červené víno, zlepšují prostorovou paměť i schopnost učení. Zařaďte v těchto měsících do svého jídelníčku zahřívací potraviny a koření, jako je kurkuma, skořice či kari. Poslední zmíněné navíc podle odborníků blokuje vznik beta amyloidových plaků, které jsou zodpovědné za vznik Alzheimerovy choroby. Skořici můžete přidávat nejen do štrůdlu či žemlovky, ale i do kaší a jogurtů. Zařaďte vše, co obsahuje omega 3 mastné kyseliny – například lososa. Konzumujte nyní více špenátu, který si klidně zakápněte extra panenským olivovým olejem. Dopřejte si

kromě teplých nápojů na zahřátí i tři šálky kávy denně. Kofein totiž podle různých studií působí jako ochrana mozku proti jeho rychlému stárnutí. A jako bonus si dejte klidně čokoládu. Pouhých 10 gramů kvalitní hořké čokolády denně chrání před ztrátou paměti, působí proti depresi a dokonce snižuje rizika srdečních onemocnění a krevní tlak.

Pitný režim

Pitný režim je důležitý nejen pro zdravého člověka. Ti, kdo trpí Alzheimerovou chorobou a zvláště pak demencí, často vůbec nevnímají pocit žízně. Proto je velmi důležité jim v pravidelných intervalech tekutiny nabízet. Ideální je voda, slabé odvary z bylinek – například meduňky, máty, třezalky, lipový čaj proti prochlazení či šípkový jako bohatý zdroj vitamínu C.

Duševní činnost na doma

Zastavte se a ztište, stejně jako to dělá příroda. Podzim a zimní



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 sítě Domovů seniorů Anavita, které se specializují na Alzheimerovu chorobu.

měsíce jsou ideální dobou na duševní činnosti. Luštěte křížovky, osmisměrky, čtete, klidně sledujte oblíbené televizní seriály a soutežní pořady, kde si procvičíte své encyklopedické znalosti, postřeh a paměť vůbec. Tvořte klidně po večerech rodinnou kroniku. Setkávejte se častěji se svými

nejbližšímu a přáteli, pěstujte dobré sousedské vztahy a vzpomínejte na vše, co vám v životě přináší radost...



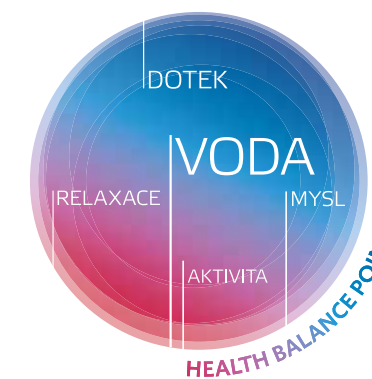
Inzerce

TERMÁLY LOSINY
HŘEJIVÉ SRDCE JESENÍKŮ

UNIKÁTNÍ TERMÁLNÍ
PARK V JESENÍKÁCH



- termální park, jediný svého druhu v České republice
- bazény napouštěné přírodní termální vodou a vodní atrakce
- sauny – finská, solná, parní, aromatická a ledová komora
- široká nabídka masáží
- cvičení v bazénu, animační programy
- zázemí pro rodiče s dětmi
- restaurace s vynikající kuchyní
- celoroční provoz



1. MÍSTO v kategorii TRENDY NOVINKY
Soutěž DestinaCZe 2016

CzechTourism

www.termaly-losiny.cz

platí do 30. 11. 2016 ve dnech ÚTERÝ až PÁTEK
tímto kuponem získáváte slevu na vstupné 10 %
slevy se nesčítají

DEN SENIORŮ A BABIČKA OLOMOUCKÉHO KRAJE

Na osm set seniorů oslavovalo svůj svátek 29. září v Pavilonu A Výstaviště Flora. Součástí oslavy byl také první ročník volby Babičky Olomouckého kraje, tedy soutěže konané vůbec poprvé v rámci celé České republiky. Akci, kterou moderoval Vladimír Hron, uspořádala Krajská rada seniorů Olomouckého kraje.

„Chtěli jsme pro naše seniory udělat něco velkolepého, vtáhnout je do programu, ukázat lidskou hodnotu a vnitřní krásu člověka v seniorském věku. Myslím, že se nám to povedlo. Důkazem byl již velký zájem o nominace z řad babiček i samotná účast zhruba osmi set návštěvníků,“ vyzdvihla Milena Hesová, předsedkyně KRS OK. Celkem se nominovalo dvacet čtyři soutěžících, na místě jich bylo triadvacet.

Porotě i početnému diváctvu se přítomné dámy představily během řízeného rozhovoru a ve volné disciplíně, ve které jednotlivé soutěžící ukázali, co umí. Nechyběla tak taneční vystoupení, ale ani ukázka vlastnoručně navržených šatů a nejrůznějších výrobků včetně domácího cukroví, soutěžící také recitovaly nebo tancovaly. Některé babičky si přizvaly k volné disciplíně děti a vnoučata. Třetí disciplínou byla promenáda ve společenském oblečení. Odborná porota nakonec jako zlatou Babičku Olomouckého kraje 2016 ocenila paní Věru Mazurovou z Olomouce. Na stříbrné pozici skončila Danuše Klímová z Horky nad Moravou. Bronz získala paní Věra Svačinková z Příkazu.

Obecenstvo, tedy senioři, kteří přišli společně oslavit svůj svátek, bylo vtaženo do programu připravenou anketou, kdy svým hlasem rozhodli během programu o ceně Babička sympatie. Pro letošní rok se ní stala paní Jaroslava Fabiánová z Bělkovic-Laštan. Titul Nestarší babička Olomouckého kraje 2016 si odnesla paní Marie Pallová ze Skrbeně ve věku 93 let.

O doprovodný program se postaraly amatérské soubory z našeho kraje, Bájecné ženské z Majetína, Hanácký narodopisný soubor Cholinka a také mladá zpěvačka Nikol Pattarello.

„Letošní historicky první ročník máme úspěšně za sebou a již připravujeme ročník druhý. Krajská rada seniorů Olomouckého kraje tak položila základní kámen pro novou hezkou tradici snad nejen v Olomouckém kraji,“ dodala Milena Hesová.

(red)



Babička roku Olomouckého kraje Věra Mazurová s manželem a svými vnoučaty. Foto: V. Kolesárová



Prvního ročníku Svátku seniorů se zúčastnilo zhruba osm set návštěvníků. Foto: V. Kolesárová

Účastnice prvního ročníku Babička Olomouckého kraje

Marie Pallová, Marie Morávková, Irena Mlčochová, Zdenka Jursíková, Věra Mazurová, Miriam Vacková, Ludmila Talafousová, Božena Vejvodová, Jarmila Pařízková, Zdeňka Foltýnková, Pavla Grygarová, Zdena Malendová, Marie Veselá, Marie Šilhová, Marie Hamplová, Danuše Klímová, Anna Javorová, Věra Svačinková, Oldřiška Hausnerová, Julie Suchá, Jaroslava Fabiánová, Jiřina Sedláčková, Věra Přechková



Vystoupení taneční skupiny Bájecné ženské z Majetína. Foto: V. Kolesárová



Vítězky soutěže Babička roku. Foto: V. Kolesárová



Během volné disciplíny se nejen tančilo. Foto: V. Kolesárová

KRAJSKÁ RADA SENIORŮ

Milé čtenářky a milí čtenáři, měsíc uplynul a vy máte v rukou další číslo skvělého početně se jménem Moravský senior.

Měsíc září krajská rada žila hlavně přípravou oslav Dne seniorů a prvního ročníku Babičky Olomouckého kraje 2016. Nutno říci, že tentokrát se slavilo velmi důstojně na Flóře za účasti 800 seniorů, kteří mi dají jistě za pravdu, že KRS OL se podařilo položit základ nově krásné tradici. Letošní ročník máme úspěšně za sebou a již žijeme přípravou ročníku druhého. Slavilo se i v Šumperku a Jeseníku a Krajská rada Olomouckého kraje byla u toho. Dovoluji si touto cestou poděkovat všem hostům, partnerům, sponzorům, vystupujícím, spoluorganizátorům a v neposlední řadě i soutěžícím. Ještě jedno velké poděkování patří týmu TV Morava, který natočil krásný pětiminutový magazín, díky kterému bude žít Babička Olomouckého kraje 2016 jistě věčně.

Krajská rada přidala seniorům k jejich svátku ještě super koncert Jožky Černého v kině Metropol. To, že zpěvák Jožka Černý, cimbálová muzika Grácia a moderátor Petr Salava jsou zárukou skvělé zábavy, potvrdil vyprodaný kinosál.

Vážení senioři, za dva měsíce budeme slavit nejkrásnější svátky roku – Vánoce. Krajská rada seniorů Olomouckého kraje na základě podepsané dohody o spolupráci s Nadací Malý Noe, vyhlašuje sbírku Vánoční dárek Malý Noe 2016. Do 20. listopadu 2016 můžete zaslat jakoukoliv částku na účet KRS Olomouckého kraje 2900931192/2010 s variabilním symbolem Noe 2016. Tato částka bude zveřejněna a předána 22. listopadu na Konferenci Krajské rady seniorů Olomouckého kraje zástupcům Nadace Malý Noe a je určená na zakoupení vánočních dárků dětem z dětských domovů a Klokánků z Olomouckého kraje.

Předem děkujeme za Vaše vstřícná srdce.

Konference Krajské rady seniorů je volební, budeme volit předsednictvo Krajské rady seniorů na další volební období 2016 -2020. O výsledcích i plánech krajské rady budete informováni opět prostřednictvím Vašeho oblíbeného časopisu Moravský senior.

Závěrem bych se chtěla zmínit, jedním ze stěžejních témat, jemuž se Rada seniorů věnuje a kde vidí svou významnou roli v činnosti pro seniorskou populaci, je valorizace penzí. Ani v letošním roce tomu nebylo jinak. Rada seniorů bojovala o co nejvyšší valorizaci v roce 2017 a povedlo se. Vláda pak 21. září valorizaci penzí v roce 2017 v průměru o 308 korun schválila na svém zasedání.

Rada seniorů také bojovala za to, aby senioři starší 65 let měli zdarma očkování proti pneumokokovým infekcím (zejména zápalu plic, zánětům průdušek, pneumokokové meningitidě). Loni na podzim v ČR vstoupila v platnost novela zákona o veřejném zdravotním pojištění, která umožňuje seniorům nad 65 let očkovat se s příspěvkem pojišťovny. Promluvte si o tom se svým lékařem. Vážení senioři, přeji Vám hezké dny, pevné zdraví a těším se na další setkání s vámi třeba prostřednictvím vašeho oblíbeného časopisu.

Milena Hesová, předsedkyně KRS Olomouckého kraje

V PEVNOSTI POZNÁNÍ ZAČAL KURZ PRO SENIORY BLÍZKÁ SETKÁNÍ TŘETÍHO VĚKU

V interaktivním muzeu vědy Pevnosti poznání odstartoval cyklus přednášek pro seniory nazvaný Blízká setkání třetího věku. Kurz je určený pro všechny, kteří chtějí vědět, jak efektivně a pozitivně ovlivnit průběh vlastního stárnutí. Lektor-ky účastníkům pomohou překonat celou řadu překážek, které s sebou narůstající věk přináší. Zaměří se na tři tematické oblasti: jak (ne)funguje naše tělo, trénování paměti a pohyb pro zdraví.

První pondělní lekce v Pevnosti poznání se věnovala fyziologii lidského těla a pohybovým aktivitám. „Představila jsem lidské tělo jako jeden funkční celek, kde si mezi sebou buňky neustále povídají. Postupně bych chtěla na praktických příkladech účastníkům cyklu vysvětlit, co se stane, když taková komunikace selže,“ popsala Ivana Fellnerová z Přírodovědecké fakulty UP. Senioři se například dozvěděli, že lidský mozek obsahuje až 100 miliard neuronů, které v dospělosti přirozeně odumírají a nové bohužel nevznikají. Učební pomůckou byl názorný model neuronu a především obří model mozku v expozici nazvané Rozum v hrsti. V nitru mozku si senioři osvojili základní funkční anatomii tohoto orgánu a také si vyzkoušeli interaktivní hru zaměřenou na simulaci neuronové sítě. „Lidský mozek má jednu úžasnou vlastnost, tzv. neuroplasticitu. Je to schopnost vytvářet nové spoje a dráhy mezi stávajícími neurony. Cílevědomým tréninkem tak můžeme posilovat či obnovovat jeho schopnosti. Výzkumy prokázaly, že pro rozvoj mozku je důležitá jak psychická, tak fyzická aktivita,“ doplnila Fellnerová. Lidem v sále poradila, aby svoje neurony hýčkali a dopřávali jim jak dostatek

odpočinku, živin a kyslíku, tak neustále nové podněty. K radám, jak pozitivně ovlivnit průběh stárání, se přidala lektorka Lenka Fasnerová, která se v cyklu Blízká setkání třetího věku věnuje fyzioterapii. Účastníkům během hodiny ukázala, jak provádět jednoduchá cvičení na židli a jak správně dýchat. Senioři dostávají ke každé lekci metodické listy, takže se mohou k probíranému tématu kdykoliv vrátit. „Z první hodiny jsme opravdu nadšení. Jsme totiž příznivci hesla, kdo se pohybuje, ten žije. Líbí se nám, že lektorky mluví srozumitelně a názorně nám všechno ukazují,“ usmíval se Stanislav Černý z Olomouce, který se na cyklus přednášek přihlásil se svou ženou Janou. „Dříve jsme hlídali vnoučata a neměli jsme na podobné aktivity tolik času. Program v Pevnosti poznání jsme si vybrali proto, že nás zaujala tematická návaznost jednotlivých lekcí,“ doplnila paní Černá. Další účastnice kurzu Božena Vybíralová z Olomouce řekla, že se ji oslovila ukázková promo lekce, na které se byla podívat v muzeu vědy před zahájením cyklu. „Osobně se těším na trénování paměti, protože je to téma, které mě zajímá. Jsem tady, protože jsem chtěla udělat něco pro sebe“.

Trénování paměti a mozkový jogging vede lektorka Naďa Žondrová. „Mám velkou radost z toho, že se nám podařilo díky finanční podpoře Kraje a velké vstřícnosti Pevnosti poznání cyklus zrealizovat. Na své hodiny se velmi těším, protože už letní ukázkové lekce probíhaly ve velmi příjemné a tvůrčí atmosféře. Mým cílem je ukázat seniorům, že paměť můžeme trénovat kdykoliv a kdekoli a nepotřebujeme k tomu žádné nákladné pomůcky. Trénink paměti, stejně jako přiměřený pohyb, by měl být samozřejmou součástí každodenního života. Že se vyplatí „mít rád i svůj mozek“, věřím, naši senioři poznají už v průběhu cyklu.“ Program pro seniory zajišťuje spolek Pro poznání s finanční podporou Olomouckého kraje. Spolek Pro poznání je neziskovou organizací, která inovativní formou provozuje obecně prospěšné vzdělávací aktivity. Cílem spolku je realizace zážitkového interaktivního vzdělávání skupin se specifickými potřebami. Aktivity směřují k posilování jejich sebevědomí, kreativity a zájmu o všeobecné dění. Kurz Blízká setkání třetího věku je plný, pro příští rok je již zaregistrováno dalších 65 zájemců. Více na www.pevnostpoznani.cz

(red)



Foto: archiv Pevnosti poznání

UP BUSINESS CAMP POMÁHÁ CHUDÝM DĚTEM

Letošní ročník konference Univerzity Palackého v Olomouci UP Business Camp podpoří adopci panenek UNICEF. Každý, kdo si v rámci kampaně zakoupí panenku, pomůže skutečnému dítěti v rozvojových zemích s očkováním proti smrtelným dětským chorobám.

„Každým rokem se díky očkování podaří zachránit život až 3 milionům dětí. Přesto dosud téměř stejný počet dětí umírá na nemoci, kterým lze očkováním předcházet,“ uvádí Pavla Gomba, výkonná ředitelka UNICEF v České republice, která letos 5. listopadu přijede do Olomouce jako hlavní řečnick konference UP Business Camp. Organizace UNICEF sehrává klíčovou roli v mezinárodním očkovacím projektu GAVI, jehož cílem je očkovat každé dítě proti šesti hlavním smrtelným dětským chorobám – spalničkám, záškrtu, černému kašli, tetanu, tuberkulóze a dětské obrně. V minulém roce v rámci Národních očkovacích dnů proti dětské obrně pomohl UNICEF celosvětově 550 milionům dětí ve věku do pěti let. „Malé děti ve světě umírají. Chceme to změnit a pomoci těm, kteří to opravdu potřebují. Doufáme, že i v Olomouci

se najde dostatek podobně smýšlejících lidí, kteří pomohou dobré věci a k adopci panenek se připojí,“ uvedla Kateřina Zelinková z Vědeckotechnického parku Univerzity Palackého v Olomouci za pořadatele konference. „Připravili jsme pro zájemce o pomoc dětem limitovanou edici 50 neozdobených panenek za symbolickou částku 100 korun. Tyto panenky si zájemci ozdobí a hotové panenky budou dále nabídnuty k adopci za 600 korun. Výtěžek z celé akce poputuje organizaci UNICEF na proočkování dětí v zemích, kde neexistuje běžný zdravotnický systém nebo které jsou postiženy válkou či přírodní katastrofou,“ dodává. Panenky k ozdobení i adopci budou organizátoři konference nabízet na Facebooku Adoptuj Panenku a zachraň dítě. Ke koupi budou i v průběhu konání konference UP Business

Camp v Olomouci 5. listopadu, kde prodej a adopci panenek organizátoři završí předáním finančního výtěžku představitelům UNICEF. Více informací o kampani naleznete na stránkách www.upbusinesscamp.cz nebo na Facebooku Adoptuj Panenku a zachraň dítě. (red)



Foto: Facebook Adoptuj panenku a zachraň dítě

OLOMOUCKÝ KRAJ POVEDE KOALICE HNUTÍ ANO, ČSSD A ODS. JEJICH ZÁSTUPCI UŽ PODEPSALI KOALIČNÍ SMLOUVU



Dalibor Horák (vlevo), Oto Košta (uprostřed) a Jiří Zemánek (vpravo). Zdroj: KÚ Olomouckého kraje

Podpisem koaliční smlouvy vyvrcholila jednání o podobě nového vedení Olomouckého kraje. Přímou v zasedací místnosti hejtmanské dohodu podepsali lídři všech tří stran a členové vyjednávacích týmů.

„Koaliční smlouvu jsme vypracovali poměrně rychle. V jiných regionech ještě tak daleko nepokročili. Rozhodně se ale nejedná o žádný krátkodobý projekt. Věřím, že intenzivní a ko-

reктní spolupráce, jejímž výsledkem tato dohoda je, bude pokračovat i dál a Olomouckému kraji přinese jen samá pozitiva,“ řekl Oto Košta (ANO), budoucí hejtmán Olomouckého kraje. „Jsem přesvědčen, že pokud budeme takto pracovat po celé následující čtyři roky, podaří se nám region posunout zase o něco dál,“ uvedl budoucí 1. náměstek hejtmana Olomouckého kraje Jiří Zemánek (ČSSD).

„Pokud bude tato dohoda na ustavujícím zastupitelstvu schválena, začne práce. Práce, která přinese Olomouckému kraji další prospěch,“ sdělil budoucí 3. náměstek hejtmana Olomouckého kraje Dalibor Horák (ODS). Rada Olomouckého kraje bude mít celkem jedenáct členů. Šest křesel obsadí hnutí ANO, tři ČSSD a dvě ODS. Hejtmánem se stane Oto Košta, který bude mít ve své působnosti krizové řízení, sociální věci, vnější vztahy a cestovní ruch. Post prvního náměstka se

správou financí a investic obsadí Jiří Zemánek. Druhým náměstkem se stane Jan Zahradníček, v jehož kompetenci bude doprava. Místo třetího náměstka patří Daliboru Horákovi, který zaštití oblast zdravotnictví. V radě jako náměstek hejtmana zasedne také František Jura (sport, kultura a volný čas), Milan Klimeš (životní prostředí, zemědělství a majetek kraje), dále Ladislav Hynek (školský) a v pořadí sedmým náměstkem hejtmana je Pavel Šoltys. Ten se, stejně jako v minulém volebním období, bude zabývat oblastí regionálního rozvoje, územním plánováním, evropskými projekty a péčí o památky.

Radu Olomouckého kraje doplní ještě Ladislav Okleštěk, Petr Vrána a Ivo Mareš. Všichni tři jako neuvolnění radní. Nejužší vedení regionu musí schválit nově zvolené pětapadesátičlenné zastupitelstvo. Zastupitelé poprvé zasednou 4. listopadu. (red)

SEZNAMKA PRO SENIORY

Hledám kamaráda – kutila ve věku 60 až 68 let z Olomouce a okolí, který by mi pomohl s opravou chaty. V případě vzájemných sympatií je možné bližší seznámení. Tel: 773 990 776.

175/75 hledá paní, která by chtěla trávit společný čas. Jsem motorizován. Jen vážně, Olomouc, Mohelnice, Litovel. Mám rád přírodu a výlety. Tel: 705 204 704.

Vdova přes 70, SŠ, aktivní, hledá kamaráda, nekuřáka, Přerov a okolí. Tel: 737 446 094.

Je mi 67 let, nedávno jsem ovdověla a tak bych si přála navázat přátelství, nejlépe také s vdovou, s kterou bych mohla sdílet běžné starosti i radosti a být si vzájemnou oporou. Věřím, že se to povede. Internet výhodou. Tel: 777 610 169, e-mail: olsta@post.cz.

Hledám pohodového muže, kterého baví cestování. Ve dvou se to lépe táhne. Tel: 776 186 369.

Dvě milovnice bowlingu v přiměřeném seniorském věku hledají spoluhráče(ky) do party, život je hra, a to je radost. Tel: 737 310 769, email: m.ven@email.cz

Starší muž z Olomouce, vdovec, nekuřák, hledá přítelkyni do 75 let za účelem vážného vztahu. Tel: 773 076 438.

Lenka 54/170 rozvedená, nekuřačka hledá upřímného přítele nekuřáka pro trvalý vztah. Mám ráda tanec, kulturu, cestování, přírodu. Okolí PV a OL. Tel: 608 946 334.

59/180/92 v důchodu, hledám přítelkyni do 66 let z Olomouce, Šternberka, Uničova a okolí na kulturu, přírodu, cestování a tanec. Tel: 735 001 728.

64letá samotářka z Olomouce hledá kamaráda k občasnému porušení samoty - třeba procházkou, návštěvou kina, výletem apod. E-mail: helam52@centrum.cz.

Přítele přiměřeného věku nejraději v oblasti mezi Šumperkem a Olomoucí, nekuřáka, hledá 60/178. Mám ráda turistiku, památky, přírodu, houbaření a další. Setkání napoví víc. Kontakt na email: radonovo@seznam.cz

Žena 60/165 rozvedená, nekuřačka ráda pozná nezadaného a hodného muže. Ráda chodím na procházky. Trvalý vztah je možný. Bydlím poblíž Olomouce. Tel: 739 951 081.

Využijte naši seznamku 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

ČTENÁŘSKÉ PŘÍSPĚVKY

ZÁJEZD SENIORŮ SVD DO LITOMYŠLE

První podzimní den se vydal účastníkům zájezdu ze Spolku vojenských důchodců, kteří se vydali do Litomyšle za poznáním památek tohoto města. S průvodcem jsme prošli historické náměstí a pokračovali prohlídkou zámku, který se dochoval v původním stavu a právem byl v roce 1999 zapsán do seznamu památek UNESCO. Zapůsobil na nás novotou a sgrafitovou výzdobou. I prohlídka zámeckých prostor nás okouzila svými dvoupatrovými arkádami a bohatě členěnými štíty, tamní unikátní divadlo je zachováno včetně dekorací. Po výborném obědě jsme měli možnost prohlédnout si minipivovar Veselka a ochutnat jeho Bedřichovu

jedenáctku. Naším dalším zastavením byl nedaleký zámek Nové Hradky, kterému se také přezdívá České Versailles. Je obdivuhodné, jak tento totálně zdevastovaný objekt byl zrekonstruován. Jeho fasády připomínají perník, ozdobený bílou cukrovou polevou. Na nás, návštěvníky, zapůsobila nádherná brána a terasovité uspořádání Čestného dvora. Procházka k vodopádu mezi kvetoucími keři a květinami, zastříhanými keříky tvořící ornamenty, posezení na lavičkách uprostřed přírodní scenérie nás zcela okouzly. Odměnou organizátorům zájezdu manželům Jursíkovým byla spokojenost účastníků.

Text zaslali manželé Jursíkoví, Foto : R. Gärtner



KŘÍŽOVKA

Vyluštěte tajenku a soutěžte tak o věcné ceny. Znění tajenky posílejte do 21. 11. na adresu Moravský senior, z. s., Táboritů 237/1, Olomouc, 779 00, nebo e-mailem na adresu office@moravskysenior.cz. Nezapomeňte uvést celou svoji adresu a telefonní číslo, abychom vás o výhře mohli informovat.

AUTOR: -KAWI-	ZVÍŘECI POTRAVA	SLOVENSKY „ŘADA“	PŘEDLOŽKA	POLE VZNIKLÉ ZKOPÁNÍM POZEMKU	POSADITI NA MÍSTO	OHLEDNĚ		PLAZI	DOMÁCKY ERIKA	SPZ KLATOV		KDO PROVÁDÍ ANIMACI	BODÁK NA PUŠCE	MĚSTSKÝ OSMANSKÝ NOTÁBL	SENOSEČ
ŠAFRÁN							HEKNUTÍ				ARGEJSKÝ VLÁDCE				
							MÁTOŽNÝ ČLOVĚK				JM. HERCE TROJANA				
1. ČÁST TAJENKY															
ŘÍMSKÝCH 1500			NÁDHERA							DRUH KVĚTENSTVÍ					
			KDO PASE							SPZ RAKOVNIKA					
	OMAN (BOTANICKY)	KLESATI							ŽENSKÉ JMÉNO						
		MALÉ VOLANTY							STROM UŽITÝ JAKO ŮL						
PATŘÍCI IVANĚ								PLOD BANÁNOVNÍKU						ZOBRAZOVACÍ JEDNOTKA POČÍTAČE	PŘÍBUZNÁ
								OSOBNÍ ZÁJMENO							
PRÍNAŠET						VELKÝ KOPEC					RUSKÝ „RYCHLOST“				
											MOJI				
JÍZDNÍ VOJÁCI (ZASTARALE)						ZKRATKA SOUVHĚZDÍ ANTLIA				POHONNÁ SILA					
DRUH PRYSKYRICE										SLOVENSKY „JR“			TU MÁŠ		
													FAJÁNS		
STARÉ ZÁJMENO			SÍDLO V USA	HRANICE							POUTA	SÍDLO V LAOSU			
	DOMÁCKÝ TOMÁŠ											KOBKA (ZASTARALE)			
	NELIBÁ VŮNĚ														
KRMIVO PRO DOBYTEK											SLOVENSKY „NÁPADNĚ“				
CARSKÝ VÝNOS (V CARSKÉM RUSKU)											PSOVITÁ ŠELMA				
											OHR. LESNÍ POZEMEK				
											MAJÍCÍ STO LET				
MÍSTO NA SKÁLE K CHYCEŇI				DOMÁCKY MILUŠE	SKANDINÁVSKÝ LIDOVÝ PĚVEC		SLOVENSKY „PRO“	ZNAČKA MOUKY	HYBNÉ ÚSTROJÍ					SPOLEČNÍK	BABIČKA (NÁŘEČNĚ)
	SKÝTAT POMOC	VRSTVA PRVOHOR				POZICE (MN. Č.)			TYKAJÍCÍ SE SVATBY						
		STOČENÁ				ANGLICKY „ESO“						NÁZEV HLÁSKY X			
CITOSLOVCE TIŠENÍ			PATŘÍCI MYTIC, LETCI								OSTRÝ PRÍZVUK				
			ZNIČIT OHEŇ								DRUH NEROSTU				
UVOLŇOVÁNÍ VAJÍČEK								STÁT V USA							
								MUŽSKÉ JMÉNO							
RYBOVITÝ OBRAZ LOVEC							ŽENSKÉ JMÉNO						POVEL KOČÍHO		
							JEŘABINOVÝ CUKR						LENIVÁ		
INDICKÝ PROZAIK						JMÉNO BARTOŠOVÉ						NÁLEV			
						SPOJKA						PROSTÉ PRAVIDLO			
2. ČÁST TAJENKY					3. ČÁST TAJENKY										
					ZNAČKA HLINKU										
ČADSKÉ SÍDLO				ANGLICKY „VETŘELEC“						ELEKTRICKY NABITÁ ČÁSTICE					POMŮCKY : ABAS, AJAN, ALANIT, ANAND, ATI, EMS, INULA, OCATE
JIHNOT				ODEHRÁVÁJÍCÍ SE V LÉTĚ						CITOSLOVCE TROUBENÍ					

Znění tajenky z minulého čísla: Čistý nový mšic v říjnu slibuje pěknou a vinnou žeh. Ceny získávají: Daniela Podaná z Jeseníku, Božena Pokludová z Nového Jičína a Věra Břízová z Havlíčkova Brodu.

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.