

moravský senior[®]

Magazín pro poutavé čtení a volný čas...

3/2017



**Rozhovor s Hanou Maciuchovou
o festivalu Prix Bohemia Radio**



Téma:
Jeden svět 2017



Rozhovor:
Luboš Toušek



Seriál:
Internetová poradna

Být seniorem je u nás předností



ZÁJEZDY PRO SENIORY 55+ NA ROK 2017

TĚŠIT SE MŮŽETE NA:

-  **Lázeňské pobyty**
v Luhačovicích, Karlově Studánce a dalších
 -  **Autobusové zájezdy**
do Maďarských lázní Bükkfürdő, Eger a Zalakaros
 -  **Poznávací pobyty**
do Brna, Ostravy, Prahy a Karlových Varů
 -  **Turistické pobyty v horách a přírodě**
v Krkonoších, Šumavě, Vysočině a dalších
 -  **Dovolenou s vnoučaty** v Chebu nebo Turnově
 -  **Individuální i tematické skupinové zájezdy**
s odborným instruktorem
- Po České republice i do zahraničí**



Jednolůžkový
pokoj bez
příplatku



Možnost sdílet
dvoulůžkový
pokoj



Zvýhodněná
jízdenka Českých
drah za 330 Kč



Domácí
mazlíčci vítáni

OBJEDNEJTE SI KATALOG ZDARMA NA:
rezervace@cestovaniproseniory.cz

800 70 14 14
VOLEJTE ZDARMA

OBSAH

ROZHOVOR MĚSÍCE: Hana Maciuchová

strana 4



TÉMA: Jeden svět 2017

strana 9



POZVÁNKY

strana 14

PŘÍLOHA: Akce v měsíci březnu

strana 15

INTERNETOVÁ PORADNA

strana 19

ROZHOVOR: Luboš Toušek

strana 20



RADY, TIPY, ZPRÁVY

strana 23

ČTENÁŘ REPORTÉR

strana 26

SEZNAMKA PRO SENIORY

strana 27

SÍLA PŘÍRODY: Jasan jasně čelo

strana 28

KŘÍŽOVKA

strana 31

ÚVODNÍ SLOVO

Celý měsíc můžete, milé čtenářky a milí čtenáři, oslavovat. Březen je totiž měsícem čtenářů. Většina aktivních knihoven připravuje pro své čtenáře řadu různých akcí, ať už je to odpuštění pokut, bezplatná registrace i její prodloužení, či různý kulturní program. Letos budou některé knihovny navíc hledat nejlepší čtenářku – babičku.

Ještě předtím si ale 8. března připomeneme Mezinárodní den žen. Přejí vám, milé dámy, v této souvislosti mnoho zdraví, lásky a pohody. Žena s velkým Ž je nepochybně paní Hana Maciuchová. Když jsme spolu dělaly rozhovor, řekla mi neskrývavě, že se jí náš magazín velice líbí. To proto, že je věnovaný právě seniorům a také kvůli řadě podnětných materiálů, které si měla možnost přečíst v minulých číslech. Je to pochopitelně velká pochvala, které si nesmírně vážíme. A jsme rádi také za to, že můžeme participovat na akcích, jako jsou oba festivaly, o nichž se dočtete v aktuálním vydání – o mezinárodním festivalu rozhlasové tvorby Prix Bohemia Radio, tak o mezinárodním festivalu dokumentárních filmů o lidských právech Jeden svět. Přejí vám spoustu zážitků a pěkný začátek jara.

Veronika Kolesárová,
šéfredaktorka magazínu Moravský senior

Tiráž

MORAVSKÝ SENIOR® – magazín pro seniory Olomouckého kraje

Vydavatel: Moravský senior, z.s., Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc, IČO: 03339769, Registrováno pod číslem MK ČR E 21702, 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: 13. 2. 2017. Redakční uzávěrka příštího čísla: 20. 3. 2017.

Titulní foto: Jiří Šeda
ZDARMA

Hana Maciuchová coby prezidentka festivalu rozhlasové tvorby Prix Bohemia Radio při slavnostním zahájení loňského ročníku.

Foto: Jiří Šeda, zdroj: archiv Českého rozhlasu

„POSLECHEM ROZHLASU SE ROZVÍJÍ NEJEN PŘEDSTAVIVOST,“ ŘÍKÁ HEREČKA HANA MACIUCHOVÁ

Ve dnech 20. až 23. března bude Olomouc podruhé v řadě hostit 33. ročník mezinárodního festivalu rozhlasové tvorby Prix Bohemia Radio. Prezidentkou této události se vloni stala herečka Hana Maciuchová. V rozhovoru pro Moravský senior přiblížila svůj vztah k rádiu a zavzpomínala přitom i na svou první rozhlasovou roli.

Paní Maciuchová, jak se těšíte do Olomouce na 33. ročník Prix Bohemia Radio? A jaké vzpomínky si odvážíte z ročníku minulého, který se poprvé konal v našem krajském městě?

Mé vzpomínky na první setkání mezinárodního festivalu Prix Bohemia Radio a naší Olomouce jsou příznivé a radostné. Potvrdilo se, že propojení hanácké metropole a festivalu rozhlasové tvorby je výborný nápad.

Vloni jste se stala prezidentkou Prix Bohemia Radio. Co pro Vás tato funkce znamená?

Prezidentskou funkcí jsem byla poctěna a zároveň mě přepadla odpovědnost. Věřila jsem ovšem moravské otevřené náruči. Organizační výbor fungoval bezchybně, festival se zabydloval bez problémů, takže jsem byla pyšná.

Jaký je podle Vás hlavní přínos této události?

Studenti, posluchači rozhlasu a zájemci všech věkových kategorií se mohou v Uměleckém centru Univerzity

Palackého denně účastnit poslechů vytvořených programů - letos v kategoriích drama, dokument, reportáž. Mohou konfrontovat své zážitky s názory porotců i tvůrců. Mají šanci objevovat možnosti rozhlasových profesí, inspirovat se zpracovanými tématy. Od 20. do 23. března bude rozhlasová tvorba obklopena zajímavými doprovodnými programy různých žánrů. Naše voňavá Olomouc v těchto březnových dnech festivalu rozkvetne, jako kvete při výstavách mezinárodní Flory a při dalších kulturních akcích během celého roku.

V roce, kdy jste se narodila, vysílal Československý rozhlas (původně Radiojournal) již dvaadvacet let. Televizní přenosy začaly, když vám bylo sedm let. Jak moc Vás ovlivnil rozhlas stran Vaší budoucí kariéry?

Jsem celoživotní, vděčnou posluchačkou rozhlasu. Jsem důkaz, že poslechem se vyvíjí představitost, asociační myšlení a rozvíjí se fantazie.

ROZHOVOR: HANA MACIUCHOVÁ

Jaké bylo vaše první setkání s rozhlasovým mikrofonem? Měla jste k tomuto médiu od počátku tak kladný vztah?

Mé první setkání s mikrofonem ve studiu Československého rozhlasu se odehrálo před půl stoletím. Vzpomínám živě, že mě pan režisér Jan Berger obsadil do role Laurencie v dramatu Fuente Ovejuna. Vyzbrojila jsem se tím, že jsem se roli naučila zpaměti a temperament a silné emoce figury jsem pak ve studiu doháněla gesty tak, že jsem porazila mikrofon. Vděčím drahému panu režisérovi, že přesto neztratil důvěru a nabídl mi další práce. Natočila jsem spoustu pohádek, i Pohádky tisíce a jedné noci, různé hry, dramata, úžasné četby. Rozhlas mě obdaroval spoluprací s několika výsostnými osobnostmi. Z mnoha úhlů pohledu je můj vztah k tomuto médiu vřelý.

Který ze žánrů rozhlasové tvorby nejraději posloucháte?

Promiňte, nesrovnávám a nefavorizuji. Toto všestranné médium nabízí nepřeberné možnosti. Mě vzdělává, i v mém věku. Uvádí fakta v souvislostech v sobotních komponovaných pořadech stanice Vltava, poslouchám

hudbu všech žánrů, rozhlasové hry i poezii, prostě to, co mě zajímá.

Troufám si tvrdit, že mezi posluchači mluveného slova převládají spíše starší lidé. Netajíte se tím, že byste byla ráda, aby k reproduktorům usedala více i mladší generace. Co může rozhlas přinést jak starším, tak mladším lidem?

Nechci navigovat. Výběr stanice Českého rozhlasu, nebo výběr pořadů z různých stanic, poslechové investice, to je osobní volba každého. Faktem je, že Český rozhlas přináší aktuální informace, nabízí pohodu i vědomosti, inspirace a zprostředkuje svým posluchačům emoce, a to jak starším, tak mladším.

Poslední otázka nás vrátí opět do Olomouce. Vaším rodištěm je Šternberk. Obě tato jmenovaná města a jejich okolí jsou pro Vás spjaté s Vaším dětstvím a dospíváním. S jakými pocity se do těchto míst vracíte?

S živými vzpomínkami a velkou radostí, že jak tam, tak i tam patřím.

připravila: Veronika Kolesárová



S fanyinkou na Horním náměstí v Olomouci.
Foto: Jiří Šeda, zdroj: archiv Českého rozhlasu



„Prezidentskou funkcí jsem byla poctěna a zároveň mě přepadla odpovědnost,“ řekla Hana Maciuchová. V pozadí snímku ředitel stanice Český rozhlas Olomouc a ředitel festivalu PBR Josef Podstata.
Foto: Petra Ševců, zdroj: archiv Českého rozhlasu



Přenosový vůz Českého rozhlasu Olomouc před radnicí na Horním náměstí.
Foto: Petra Ševců, zdroj: archiv Českého rozhlasu



Hana Maciuchová na besedě v rámci PBR s moderátorkou Českého rozhlasu Olomouc Ditou Vojnářovou.
Foto: Khalil Baalkaki, zdroj: archiv Českého rozhlasu

MEZINÁRODNÍ FESTIVAL ROZHLASOVÉ TVORBY PRIX BOHEMIA RADIO

- 33. ročník festivalu se uskuteční 20. – 23. března 2017 v Olomouci
- předchozí ročníky se konaly v Plzni, Poděbradech a v Praze
- poprvé se festival v Olomouci konal v říjnu 2016 ve spolupráci s městem Olomouc a Univerzitou Palackého
- čestnou prezidentkou festivalu je Hana Maciuchová, Josef Podstata (ředitel regionálních stanic Český rozhlas Olomouc a Ostrava) je ředitelem festivalu
- festival není jen pro odborné publikum, ale pro širokou veřejnost
- slavnostní zahájení se uskuteční v pondělí 20. 3. 2017 v Redudě, kde zahraje Rozhlasový Big Band Gustava Broma
- Síň slávy – tuto cenu uděluje generální ředitel Českého rozhlasu rozhlasové legendě (v roce 2016 to byl Josef Veselý a Jan Spálený)
- doprovodný program: různé workshopy a semináře s rozhlasovou tematikou, koncerty a besedy (v roce 2016 beseda s Hanou Maciuchovou ve Velkém studiu Českého rozhlasu Olomouc)
- novinkou letošního ročníku je studentská porota, která bude udělovat Cenu studentů

- ve spolupráci s Hereckou asociací se během festivalu uděluje cena rozhlasové Thalie (v roce 2016 získal tuto cenu Viktor Preiss)
- akreditace na festival se dělají přes webové stránky www.prixbohemi-aradio.cz zdarma, pro akreditované účastníky je vstup téměř na všechny akce zdarma. Neakreditovaní účastníci na některé akce platí vstupné
- více informací o programu na straně 8

3 soutěžní kategorie:

Drama - Rozhlasové drama původní, adaptace nebo dramatizace vytvořené v ČR s maximální stopáží do 60 minut, odvysílané českým vysílatelem v období od 1. 1. 2016 do 31. 12. 2016.

Dokument - Rozhlasový dokument vytvořený v ČR s maximální stopáží do 60 minut, odvysílaný českým vysílatelem v období od 1. 1. 2016 do 31. 12. 2016.

Reportáž - Aktuální publicistika – autentické, očitě svědectví reportéra, který formou popisu, vypravování,

rozhovoru s dalšími účastníky a dokumentárního zvukového zachycení prostředí informuje o důležité aktuální události, do hloubky ji vysvětluje a hodnotí. Rozhlasová reportáž s maximální stopáží do 30 minut, odvysílaná v období od 1. 1. 2016 do 31. 12. 2016 vysílatelem na území tzv. visegrádské čtyřky, tj. Česka, Slovenska, Maďarska a Polska a na území přizvaných vysílatelů.

**Prix
Bohemia
Radio**

PROGRAM PRIX BOHEMIA RADIO

Pondělí 20. 3.
9:30 – 18:30
Veřejný poslech a diskuse - kategorie Dokument
Umělecké centrum UP, Univerzitní 3 (Divadelní sál – 3. patro) / Veřejná akce / Vstup zdarma na základě akreditace

15:00 – 16:30
Panelová diskuse: „Falešné zprávy – dezinformace, lži a propaganda“. Dokážete je rozeznat? Jaká je obrana? A je vůbec potřeba?
Aula Pedagogické fakulty UP, Žižkovo nám. 5 (přízemí) / Veřejná akce / Jazyk: angličtina / Vstup zdarma bez akreditace

19:30 – 21:00
Slavnostní zahájení festivalu Prix Bohemia Radio
Koncert Rozhlasového Big Bandu Gustava Broma / Vystoupí: Eva Pilarová, Ilona Csáková, Ewa Farna, Jiří Korn / Moderuje: Jitka Novotná / Moravská filharmonie Olomouc, Horní nám. 23 (sál Reduta) / Veřejná akce / Vstupné 150 Kč / Prodej vstupenek v ČRo Olomouc, Horní nám. 21 / Vysílá živě ČRo Dvojka. / Přímý videopřenos na YouTube kanálu Českého rozhlasu.

Úterý 21. 3.
9:30 – 16:00
Veřejný poslech a diskuse - kategorie Reportáž
Umělecké centrum UP, Univerzitní 3 (Divadelní sál – 3. patro) / Veřejná akce | Vstup zdarma na základě akreditace

12:30 – 14:00
Benoît Bories: Zvukové instalace - způsob odrážení zvuků minulosti do přítomnosti
Představení zvukových instalací, beseda / Umělecké centrum UP, Univerzitní 3 (Filmový sál – 3. patro) / Veřejná akce / Jazyk: angličtina / Vstup zdarma bez akreditace

15:00 – 17:00
Roman Štětina a Miroslav Buriánek: Návod k použití Jiřího Koláře
Umělecké centrum UP, Univerzitní 3 (Filmový sál – 3. patro) / Veřejná akce / Vstup zdarma na základě akreditace

18:00
Divadlo Vosto5: PROTON!!!
Divadlo hudby – Muzeum umění Olomouc, Denisova 47 / Veřejná akce / Vstupné 200 Kč (studenti 150 Kč)

19:00
Koncert: Duo Jana Koubková a Ondřej Kabrna
Český rozhlas Olomouc, Horní nám. 21 (Velké studio) / Veřejná akce / Vstupné 50 Kč / Prodej vstupenek v ČRo Olomouc, Horní nám. 21

Středa 22. 3.
9:30 – 18:30
Veřejný poslech a diskuse - kategorie Drama
Umělecké centrum UP, Univerzitní 3 (Divadelní sál – 3. patro) / Veřejná akce | Vstup zdarma na základě akreditace

10:00 – 12:00
Dopoledne s Rádiem Junior
Pevnost poznání, 17. listopadu 7 (Laudonův sál) / Veřejná akce / Vstup zdarma bez akreditace

15:00 – 17:00
Prezentace: Fenomén podcasting
Zhasni!, první původní podcast Českého rozhlasu / Umělecké centrum UP, Univerzitní 3 (Filmový sál – 3. patro) / Veřejná akce / Vstup zdarma na základě akreditace

18:00
Setkání s literaturou živě
Jan Sulovský: Jiřík versus Matyáš aneb Olomoucké boje o český trůn / Český rozhlas Olomouc, Horní nám. 21 (Velké studio) / Veřejná akce / Vstupné 50 Kč, zdarma na základě akreditace / Prodej vstupenek v ČRo Olomouc, Horní nám. 21

20:00 – 22:00
Radio Wave Live Session: Deaths & Dnė
Jazz Tibet Club, Sokolská 48 / Veřejná akce / Vstup zdarma bez akreditace

Čtvrtek 23. 3.
10.00 – 11:00
Prezentace: Návod na zdraví a Návod na půlmara-ton
Multimediální projekt ČRo České Budějovice / Jazz Tibet Club, Sokolská 48 – tady není ještě přesně rozhodnuto, kde to bude / Veřejná akce / Vstup zdarma bez akreditace

10:00 – 12:00
Dopoledne s Rádiem Junior
Pevnost poznání, 17. listopadu 7 (Laudonův sál) / Veřejná akce / Vstup zdarma bez akreditace

14:00 – 16:00
Beseda: Hana Maciuchová a Jakub Kamberský
Český rozhlas Olomouc, Horní nám. 21 (Velké studio) / Veřejná akce / Vstup zdarma na základě akreditace

10:00 – 17:30
Konference FLOW televizních a rozhlasových studií
Umělecké centrum UP, Univerzitní 3, (Divadelní sál – 3. patro) / Akci pořádá Katedra divadelních, filmových a mediálních studií UP Olomouc / Veřejná akce / Vstup zdarma bez akreditace

20:00 – 21:45
Slavnostní zakončení festivalu Prix Bohemia Radio
Galavečer s předáváním cen 33. ročníku festivalu / Vystoupí: smyčcové trio INFLAGRANTI / Moderuje: Jitka Novotná / Arcibiskupský palác, Wurmova 9 (Arcibiskupský sál) / Uzavřená akce / Vstup na pozvání / Vysílá živě ČRo Dvojka. / Přímý videopřenos na YouTube kanálu Českého rozhlasu.

JEDEN SVĚT 2017 VYZÝVÁ: NEZAPOMÍNEJME NA SÍLU SPOLUPRÁCE



Již 18. ročník mezinárodního festivalu dokumentárních filmů o lidských právech Jeden svět zamíří na přelomu března a dubna do Olomouce. Přehlídka se bude konat v různých termínech v dalších 32 českých a moravských městech a také v Bruselu. Tentokrát hodlá festival připomenout hodnotu společného úsilí a sdílení.

Slogan letošní kampaně festivalu zní Umění spolupráce. Je to pojem z oblasti současného umění, jímž se Jeden svět inspiroval a zasazuje ho do celospolečenského kontextu. „Zvolili jsme velmi pozitivně vyznívající téma, protože naše společnost již dlouhou dobu přijímá především negativně formulovaná sdělení,“ vyzdvihla ředitelka festivalu Jeden svět Hana Kulhánková. Pilířem letošní přehlídky dokumentárních filmů je právě potřeba spolupráce napříč celou společností. „Oznámení britské premiérky Theresy May o tvrdém Brexitu, Trum-povo převzetí moci ve Spojených státech, posilování radikální pravice, neochota evropských zemí k solidaritě při řešení migrace – zdá se, jako by dnešní společnost ztrácela tolik potřebnou schopnost spolupracovat,“ vysvětlila ředitelka Kulhánková. V době populistické rétoriky, negativních diskusí na sociálních sítích a záplavy takzvaných fake news, tedy

zfalšovaných zpráv, je spolupráce podle organizátorů festivalu pozitivní cestou, jak reagovat na rozdělenou společnost v krizi hodnot. „Spolupráce je především vzájemná komunikace a sdílení. Zvykli jsme si, že slovo sdílet znamená rychle poslat dál příspěvek na FB, který jsme si ani pořádně nepřečetli. Vraťme se k původnímu smyslu slova sdílení. Znamená to dělit se, být ochoten sám sobě něco upřít a zvažovat důsledky své volby pro ostatní,“ řekla Hana Kulhánková. Dodala, že spolupráce není samozřejmost. „Je to schopnost, které se postupně učíme. V poslední době se ale spolupráce stala uměním a ovládá ji jen málokdo,“ podotkla Hana Kulhánková. Příklady spolupráce, anebo naopak její absence, procházejí napříč celým programem festivalu. Letošní novinkou je především kategorie Volte změnu! zaměřená na populistická hnutí i občanské aktivisty a aktivistky, jež potřeba

JEDEN SVĚT V REGIONECH ČR:	
Benešov	06. 04. - 08. 04.
Brno	27. 03. - 04. 04.
České Budějovice	20. 03. - 23. 03.
Český Krumlov	16. 03. - 18. 03.
Děčín	19. 03. - 25. 03.
Havlíčkův Brod	24. 03. - 26. 03.
Hradec Králové	28. 03. - 31. 03.
Chrudim	31. 03. - 02. 04.
Jablonec nad Nisou	27. 03. - 30. 03.
Karlovy Vary	24. 03. - 26. 03.
Kladno	29. 03. - 01. 04.
Liberec	20. 03. - 26. 03.
Louny	04. 04. - 08. 04.
Olomouc	27. 03. - 01. 04.
Opava	27. 03. - 31. 03.
Ostrava	31. 03. - 09. 04.
Pardubice	21. 03. - 24. 03.
Pelhřimov	23. 03. - 26. 03.
Plzeň	03. 04. - 13. 04.
Police nad Metují	23. 03. - 26. 03.
Polička	31. 03. - 06. 04.
Rožnov pod Radhoštěm	27. 03. - 30. 03.
Semily	22. 03. - 26. 03.
Tábor	30. 03. - 02. 04.
Tišnov	31. 03. - 02. 04.
Třebíč	17. 03. - 19. 03.
Třinec	22. 03. - 26. 03.
Uherské Hradiště	20. 03. - 24. 03.
Ústí nad Labem	20. 03. - 24. 03.
Ústí nad Orlicí	01. 04. - 08. 04.
Zlín	05. 04. - 08. 04.
Znojmo	22. 03. - 24. 03.



Tématem loňského ročníku festivalu Jeden svět bylo Hledání domova. Letošní téma je o Umění spolupráce. Foto: archiv Jeden svět

Výstava fotografa Jindřicha Štreita doprovázela loňský ročník festivalu.
Foto: archiv Jeden Svět



změny přivedla až do politické arény. Migrace zůstala jedním ze zásadních témat pro filmaře a filmařky i v uplynulém roce, a proto další aktuální programovou kategorií bude Sen o Evropě – filmy o uprchlících na cestě do Evropy i o těch, kteří se po setkání s evropskou realitou probouzejí z naivního snu. Ve spolupráci s architektonickou a urbanistickou platformou reSITE vznikla kategorie Tváře města sledující vztah člověka a městského prostředí. Kategorie Rodinné štěstí pak představuje západní rodinu a její význam v individualizované společnosti. Tradičními programovými kategoriemi opět budou Kdo je tady normální?, Takzvaná civilizace, Moc médií, Panorama a Jeden svět pro studenty a studentky i Jeden svět dětem.

Jeden svět letos zavádí novou soutěžní kategorii zaměřenou na české filmy. Porota České soutěže bude složena ze zástupců a zástupkyň zahraničních filmových festivalů. Jeden svět je tak chce motivovat k zařazování českých dokumentů do jejich festivalového programu.

Kampaň festivalu připravilo kreativní studio Ideamakers z Ústí nad Labem ve spolupráci s grafikem Tomášem Trnoblanským. „Zásadní ideou kampaně je chápání aktu manuální práce jako prostředku k sociální interakci a socializaci. Umění pomoci či nechat si pomáhat, pracovat či spolupracovat nechápeme jako moment slabosti, ale jako jeden ze zásadních momentů přežití,“ uvedl Miroslav Hašek z Ideamakers.

Seniorské projekce

Seniorská projekce se uskuteční v sobotu 1. dubna v 11 hodin v Divadelním sále Muzea umění Olomouc. Promítat se bude dokument Život začíná po stovce. „Na tuto projekci se většinou hlásí zájemci předem, mívá rodinnější charakter, sejde se většinou okolo třicet seniorů,“ řekla Barbora Svobodová z organizačního týmu. Dodala, že se této projekce ovšem mohou zúčastnit i senioři, kteří se neohlásí předem. Film bude se simultánním překladem.

Odpolední projekce ve 14 hodin už je pro širokou veřejnost z řad seniorů, půjde o ten stejný film jako dopoledne, ale už nebude dabovaný. Kapacita bývá omezena tak na cca 60 lidí.

Promítej i ty!

Promítej i ty! je program, ve kterém si kdokoli v České republice může půjčit zdarma a legálně kvalitní dokumentární film a promítnout ho doma svým kamarádům nebo veřejně širšímu publiku. Do programu jsou zařazovány dokumenty, které uvedl festival Jeden svět. Jejich výběr probíhá ve spolupráci s diváky a divačkami festivalu. Smyslem Promítej i ty! je dozvědět se více o důležitých věcech, které hýbou světem. Nejen z půjčeného filmu, ale i z následné debaty, z doprovodných informačních materiálů a aktualizovaných novinek na webu. Kolekce Promítej i ty! aktuálně obsahuje 46 filmů. Více na www.promitejity.cz.

18. Jeden svět Olomouc 2017 se koná od 27. 3. do 1. 4.

Promítacími místy budou Kino Metropol a Muzeum umění Olomouc (sál Divadla Hudby). Divadlo hudby vzhledem k nižší kapacitě míst nabízí omezený počet volných vstupů na akreditaci ČvT, organizátoři proto doporučují udělat si závčas rezervaci prostřednictvím e-mailu guest@jedensvetolomouc.cz, nejpozději den před danou projekcí.

Základní vstupné na projekci stojí 80 korun, zvýhodněné pro studenty (žákovská průkazka / platná ISIC karta) a seniory (senior pas, ...) je pak za cenu 60 korun. Držitelé slevových karet jsou povinni se jimi před vstupem do sálu prokázat. Vstupenky na festival jsou nemístenkové, rezervace konkrétních míst není možná. Pro získání požadovaného místa je třeba dorazit na projekci s předstihem. Další informace jsou k dispozici na webových stránkách www.jedensvet.cz.

ROZHOVOR SE SIMONOU PAZDERNÍKOVOU – KOORDINÁTOROU SENIORSKÝCH PROJEKČÍ

Již tradiční součástí programu festivalu bývá seniorská projekce. Čím se liší od běžného promítání pro veřejnost?

Seniorská projekce bývá naplánovaná v programu na poslední den festivalového týdne. Myslím si, že je to to nejlepší, co můžeme udělat, protože je atmosférou úplně jiná než všechny ostatní. Taková třešnička na dortu. Alespoň pro mě. Nálada a energie na seniorské projekci jsou jiné, protože je publikum menší, intimnější – mnozí z návštěvníků se mezi sebou znají a člověk má pocit, že ho na těch pár okamžiků vezmou mezi sebe, do rodiny. V rámci sekce Pro seniory se hlavně snažíme ušít na míru každý moment od příchodu do Divadla hudby až po poslední kávu, kterou si u nás vypijí. Snažíme se jim vyjít vstříc už při výběru filmu či hosta. Navzdory tomu, že je tato projekce trochu speciální, zachovává festivalový scénář jako každá jiná – film, debata s hostem a diskuze, v které mají naši návštěvníci možnost ptát se bez obav na všechno, co je během dokumentu napadne. Takže čím se teda liší? Hlavně publikem, které je tvořené specifickou skupinou – seniory, na které se

vždy těšíme a rodinnější atmosférou, kterou na veřejných projekcích člověk tolik necítí.

S jakými ohlasy se přitom setkáváte?

Osobně jsem se za svoje dvouleté působení v týmu setkala jen s pozitivními ohlasy. Fungujeme ve dvou fázích pozvání – nejprve seniorská centra, kluby a domovy důchodců kontaktujeme emailem s nabídkou a následně s nimi telefonujeme nebo je navštívujeme a doladujeme detaily s ohledem času projekce či dopravy do Olomouce, pokud je potřebná. Většinu seniorů nabídka potěší a k návštěvě je velmi motivuje i skutečnost, že je po filmu čeká malé překvapení. Menší problém nastává v momentě, kdy se začneme bavit o konkrétním termínu promítání. I minulý rok způsobila menší účast skutečnost, že naši senioři jsou velmi aktivní lidé a na Jeden svět jim v diáři nezůstal čas, přestože by byli rádi přišli. Odřekli nám účast například z důvodu vystoupení na soutěži či návštěvy divadelního představení v jiném městě. Zbývá mi jen věřit, že tento rok vyhraje a že si datum 1. 4. 2017 rezervují pro nás a přijdou v co největším počtu.

Na co se mohou zájemci těšit letos?

Tento rok jsme na seniorskou projekci vybrali švédský dokumentární film Life begins at 100 (Život začíná ve 100). S nadsázkou lze říct, že hlavní hrdinka Carly, stoletá paní, světu ukazuje, že navzdory vysokému věku člověk není odsouzený k sezení doma a čekání na smrt. Je přímočará, nebojí se věci pojmenovat pravým jménem, a tím si získává veřejnost a podle mě si rovněž podmaní i naše publikum. Proti konvencím bojuje tak, že se sama naučila pracovat s počítačem a založila si blog, který má více než půl milionu čtenářů. Je to zajímavý snímek, na který navážeme stejně zajímavou debatou s hostem úzce spjatým s tematikou zobrazenou ve filmu. Po ní, už tradičně, budeme mít pro návštěvníky připravenou kávičku, něco na zub a pro odvážnější určitě i dobré víno. Právě toto malé posezení je to, co seniorskou projekci ozvláštňuje a nepochybně je i lákadlem k účasti.

Nabízíte seniorům i jiné výhody kromě specializované projekce?

Jak jsem říkala, sobotní projekce je uzavřená a šitá na míru přímo seniorům, kteří se nám předem nahlásí. Tento den jsme schopni zabezpečit i dopravu na a z projekce, co po zbytek týdne, bohužel, neumíme pokrýt. To samozřejmě neznamená, že by se ale senioři nemohli zúčastnit jakéhokoliv jiného promítání na festivalu. Na snímky se mohou podívat za zlevněné vstupné a je jen na nich, které si vyberou. Na každém budou vítáni a my se na ně už teď těšíme.

Kontakt

proseniory@jedensvetolomouc.cz
www.jedensvet.cz/2017/olomouc-projekce-pro-seniory



Simona Pazderníková. Foto: archiv Jeden Svět

HLAVNÍ KOORDINÁTOR KY JSO – ZUZANA MAREŠOVÁ A JANA GAJOVÁ

Letošní slogan festivalu je nazván **Umění spolupráce, jak zvolené téma vnímáte vy osobně? Je téma cíleno na konkrétní oblast nebo skupinu lidí?**

Zuzana: Umět vzájemně spolupracovat nepovažuji za schopnost, kterou by oplýval každý. Je to dovednost, jež musíme pěstovat a neustále se v ní zdokonalovat, a to platí jak na úrovni jednotlivců, tak i skupin, národů a států, na lokální i globální rovině.

Jana: Téma je již tradičně pojato ve své šíři, ale každý si v něm může najít to své – to, co momentálně řeší ve svém soukromém životě nebo i to, co jej pálí v politice, ve světě, v ekologii. Naše dramaturgická linka se pak snaží sledovat různé aspekty spolupráce a pohlížet na spolupráci a témata, která k tomu přiléhají, pozitivním fokusem.

Tématu vždy odpovídají i projekce. Každý rok máte k dispozici mnoho filmů, z kterých je nutné vybrat jen malou část. Jak náročná byla dramaturgie letos?

Zuzka: Letošní program festivalu je výsledkem obdivuhodného zapálení našeho skvělého dramaturgického týmu, který tvoří mladí, velice talentovaní lidé. Jako každý rok, i nyní stál před dramaturgy nelehký úkol, vybrat pro olomoucké publikum skutečně to nejlepší z nejlepšího a můžu říci, že si s tím poradili výborně. Diváci se mohou těšit na obsahově i vizuálně vybroušené a témata velice aktuální a zajímavé filmy.

Který z filmů vás „chytl za srdce“ natolik, že byste jej doporučila čtenářům?

Zuzana: Rozhodně film „Tickling giants“, kterým letos celý festival slavnostně zahájíme. Jedná se o neuvěřitelný příběh lékaře, který se rozhodne změnit svůj život a jako moderátor zábavného televizního pořadu se vyzbrojen uměním slovní satiry rozhodne bojovat proti egyptskému režimu. Osobně se pak také velice těším, až na velkém plátně uvidím fascinující film Rozehraj své město (angl. „Gaming in the real world“). Snímek se zabývá tematikou počítačových her a otázkou, zda počítačová hra může posloužit jako nástroj městského participativního plánování.



Koordinátorky olomouckého Jednoho světa Zuzana Marešová (vlevo) a Jana Gajová (vpravo). Foto: archiv Jeden Svět

Jana: Mě v letošním výběru filmů velmi potěšil milý a opravdu srdcervoucí snímek Blanche nebude sedět v koutě (angl.: A Young Girl in her Nineties), který nás přenese do sanatoria pro osoby nemocné Alzheimerem, ale místo soucitu a těl bez duší nás čeká doslova dojemná love story mezi seniory a sympatickým tanečním choreografem, který nenechá nejen Blanche sedět v koutě! Tento film je pro mě ztělesněním umění spolupráce.

Novinkou letošního festivalu je „Jeden svět pro všechny“, tedy snaha o „zpřístupnění vybrané části programu divákům a divačkám s různými druhy znevýhodnění“, plánujete využít tuto možnost i v Olomouci?

Zuzka: Rozhodně ano. Z této letošní novinky máme velkou radost, protože jsme zase o krůček blíž k tomu být festivalem, který je opravdu pro všechny, tedy tím opravdovým Jedním světem. Věříme, že právo na kulturu a kulturní život patří mezi základní lidská práva. Vybrané filmy budou opatřeny speciálními titulky pro neslyšící, snažíme se také o co největší bezbariérovost promítacích míst a jako každý rok chceme co možná nejvíce usnadnit návštěvu našeho programu seniorům z našeho kraje, pro které opět chystáme speciální seniorskou projekci, tentokrát s živě čteným překladem titulků.

Jak se téma umění spolupráce projeví v doprovodném programu festivalu?

Jana: Téma umění spolupráce jakožto pojem z oblasti současného umění, jímž se festival Jeden svět letos inspiroval, se určitě prolne i s doprovodným programem, který startuje již týden před samotným festivalem. Olomoucký festival se snaží spolupracovat s několika spolky a organizacemi, majícími ve svém programu osvětu veřejnosti nebo pomoc znevýhodněným společenským skupinám. Letos nabídneme návštěvníkům možnost vyzkoušet si Kavárnu po tmě a vcítit se tak lépe do života nevidomých díky organizaci Tom Help. Dále nabídneme workshop a procházku „udržitelným“ městem 3D – Dérive, Discover, Develop připravenou spolkem Udržitelný Palacký a v neposlední řadě se těšíme z již tradiční spolupráce s olomouckou pobočkou Člověka v Tísni, která letos slaví své 10. výročí a připravila si pro návštěvníky zajímavé workshopy a přednášky. Doprovodný program festivalu dále nabídne divákům fotografickou výstavu – Arménský deník Aleše Mynáře, hudební koncert kapely Cold Cold Nights a Flash the readies, či cestopisnou diashow Mantáci. Já osobně se již velmi těším na 3D udržitelnou procházku městem a koncert kapely Cold Cold Night s charismatickým frontmanem „Jéčkem“.

Organizační tým je složen ze studentů UP. Lze studium s prací na festivalu skloubit?

Zuzka: Je to samozřejmě náročné, všichni naši dobrovolníci přistupují velice zodpovědně jak ke studiu, tak k práci na festivalu, kterou realizují ve svém volném čase. Hnacím motorem je ale motivace získat praktické zkušenosti a dobrý pocit z odvedené práce, který se dostaví v momentě, kdy vidíme, že se lidem na festivalu líbí.

PROGRAM JEDEN SVĚT OLOMOUC 2017

Středa 22. 3.

15:00 – 19:00 hod / Té a Café Kratochvíle

3D – Dérive, Discover, Develop aneb Jak se chodí udržitelným městem - workshop

Workshop o psychogeografice, udržitelnosti a urbanní problematice s možností skutečně se dostat ven a bezprostředně vyzkoušet hlavní psychogeografickou techniku – drive. Při tom prostřednictvím samotné účasti lze přispět k udržitelnému rozvoji ve městě. Tato hra v zábavná metoda dovolí každému účastníkovi podívat se na město trochu jinak a změnit každodenní cesty na něco extraordinárního a spontánního.

Čtvrtek 23. 3.

9:00 -18:00 hodin / Kancelář ČvT, Litovelská 14

Výročí 10 let působení pobočky organizace Člověk v tísni, o.p.s. v Olomouckém kraji

Při příležitosti 10 let působení pobočky organizace Člověk v tísni, o.p.s. v Olomouckém kraji, proběhne 23. 3. 2016 den otevřených dveří. Během celého dne budou probíhat workshopy a semináře. A od 16ti hodin v rámci projektu Promítej i ty! proběhne projekce filmu Hiphop-erace v prostorách kanceláře organizace Člověk v tísni Olomouc na ulici Litovelská 14. Film sleduje fascinující cestu novozélandských důchodců, kteří se svým hiphopovým vystoupením chtějí dotáhnout až do mezinárodní taneční soutěže v Las Vegas.

18:00 -22:00 / Konvikt

Arménský deník a krajina (vernisáž + film)

Výstava fotografií Aleše Mynáře a projekce filmu Jany Ševčíkové Gyumri (Dokumentární, Česko, 2008, 68 min)

Pátek 24. 3.

12:00 -22:00 / Restaurace Fontána, Smetanovy sady

Kavárna ve tmě

Jednoduše nezapomenutelné, to si budete říkat po návštěvě naší kavárny. / Dáváme Vám možnost ocitnout se v kavárně tak, jako byste byli nevidomí. Není nic jednoduchého najít v absolutní tmě své ruce, o šálku nebo sklenici nemluvě. Kavárnou vás provedou samotní nevidomí, a to včetně obsluhy. Poznejte, jak to v jejich světě chodí. Návštěvou naší kavárny podpoříte činnost organizace TOM HELP, veškerý zisk nám bude věnován. Poznejte nový rozměr vnímání.

18:00 – 22:00 / Wurmova 7

Mantáci

Přednáška Maňtáku, party tří odvážných kluků, kteří absolvovali bláznivý závod Rickshaw run v Indii. (film + přednáška)

Pondělí 27. 3.

16:00 / kino Metropol

My jsme počátek lidstva (film)

18:00 / kino Metropol

Slavnostní zahájení festivalu

18:20 / kino Metropol

Škádlení Goliáše (film + debata)

Úterý 28. 3.

16:00 / sál Divadla hudby, Muzeum umění Olomouc
Díra v hlavě (film)

21:00 / sál Divadla hudby, Muzeum umění Olomouc
Dugma: Spoušť (film)

18:00 / kino Metropol

Dobry pošťák (film pouze se speciálními titulky)

Středa 29. 3.

16.30 / sál Divadla hudby, Muzeum umění Olomou
Blanche nebude sedět v koutě (film)

15.30 / kino Metropol

Zlatý úsvit – jak to vidím já (film)

18.30 / kino Metropol

Normální autistický film (verze se speciálními titulky)

20:00 – 22:00 / Jazz Tibet Club

Koncert Cold Cold Night

“Jéčko” je indie folkový písničkář z Prahy. Po dětství stráveném v zahraničí se jeho životním tématem stal pocit domova a vše, co je s ním spjaté. Zpívá o cestování, stěhování, o přátelích, vzpomínkách i plánech.

Čtvrtek 30. 3.

16:00 / kino Metropol

Tichý hněv Inuitů (film)

18:30 / sál Divadla hudby, Muzeum umění Olomouc
Exekuce

20:30 / sál Divadla hudby, Muzeum umění Olomouc
Ukončit válku (film)

Pátek 31. 3.

16:30 / kino Metropol

Epidemie svobody (film)

20:30 / kino Metropol

Rozehraj své město (film)

18:00 / sál Divadla hudby, Muzeum umění Olomouc
Stroje (film)

Sobota 1. 4.

11:00 – 13:00 / sál Divadla hudby, Muzeum umění Olomouc
Život začíná po stovce (seniorská projekce – sim. překlad)

14:00 – 16:00 / sál Divadla hudby, Muzeum umění Olomouc
Život začíná po stovce (film pro veřejnost)

16.30 / kino Metropol

Zemřít pro design (film)

18.30 / sál Divadla hudby, Muzeum umění Olomouc
zakončení festivalu

Jiří Krampol: Stáří je stav mysli

3. 3., 18 hodin, Společenský dům Prostějov

Zábavný pořad k příležitosti slavnostního otevření Občanské poradny Jiřího Krampola a Petra Michka. Legendární české televizní zábavy Jiří Krampol povypráví o zákulisí natáčení pořadu Nikdo není dokonalý, vzpomíná na divadlo Semafor a přítele Miroslava Šimka. Nebude zde chybět manželka Hana, ani známý sexuolog Radim Uzel. K poslechu i tanci bude vyhrávat dechová hudba Mistrůňanka. Vstupenky na akci jsou zdarma k dispozici v kavárně Společenského domu v Prostějově a v Občanské poradně JKPM na náměstí Komenského číslo 5.

ATEX Sprint o Gillovu běžku 2017

4. 3., od 10 hodin, Rejvíz Férovka - horská chata Josefa Odložila

Šestý ročník čím dál populárnějšího běžkařského závodu, sprintu volnou technikou na speciálním upraveném okruhu v blízkosti chaty Férovka. Po ranní kvalifikaci, závodníci rozřazení do výkonnostních košů, startují v rozjíždkách po šesti jezdcích, přičemž první 2-3 postupují do dalšího kola, případně až do finále. Závod je díky profesionálně připravené trati, plné klopených zatáček a terénních překážek atraktivní nejen pro samotné závodníky, ale zejména pro diváky. Přijďte se podívat na napínavé souboje nadějných běžkařů v cílové rovině. Občerstvení zajištěno. Pořádá Apostolos Joanidis. Více informací a rezervace na www.mkzjes.cz

Jazzké jaro 2017

4. 3., 20 hodin, Restaurace Pivovar Přerov

Koncert Robby Marshall Quartetu se saxofonistou známé americké jazzové zpěvačky Casandry Wilson na turné po ČR.

Historie papírové hračky

7. - 12. 3., Jeseník Vodní tvrz

Výstava Miroslavy a Jiřího Pecháčkových chronologicky i tematicky mapuje hračky, jejichž společným znakem je papír. Nejstarší kousky pocházejí z let 1870-1880, ty nejnovější si určitě pamatujeme ze svého dětství. Návštěvníci zde mohou spatřit několik desítek různých typů papírových hraček. Kromě rozmanitých druhů papírových modelů a vystřihovánek to budou například i karetní a deskové hry nebo pohyblivé, mechanické a rozkládací knihy. Zmínit můžeme také i fenomén modelů z ABC a vystřihovací figurky, jejichž specifickou součástí tvoří ty oblékací, které se mnohokrát tiskly na různé spotřební materiály, aby byly dostupnější. Součástí výstavy je



i tvořivý koutek pro děti, jež si zde budou moci některé hračky vystřihnout samy. Výstava je zapůjčena z Muzea hraček z Rychnova nad Kněžnou. Základní vstupné je 40 korun, snížené poloviční. Výstavu pořádá Vlastivědné muzeum Jesenicka.

Přerovská padesátka

11. 3., od 7 hodin, Sokolovna Přerov, Brabansko 2

37. Memoriál Jiřího Caletky, dálkový turistický pochod.

Šibřinky ve Velké Bystřici

17. 3., 20.00 – 2.00 hodiny, Ravela

SK Velká Bystřice, oddíl házené, vás zve na Josefovské šibřinky. K tanci a poslechu bude hrát hudba Galaxy Olomouc. Vstupenky s místenkou budou v předprodeji od 15. února do 15. března v Kulturním a informačním centru ve Velké Bystřici, Zámecké nám. 775 v rámci otevírací doby: Út – Pá 8.30 – 17 hod., So – Ne 13 – 17 hod., pondělí zavřeno. Rezervace na tel. č. 734 236 502. Rezervaci je nutné vyzvednout do 3 pracovních dnů. Vstupné: masky 50,- Kč, ostatní 100,- Kč.

18. ročník Blues Aperitiv

18. 3., 19 hodin, DK Šumperk

Ze sedmi vybraných kapel, které zahrají v rámci finálního večera, vzejdou dva vítězové, kterým pořadatelé garantují místa v hlavním programu renomovaného festivalu Blues Alive, který se letos koná v termínu od 16. do 18. listopadu. „I další účinkující, kteří na přehlídce Blues Aperitiv zaujmou porotu či uspějí v diváckém hlasování, mohou dostat pozvánku k účinkování na vedlejších scénách Blues Alive či na přehlídkách v Polsku,“ sdělil ředitel festivalu Vladimír Rybička. Do 18. ročníku soutěže Blues Aperitiv se přihlásilo celkem 46 kapel z Česka, Slovenska, Polska, Běloruska, Rakouska, Maďarska a Velké Británie. Porota nakonec vybrala pro finálový koncert Blues Aperitiv XVIII. tyto kapely: KING BEE /CZ/, KIERO GRANDE /SK/, BLUES JUNKERS /PL/, HOT TAMALES TRIO /PL/, BUŽMA /CZ/, DOGGYBAG /CZ/, MISSISSIPPI MIXTAPE /SK/, Náhradníci: LEVI /PL/, THE WEATHERMAKERS /CZ/. Více informací na www.bluesalive.cz.

Koncert Guarneri Tria

25. 3., 14 – 15.30 hodin, galeriezet Velká Bystřice

Jubilejní koncert vážné hudby Guarneri Tria Prague (I. Klánský, Č. Pavlík, M. Jerie), které slaví v letošní sezóně 30. výročí svého vzniku a vystupuje v původním obsazení - v plné svěžesti a dokonalé umělecké formě. Koncert pořádá město Velká Bystřice a Kruh přátel hudby. Vstupné stojí 50 korun, děti zdarma.

Akademie seniorů v Prostějově

7. 3., 14. 3., 21. 3., 28. 3., vždy od 14:00, LIPKA, z.s., Tetín 1, Prostějov

Cyklos vzdělávacích přednášek pro seniory. 7. března se zájemci sejdou na prostějovské hvězdárně, kde se dozvědí o deseti vybraných haváriích v kosmonautice. Vstupné je 20 korun. Těm, kdo se chtějí naučit udělat z oplatky trubičku, je určeno setkání s názvem Hořícké trubičky, které se bude konat v Tětině 14. března. O týden později se prostějovští senioři mohou blíže seznámit s ptačí říší. Poslední březnové úterý bude věnované tréninku paměti.



AKCE V BŘEZNU

PŘÍLOHA MAGAZÍNU moravský senior®

**For Model 2017**

10. – 12. března, Výstaviště Flora Olomouc

Tradiční a oblíbená výstava modelů a sběratelství, prodej a výstava hraček. Plné vstupné stojí 80 korun, senioři a děti od 6 do 15 let zaplatí 40 korun. Akce je přístupná v pátek a v sobotu od 9 do 18 hodin, v neděli do 17 hodin.

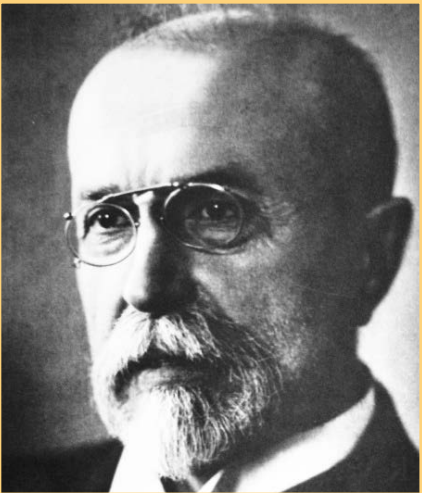


Výstava Má vlast cestami proměn 2016
do 31. 3., Jeremenkova ulice

Před sídlem Krajského úřadu Olomouckého kraje mohou lidé zhlédnout výstavu Má vlast cestami proměn 2016. Výstava se již osmým rokem snaží přispívat ke zvelebování sídel i přírodní krajiny prezentací následovníhodných příkladů úcty k hodnotám, jež nám byly svěřeny předchozími generacemi, ale v minulosti se jim často dostávalo málo péče. Na 8 panelech je vystaveno 20 proměn podávajících živoucí svědectví o pozitivních změnách naší země, obcí a staveb. Můžete zde porovnat současný stav se stavem původním. Jedná se o dílčí kolekci národní putovní výstavy Má vlast cestami proměn, kterou každoročně pořádá sdružení Asociace Entente Florale CZ – Souznění, z.s.. Na panelech jsou prezentovány proměny z Olomouckého kraje, přímo z obcí Veselíčko, Lipník nad Bečvou, Rouské, Drahanovice, Loštice, Lazníčky, Moravský Beroun, Prostějov, Polom, Jeseník, Stará Červená Voda a Horka nad Moravou a z Moravskoslezského kraje. Celé léto tato výstava putovala obcemi Olomouckého kraje, kde se stala součástí oslav obce, venkovských trhů, dne regionu, hudebních festivalů, hodů, turnajů a různých letních akcí. Výstava potrvá do 31. března 2017. Pak se panely vrátí zpět do Prahy, kde už budou čekat na své nové proměny 9. ročníku výstavy Má vlast cestami proměn 2017, ve které má Olomoucký kraj již své hojné zastoupení. Slavnostní zahájení národní putovní výstavy Má vlast cestami proměn 2017 proběhne 20. 5. 2017 na Vyšehradě, tam setrvá měsíc a pak se znovu rozjede po koutech České republiky a bude zdobit nejedny obce v krajích.

Jarní fotosoutěž o nejhezčí mládě
1. 3. - 31. 5., Darwinova 29

Přijďte sledovat první krůčky letošních přírůstků, zachyťte je fotoaparátem a staňte se šťastným výhercem pěkných cen. Pět nejšikovnějších fotografů se může těšit na fotografickou publikaci ZOO OLOMOUC V OBRAZECH, propagační materiály a další hodnotné ceny. Fotografie společně s kopií vstupenky je možno posílat na info@zoo-olomouc.cz. Deset nejlepších fotografií po ukončení soutěže bude zveřejněno na facebooku, kde lidé budou od 5. do 18. června hlasovat o nejhezčí z nich. Pět fotografií s nejvíce hlasy se následně objeví na webových stránkách zoo Olomouc, na facebooku a v časopise ORYX.



167. výročí narození T. G. Masaryka
7. 3., Žižkovo náměstí

Oslavy výročí narození 1. československého prezidenta.

Jiří Kristen: Obrazy
9. 3., 18 hodin, Galerie Labyrint, Palackého 9

Vernisáž za účasti autora obrazů Jiřího Kristena se koná od 18 hodin.

Vítání jara v zoo
25. 3., Darwinova 29

Na malé i velké návštěvníky svato-kopecké zoologické zahrady čeká jarní stezka připravená Domem dětí a mládeže Olomouc a bezpočet čerstvě narozených mláďat.

V rytmu taneční vášně
4. 3., Pavilon A Výstaviště Flora Olomouc

Na ojedinělé taneční události zahrájí 16členný orchestr Ladislava Bareše. Vstupenky za 490 korun jsou slosovatelné. Vstup pouze ve společenském oděvu. Večer bude moderovat Marek Černý.

Divadlo Na Cucky
Wurmova 7

1. a 2. 3., 19.30 hodin, Divadelní sál, Ole je frajer. Dramatizace románu Erlenda Loea Naivní. Super.

5. 3., 14 hodin, Freskový sál, Malí fotografové. Z cyklu dětských dílen Malí a na cucky.

6. 3., 19.30 hodin, Divadelní sál, Silvia Vollmannová a kol.: MATE. Zažij výšku!

11. 3., 18 hodin, Divadelní sál, Hope Astronaut & Plum Dumplings & Mi Martef. Koncert na podporu olomoucké nezávislé scény.

18. 3., 9.30 hodin, Divadelní sál, Čtvrtlístek 2017. VI. ročník Memoriálu Rosti Čtvrtlíka.

22. 3., 19 hodin, Galerie W7, Radek Čák - Cena kritiků. Vernisáž výstavy.

25. 3., 19.30 hodin, Restaurace U Pelikána: 8. reprezentační OPRAVDU POCTIVÝ ples na cucky

27. 3., 19.30 hodin, Restaurace U Pelikána: Divadlo Vosto5 - Dechovka. Lidé se mění, dechovka zůstává.

Moravské divadlo Olomouc
Horní náměstí

1. 3., 19 hodin, Giacomo Puccini: Bohéma / opera / senioři -30% sleva

2. 3., 19 hodin, Petr Iljič Čajkovskij: Labutí jezero / balet

3. 3., 19 hodin, Bohuslav Martinů: Řecké pašije / opera

4. 3., 16 hodin, Carlo Goldoni: Sluha dvou pánů / činohra

5. 3., 14.30 hodin, Antonín Dvořák: Rusalka / balet

8. 3., 19 hodin, Matthieu Delaporte, Alexandre de la Patellière: Jméno / činohra

9. 3., 19 hodin, Jakub Nvota, Michaela Doleželová: Robin Hood / činohra

11. 3., 19 hodin, Penelope Skinnerová: Léto na kole / činohra
Pozor!!! Změna programu. Vstupenky zakoupené na původní titul, tj. Kámen, zůstávají v platnosti na Léto na kole.

12. 3., 16 hodin, Rudolf Piskáček: Perly panny Serafínky / opereta

13. 3., 19 hodin, Aram Chačaturjan: Spartakus / balet
Pozor!!! Představení z provozních důvodů zrušeno. Vstupné za zakoupené vstupenky vracíme v pokladně MDO do 28. 2. 2017.

14. 3., 19 hodin, Josef Stelibský, Antonín Procházka: Hledám děvče na boogie woogie / opereta

15. 3., 19 hodin, Wolfgang Amadeus Mozart: Kouzelná flétna / opera

16. 3., 19 hodin, Georges Bizet: Carmen / opera / derniéra

17. 3., 19 hodin, Christopher Hampton: Úplné zatmění / činohra / premiéra

18. 3., 16 hodin, Giuseppe Verdi: Rigoletto / opera

19. 3., 10 a 14 hodin, Těšínské divadlo Český Těšín: Zlatovláska / pohádka

20. 3., 19 hodin, Christopher Hampton: Úplné zatmění / činohra

21. 3., 19 hodin, Michail Bulgakov: Mistr a Markétka / činohra

22. 3., 19 hodin, Bedřich Smetana: Prodaná nevěsta / opera / senioři -30% sleva

25. 3., 19 hodin, Christopher Hampton: Úplné zatmění / činohra

26. 3., 16 hodin, Rodinné divadlo: Karel Svoboda, Jiří Štaidl, Eduard Krečmar, Zdeněk Podskalský, Zdeněk Podskalský ml.: Noc na Karlštejně / muzikál

27. 3., 19 hodin, Ludwig Minkus: Don Quijote / balet

29. 3., 19 hodin, Giacomo Puccini: Turandot / opera

30. 3., 19 hodin, Matthieu Delaporte, Alexandre de la Patellière: Jméno / činohra

31. 3., 19 hodin, Josef Stelibský, Antonín Procházka: Hledám děvče na boogie woogie / opereta

Pověsti atomového věku
9. 3., 17 – 19 hodin, Vědecká knihovna v Olomouci, Bezručova 3

Přednáška pražského etnologa a folkloristy PhDr. Petra Janečka, Ph. D. se uskuteční v přednáškovém sále knihovny. S autorem slavné série Černá sanitka, podle níž byl natočen i stejnojmenný seriál České televize, se seznámíme s těmi nejznámějšími a nejzajímavějšími legendami současného věku. Vstup zdarma.

Senior bowling
14. a 15. 3., 9 hodin, Best Sport Centrum

Příznivci bowlingu se mohou v polovině března těšit na 13. přátelský bowlingový turnaj. Startovné, které pokrývá turnaj, společný oběd a ceny pro vítěze, stojí 230 korun. Přihlášky organizátoři přijímají do 6. 3. na telefonu 773 313 314, nebo na info@best-sportcentrum.cz.

Divadlo Tramtarie
Hynaisova 11

12. 3., 19.30 hodin, V. Kracík: Po stopách něžného muže / komedie

14. 3., 19.30 hodin, V. Kracík: Po stopách něžného muže / komedie

15. 3., 19.30 hodin, D. Drábek: Jedlíci čokolády / komedie

16. 3., 19.30 hodin, D. Drábek: Velká mořská víla / komedie

18. 3., 19.30 hodin, V. Kracík - J. Trnka: Kabaret nahatý Shakespeare / komedie

19. 3., 19.30 hodin, DT-MDO: Herci na ležáka / speciální akce

20. 3., 19.30 hodin, B. Vian: Pěna dní / poetický příběh

21. 3., 19.30 hodin, Ernest Hemingway: Stařec a moře / drama

22. 3., 19.30 hodin, V. Kracík: Děkujeme, že zde kouříte! / komedie

25. 3., 19.30 hodin, B. Vian: Pěna dní / poetický příběh

27. 3., 19.30 hodin, Performed in English: E. Hemingway: The Old Man and the Sea / drama

28. 3., 19.30 hodin, V. Kracík - J. Trnka: Kabaret nahatý Shakespeare / komedie

29. 3., 19.30 hodin, Daniel Keyes: Růže pro Algernon / legendární povídka

30. 3., 19.30 hodin, V. Kracík - M. Mužík: Druhý život Veroniky / komedie

31. 3., 19.30 hodin, H. Mikolášková: Psycho / drama

Pianothéka Richarda Pogody a Miroslava Šviháka
5. a 19. 3., od 15 hodin, Obchodní galerie Šantovka

Písničky Jiřího Suchého a Jiřího Šlitra, repertoár divadla Semafor, ale i další hudební skladby z 60. let nabízí Pianothéka v Obchodní galerii Šantovka. Jedná se o tradiční vystoupení pana Richarda Pogody (klavír) a Miroslava Švihálka (saxofon), které se koná dvakrát měsíčně v neděli, vždy od 15 hodin. Délka pořadu je 120 min.

AKCE V MĚSÍCI BŘEZNU

Moravská filharmonie Olomouc
Horní náměstí

2. 3., Reduta, 19hodin
Na návštěvě u Schumannů
R. Schumann: Introdukce a Allegro Appassionato pro klavír a orchestr
G dur, C. Schumann: Koncert pro klavír a orchestr a moll, R. Schumann: Symfonie č. 4 d moll, sólistka Doyeon Kim (Korea) klavír, dirigent Volker-Schmidt Gertenbach (Německo)

13. 3. 19 hodin, Reduta
Spolek pro komorní hudbu
A. Vivaldi, J. Ph. Rameau, I. Albéniz: Eliška Balabánová kytara, Ellen Velíšková cembalo

30. 3., Reduta, 19 hodin
Klavírní Brahms a symfonický Wagner
J. Brahms: Koncert pro klavír a orchestr č. 2 B dur, R. Wagner: Symfonie C dur, sólista Lorenzo di Bella (Itálie) klavír, dirigent Jiří Petrdlík



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

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

Divadlo
na Šantovce

Divadlo Na Šantovce
Galerie Šantovka

3. 3., 19 hodin, Divadlo Ungelt: 4000 dnů
5. 3., 16 hodin, Klaunská show Klaun family
6. 3., 19 hodin, Tři tygři, improvizací show
8. 3., 19 hodin, Martin Maxa, koncert
9. 3., 19 hodin, Divadlo Verze: Jméno (náhradní titul za Kalifornskou mlhu)
12. 3., 16 hodin, Toy Machine: Tisíc a jedna noc
16. a 17. 3., 19 hodin, Divadlo A. Dvořáka Příbram: Hrdý budžes
19. 3., 17.30 hodin, Kuchařská dílnička – Divadlo na Šantovce a Restaurace Lobster
19. 3., 16 hodin, Cestopisy Motani: Divoký Madagaskar
23. 3., 19 hodin, Divadlo Do Houslí: S hlavou v oblacích
26. 3., 16 hodin, Divadlo Tramtarie: Kluk z plakátu
27. 3., 20 hodin, LiStOVÁní Lukáše Hejlíka: Mít a nemít



NOVÝ
FILMOVÝ
KLUB
SENIORŮ

2.3.^{čt} Toni Erdmann

9.3.^{čt} Anděl Páně 2

13.3.^{po} Miluji tě modře

20.3.^{po} Paterson

T

Č

Č

T

k vyzvednutí na pokladně



FKSkarta

Č ČESKY

TITULKY T

VSTUPNÉ 70,-
VŽDY 14:00

ZMĚNA PROGRAMU
VYHAZENÁ.

KINO

METROPOL

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

6. DÍL JAK POSÍLAT FOTOGRAFIE, OBRÁZKY, NEBO JINÉ SOUBORY PŘES EMAIL

Pomocí e-mailu můžeme přátelům či rodinným příslušníkům posílat fotografie, obrázky a jiné soubory. Stručný návod toho, jak to provést, najdete právě v tomto čísle. Jako modelovou e-mailovou schránku si vezmeme účet na internetovém prohlížeči Seznam.cz.

Návod pro posílání přílohy přes e-mail
Přihlaste se do své e-mailové schránky, zvolte **Napiš email**.
Do kolonky **Komu (To):** napište jméno adresáta, tedy komu chcete email poslat. Pokud chcete e-mail odeslat více lidem, můžete tyto adresy napsat do stejné kolonky, stačí, když je od sebe oddělíte čárkami, nebo odřádkujete Enter a napíšete pod sebe.
Do **Předmětu** napište, o co se krátce ve zprávě jedná. Teď klikněte na **Přiložit k emailu soubor**, a pak na tlačítko **Procházet...**
Objeví se vám okno, ve kterém vidíte soubory ve svém počítači. Například většina obrázků bývá ve složce **Dokumenty > Obrázky**, takže pokud chcete poslat vybranou fotku, klikněte vlevo na ikonu **Dokumenty**, pak uvnitř okna najdete adresář **Obrázky**, klikněte na obrázek nebo foto, které chcete odeslat, a pak vpravo dole klikněte na tlačítko **Otevřít**. Tak se vrátíte zpět do e-mailové schránky.
Pokud jste se spletli a nechcete poslat tento soubor, klikněte na **Odstranit**, jestli naopak chcete přidat další



ilustrační foto

soubor (chcete například poslat ne jeden, ale více obrázků), klikněte na **Přiložit k emailu další soubor** a pokračujte obdobně dále.

Když máte všechny soubory vloženy, můžete vyplnit text emailu a korespondenci i s přílohami odeslat. **POZN:** Standardní ikonou přílohy v poštovních programech je kancelářská sponka.

Pozor na velikost
Velikost najednou odesílaných příloh bývá limitována, a to jak vaší e-mailovou schránkou, tak i na straně adresáta. To znamená, že pokud jsou přiložené soubory větší, než povoluje poskytovatel e-mailu, korespondence se neodešle, nebo ho nepojme schránka příjemce. Na tento skutek vás jednoznačně po odeslání nadlimitní zprávy upozorní nový e-mailový vzkaz od poskytovatele služby. V případě, že hodláte poslat vícero fotografií, které přesahují stanovený limit velikosti příloh, lze postupovat například tak, že vybrané fotografie zkrátka rozdělíte do více e-mailových zpráv. Nepošlete je tedy najednou. V tuto chvíli si připomeneme důležitost vyplnění kolonky **Předmět**. Do ní totiž můžete napsat například toto sdělení: Fotky z dovolené 1, Fotky z dovolené 2, Poslední várka fotek z dovolené, atd.
Limity se u různých webmailů liší. Obecně se dá říci, že za maximální bezpečnou velikost e-mailu je považováno 10MB.

Online úložiště
K větším přílohám patří například videa. K tomu, abyste je sdíleli s jinými uživateli, je možno využít různá internetová úložiště. K hojně používaným patří například server www.uschovna.cz nebo www.leteckaposta.cz. Nahrajete zde požadované soubory, vyplníte svou i adresy příjemce či příjemců a odešlete. I zde je kapacita omezená, ale limity pro bezplatné uložení větších souborů bývají dostatečné. Po odeslání přijde vám i adresátovi či adresátům e-mail s odkazem. Po kliknutí na tento odkaz si můžou jednotlivci přílohu zobrazit a také uložit.

Otevření přílohy
E-maily, které obsahují kromě textu v hlavní části okna přílohy, poznáte tak, že jsou v seznamu došlých zpráv označeny zmíněnou ikonou kancelářské spony. Pokud takovýto e-mail obdržíte od známého, e-mail jednoduše otevřete. Přílohy se zobrazují zvlášť. Otevřete je tak, že na ně buď dvakrát kliknete, nebo vám e-mail přímo nabídne ikony zobrazit či stáhnout, tedy, že si přiložený soubor můžete rovnou uložit do vašeho počítače. (POZOR na neznámé či zkomolené adresy, mohou mít nebezpečný obsah a poškodit váš počítač, jak jsme si uvedli v minulém díle).
(red)

„UČÍME DĚTI NA TÁBORECH ŠKRÁBAT BRAMBORY,“ ŘÍKÁ BRATR LUBOŠ TOUŠEK

Člověk se během života potká s nespočtem lidí. Setkání s mnohými v nás nezanechá žádné stopy. Jiné je to v případech, při kterých narazíte na někoho, kdo ovlivnil mnoho generací a z něhož sálá neskutečná energie i v pokročilém věku. Tímto člověkem je i pan Luboš Toušek (LT), který svůj život zasvětil práci v Sokole. Ku příležitosti jeho významného životního jubilea jsme se sešli na půdě Střední školy, základní školy a mateřské školy pro sluchově postižené v Olomouci. Jedna z jeho dvou dcer Martina Michalíková (MM) zde dělá ředitelku a je také členkou Sokola. V rozhovoru, který vznikl na základě našeho společného setkání, se dočtete nejen o tělovýchově, ale také třeba o tom, jak se v 70. letech minulého století obnovoval pobyt v přírodě.

Pane Toušku, 18. února jste oslavil osmdesáté narozeniny. Jak se máte?

LT: Mám se jako klasický senior, to znamená, že mám čím dál tím méně času. To je pro nás seniory naprosto typické. Je to asi proto, že toho nestíháme tolik co dřív. Ale jinak se mám dobře. Nestěžuju si. Jsem plně zaměstnaný Sokolem Bělidla. Začínal jsem tam kdysi hodně dávno a doteď tam funguju. Jsem moc rád, že moje manželka byla a je velmi trpělivá, a tento můj celoživotní koníček plně podporuje.

Kdy jste se stal Sokolem?

LT: Bylo to v roce 1945, kdy jsme všichni zažívali euforii z konce války. Všechno se opravovalo a znovuožívalo, stejně tak i Sokol. Přihlásili mě do něj rodiče. V roce 1948 byl XI. Vsesokolský slet a s velkým nadšením jsem na něm cvičil jako žáček. Ta atmosféra na Strahovském stadionu byla velkolepá. Byl jsem nadšený a žádné politické podtexty jsem nevnímal. Byli jsme nadšení a pohlčení cvičením a pohybem. Ještě po létech mne udivuje, jak na mne, tehdy malého kluka, mohlo to všechno tak hluboce zapůsobit.

A jaké byly vaše zkušenosti s hromadnými cvičeními?
LT: Vlastně jsem se, vzhledem k mnohým okolnostem, (maturita, vysoká škola, svatba a narození první dceřy...) k hromadným cvičením vrátil až na jaře 1968, kdy jsem absolvoval první nácvikový sraz pro cvičitele skladby mladších žáků na spartakiádu 1970. Tu však znemožnil vpád okupačních vojsk do Československa v srpnu 1968. Takže má druhá účast v hromadné skladbě na Strahově byla až v roce 1975. Od té doby jsem cvičil na všech spartakiádách, v roce 1990 na Pražských tělovýchovných slavnostech. V roce 1994 se uskutečnil XII. všesokolský slet. Na něm, a pak na všech dalších až po XV. slet v roce 2012 jsem nemohl chybět. Cvičil jsem a fungoval jako cvičitel mužů. Kromě toho jsem cvičil i na čtyřech Světových gymnestrádách od roku 1999. Vždy jsem si zakládal na tom, že naše skupina, v celosvětovém měřítku i celá skladba, patřila mezi nejlepší. Na poslední Světové gymnestrádě 2015 v Helsinkách jsem už ale nebyl. "Předal jsem žezlo" mladším členům naší rodiny a myslím, že jsem udělal dobře.

Opravdu jste nevnímal, jak byly spartakiády zpolitizované totalitním režimem?

MM: Spartakiády jsou oprávněně spojovány s politickým kontextem, stejně jako takřka cokoli jiného z té doby. Kdybychom však tenkrát všechno zavřeli, přišli bychom v našem případě o možnost celospolečensky působit v kontextu tradic, vlastnictví a dobré myšlenky, ale také by po pádu totality nebylo na co navazovat. Možná mnozí nevědí, jak společně pod různými názvy, v totalitě akceptovatelnými, fungovaly a vzájemně se podporovaly Sokol a Skaut. Také není běžně známo, že hromadná cvičení v našem pojetí, v danou dobu spartakiády, byla oceněna například v roce 1977 nejvyšším vyznamenáním Mezinárodního olympijského výboru a získaly i další vysoká ocenění od mezinárodních organizací za mimořádný přínos, ať už sportovní, estetický, choreografický, a také pro myšlenku lidské soudržnosti.

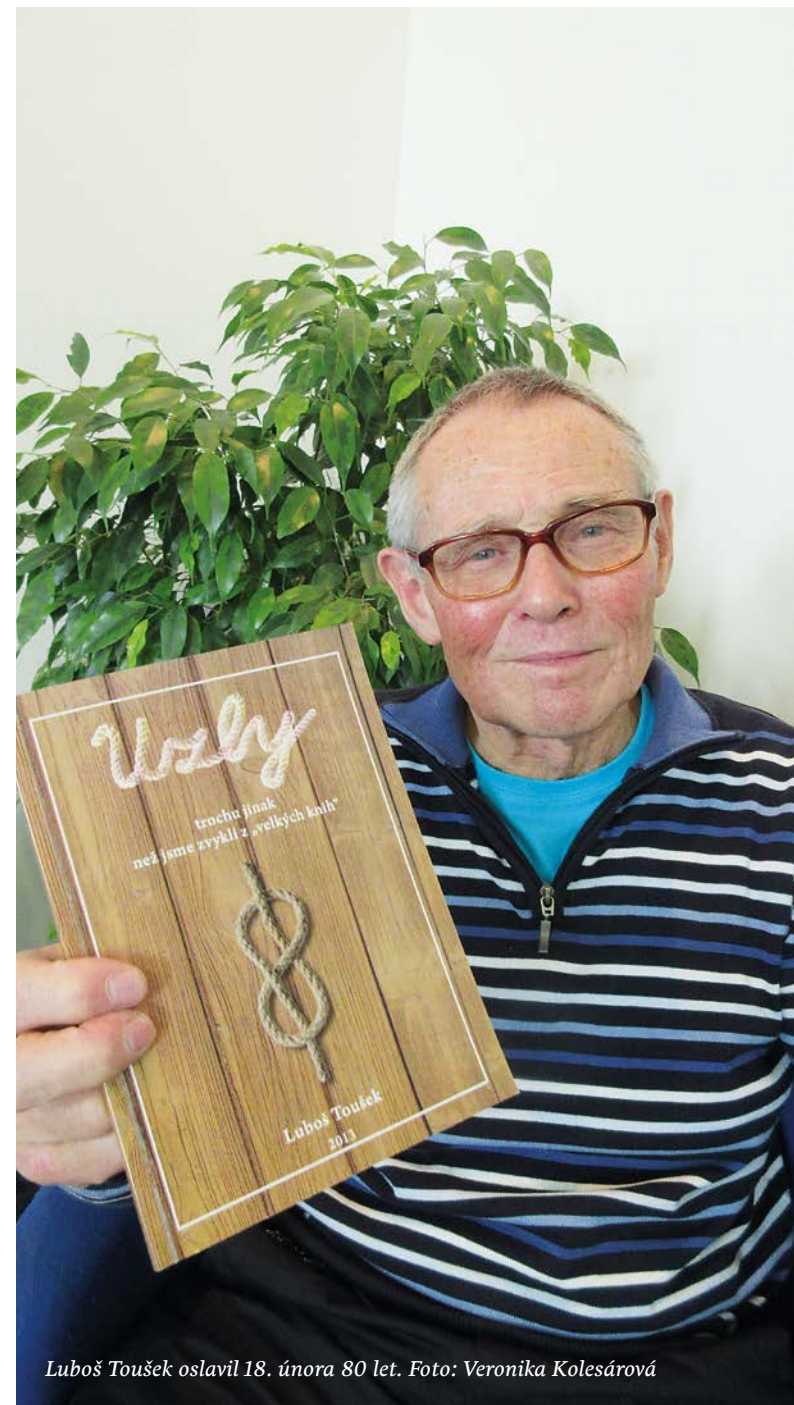
LT: K tomuto nemám co dodat. Martina to řekla přesně, jak bych to řekl já. A to jsem moc rád.

Kterou sportovní disciplínu jste měl nejraději?

LT: Vždy mě zajímala gymnastika a z ní jsem měl nejraději hrazdu. Ale musím se zmínit o tom, že celoživotně jsem za své poslání v tělovýchově považoval cvičení s dětmi a mládeží. Jim jsem se snažil předávat vše, co jsem uměl.

Stal jste se postupně cvičitelem 3., 2. i 1. třídy a lektorem. Tím se může pochlubit málokterý cvičitel. Vás asi nikdy neopustila chuť se vzdělávat, že?

LT: Vzdělávání – to je pro mne nekonečná touha přicházet věcem na kloub, a také touha předávat své znalosti a dovednosti ostatním kolem sebe. A jestliže mám někoho učit, musím přece o tom, co učím vědět něco víc, ne? (usmívá se). Celoživotně jsem dvakrát týdně ve školní tělocvičně na Bělidlech (naše jednota nemá sokolovnu, a jsme moc vděční, že nám po desetiletí ředitelé školy umožňují školní sportoviště využívat) cvičil žactvo, dorost i muže – prostě ty oddíly, které bylo právě potřeba.



Luboš Toušek oslavil 18. února 80 let. Foto: Veronika Kolesárová

V čem tkví vaše činnost v bělidelském Sokole dnes?

LT: Teď přes zimu dělám již jen administrativu, která se posílá na župu a dále na Českou obec sokolskou. Připravujeme se na valné hromady, zpracováváme statistiku.... Sotva toto skončí, začne příprava a organizace různých župních soutěží. Já se angažuji hlavně v ZZZ, tedy "závodu zálesácké zdatnosti". V podstatě je to běh přírodou s plněním úkolů pro děti. Letos byla naše Sokolská župa Olomoucká-Smrčková pověřena uspořádat i přebor ČOS v ZZZ.

MM: Každým rokem tuto celostátní akci pro Českou obec sokolskou organizuje jiná část republiky. Letos to pro nás bude o to významnější událost, protože ji budeme pořádat právě u nás v Olomouci, a to bude vůbec poprvé. Moc se na to těšíme a jsme rádi, že táta toho bude přítomen, protože on sám je jedním z obnovitelů pobytu v přírodě v rámci dobrovolné tělovýchovy.



Šéfredaktorka magazínu Veronika Kolesárová při rozhovoru s Lubošem Touškem a jeho dcerou Martinou Michalíkovou. Foto: archiv Moravského seniora

ROZHOVOR: LUBOŠ TOUŠEK

Povězte o pobytu v přírodě víc...

LT: V totalitě byla tato činnost, tak jako řada dalších sokolských myšlenek, úplně utlumena. V 70. letech se pobyt v přírodě začal obnovovat a já jsem byl také u toho. Pobyt v přírodě má více forem. Jsou to cvičební hodiny v přírodě, vycházky, výlety, putování přírodou a také tábory.

Jak je to s letními tábory, které pořádáte?

LT: Naše bělidelské tábory začaly v roce 1973. Původně byly velmi primitivní. První tři se konaly v Chrasticích u Starého Města pod Králickým Sněžníkem. Pak se tábory na pět let přemístily do Domašova nad Bystřicí pod lom. Nedaleko zdejší pstruží líhně byl bezva plácek, přesně pro nás. Protože jsme ale rybáře v nedalekých chatkách rušili ranní rozvíčkou, museli jsme odejít i odsud. To Martina byla už na vysoké škole...

MM: ... vlastně to byla náhoda. Jeli jsme v červnu s fakultou na jeden z pobytů v přírodě. Slovo dalo slovo a spolužačka se zmínila, že u nich je přesně to, co naše jednotá hledá - tábořiště s potokem, loukou a lesem. Ten rok jsme poprvé tábořili v Doloplazích u Olomouce. A zde děláme naše sokolské tábory dodnes.

Nároky na hygienu a vůbec organizaci táborů se ovšem za ta léta změnily a zpřísnily. Jak moc se vás to dotýká?

LT: To máte pravdu. Ale nikdy u nás kontrola nic špatného nebo závažného nezjistila. Vše jsme přizpůsobili požadavkům a veškeré potřebné náležitosti plníme.

Jaká je kapacita jednoho turnusu?

LT: Máme šedesát ubytovacích lůžek ve stanech s podsadou, přičemž deset je určeno pro vedoucí. Ti nejotrlejší mohou přespávat ve velkém indiánském teepee.

MM: Kapacita je dána mimo jiné také velikostí hrnců, které se vlezou na kamna. (usmívá se)

Jaká je vaše úloha na tábořech, pane Toušku?

LT: V přímém kontaktu s dětmi jsem dnes již jen při rukodělných pracích. Pleteme prstýnky z drátků, vyřezáváme ze dřeva – nerůznější věci, topůrka k sekerkám, taky děláme kožené náramky, pásky... Každým rokem nabídnu dětem něco nového. Na každém našem táboře vzniká jeden originální táborový odznak, který symbolizuje daný tábornický rok. Děti ho navrhnou a já ho po táboře vyrobím. Zatím jich máme 44, všechny je máme vystaveny v naší spolkové místnosti na Bělidlech. Už dlouhá léta jsem na tábořech spíš jakousi "šedou eminencí" a údržbářem. Tím se doopravdy stávám ale až po táboře - opravuji a vylepšuji táborové vybavení. Tábor dnes už organizuje a řídí třetí generace cvičitelů. Je to pro mne ten nejlepší pocit.

MM: To není pravda, táta je skromný. Kromě rukodělných prací také vedl zábavu u táboráků s tím, že nás učil nekončné množství písniček a hrál nám k tomu na kytaru. Táborníky učí rozeznávat hvězdy a souhvězdí, morseovku, námořní semafor s praporky, a taky je učí vázat uzly. Dokonce o tom vydal příručku. Kromě táborových aktivit má táta ještě spoustu jiných zájmů. Byl vášnivým leteckým modelářem a líbilo se mu i bezmotorové létání. Do dneška jezdí na běžkách a hraje nohejbal. Do nedávna vedl lyžařské kurzy. Při nich naučil lyžovat několik pokolení. Důležitě pro nás všechny je také to, že umí ledasco s počítačem...

LT: Ale nepřeháněj. Jen sem tam udělám nějakou tabulku, vyrobím plakátek, nebo navrhnu potisk na tričko.

Vy jste opravdu neskutečně aktivní člověk. Co vás kromě pohybových aktivit baví?

LT: Mou velkou láskou je francouzština. V tomto máme společnou zálibu s jedním z mých vnuků, který studuje francouzštinu na gymnáziu. Již dvakrát jsme spolu navštívili Paříž. Procházeli jsme se, povídali si, sáli atmosféru tohoto překrásného města.

MM: Z fotek, které nám z výletů posílají, i v jejich tvářích po návratu je vidět, jak jsou oba spokojení a šťastní. Je to velmi hezké i proto, že si k sobě uměly nalézt cestu tyto dvě generace.

V rámci Sokola jste se setkal s několika generacemi dětí. Jak vnímáte ty současné?

LT: Jsou jiné. Vidím to svým způsobem špatně v kontextu toho, co dnes učíme děti v tělocvičně a v přírodě oproti tomu, co dříve uměly zcela přirozeně. Nechci být ale skeptický. Na druhou stranu musím přiznat, že ty děti, které k nám chodily či chodí do cvičení, nebo jezdí na naše tábory, tak ty se ve světě neztratí. Učí se toleranci, férovému jednání, spoléhat se nejenom na sebe, ale i na partu kamarádů... Základními nástroji táborníka jsou pila, sekera a nůž. Mnozí je drží v ruce poprvé. A divila byste se, kolik dětí se u nás na tábořech učí umývat nádobí, škrabat brambory, nebo zatopit v kamnech. Ale uznávám, že naši táborníci se učí rychle a pak jim tyto dovednosti jsou v životě jen ku prospěchu, jak se při různých setkáních i po mnoha letech rád dozvídám.

připravila: Veronika Kolesárová

Ing. Luboš Toušek

- se narodil 18. 2. 1937 v Olomouci
- vystudoval ČVUT v Praze, pracoval na Správě dráhy jako energetik
- členem Sokola je od roku 1945, od roku 1962 zahájil svou dlouholetou práci v dobrovolné tělovýchově, nejprve jako cvičitel žáků, později mládeže i dospělých, stal se cvičitelem všestrannosti 3., 2. a 1. třídy, lektorem pobytu v přírodě, je autorem mnoha odborných statí a několika publikací
- je jedním z těch, kteří v roce 1971 začali v rámci dobrovolné tělovýchovy uplatňovat prvky pobytu v přírodě – cvičební hodiny v přírodě, vycházky, výlety, putování, tábory, putovní táboření
- byl členem okresní náčelnické rady Základní tělesné výchovy, posléze pak i ústřední komise pobytu v přírodě
- po obnovení Sokola v roce 1990 se angažoval při renovaci této tradiční tělovýchovné a společenské organizace
- byl starostou, jednatelem a tajemníkem Sokolské župy Olomoucké-Smrčkovy, členem výboru ČOS, v současnosti je starostou T. J. Sokol Olomouc-Bělidla
- v roce 1996 se připojil k pražské výzvě organizovat Běh Terryho Foxe a pod jeho vedením zorganizovala Sokolská župa Olomoucká-Smrčkova ve spolupráci se Statutárním městem Olomouc celkem 13 ročníků této celosvětové charitativní akce
- v roce 2012 obdržel Cenu města Olomouce v oblasti sportu, je také držitelem Stříbrné medaile České obce sokolské
- je ženatý, s manželkou Pavlou má dvě dcery Martinu a Kateřinu a čtyři vnoučata - všichni jsou aktivně zapojeni v sokolských aktivitách

RADY, TIPY, ZPRÁVY

PRÁVNÍ PORADNA

Milé čtenářky a milí čtenáři. Nevíte si rady s věcmi kolem práva? Potřebujete poradit například v oblasti občanského zákoníku?

Obraťte se na nás. Dotazy zasílejte na adresu redakce nebo e-mailem na 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.

(red)



Dobrý den, chtěli bychom synovi darovat náš rodinný dům, spolu s malou hospodářskou budovou. Když to zjistil souseď, řekl nám, že malá část hospodářské budovy zasahuje na jeho pozemek a že bude chtít od syna peníze, za užívání tohoto pozemku. Ověřili jsme si to na katastru a bohužel to vypadá, že souseď má pravdu. Dům pochází z roku 1985. Po celou dobu užívání nám souseď neřekl, že budova stojí na jeho pozemku, ani po nás nikdy nechtěl žádnou náhradu. Souseď zřejmě nechce, aby se do domu nastěhovala nová, mladá rodina a mám strach, že nás bude vydírat vysokou cenu za pozemek, nebo že bude chtít, abychom hospodářskou budovu zbořili. Má na toto právo? Je nějaká regulace ceny, kterou by po nás souseď mohl chtít? Děkuji Vám za odpověď T.S.

Dobrý den, pro Váš případ se nabízí dvě možná řešení. Jedním z nich je institut vydržení. S ohledem na dobu, kdy došlo k realizaci stavby je velmi pravděpodobné, že se bude vydržení posuzovat ještě podle „starého“ Občanského zákoníku. Vydržení se totiž posuzuje dle právních předpisů účinných v době, kdy k vydržení mělo dojít. Pokud by tedy k vydržení došlo do 31. 12. 2013, bylo by podle starého Občanského zákoníku potřeba, aby šlo o držbu oprávněnou, tedy abyste se zřetelem ke všem okolnostem byli v dobré víře o tom, že Vám předmětná část pozemku patří. V pochybnostech se předpokládá oprávněnost držby, nicméně se musí posuzovat běžná opatrnost, kterou lze po každém rozumně požadovat s ohledem na okolnosti a povahu jednotlivého případu. Dále je důležitá doba držby. K nabytí vlastnického práva k nemovitosti na základě vydržení je třeba, aby držba dané části nemovitosti nepřetržitě trvala po zákonem stanovenou dobu 10 let. Důležitý proto bude fakt, kdy jste se chopili držby části pozemku a za jakých okolností. Pokud byste shora uvedené podmínky naplnili, bylo by nejlepší se se sousedem dohodnout a vyhotovit souhlasné prohlášení o vydržení části pozemku, na jehož základě by došlo ke změně zápisu do katastru nemovitostí. Pokud by se souseď bránil, nezbylo by Vám, než se obrátit s žalobou na určení vlastnického práva k příslušnému soudu.

Druhou variantou je ust. § 1087 nového Občanského zákoníku o přestavku, které uvádí, že "Zasahuje-li trvalá stavba zřízená na vlastním pozemku jen malou částí na malou část cizího pozemku, stane se část pozemku zastavěného přestavkou vlastnictvím zřizovatele stavby; to neplatí, nestavěl-li zřizovatel stavby v dobré víře. Kdo stavěl v dobré víře, nahradí vlastníku pozemku, jehož část byla zastavěna přestavkou, obvyklou cenu nabytého pozemku."

Pokud by tedy pro Vás nepřicházelo v úvahu vydržení části pozemku, bylo by řešením poskytnout sousedovi finanční náhradu za část pozemku, na kterém hospodářská budova částečně stojí. Co se týká ceny, nemusíte se bát nereálných představ Vašeho souseda. Zákon mluví o ceně obvyklé. Nejlepší je se v takovém případě obrátit na znalce, který obvyklou cenu konkrétní části pozemku bezpečně a objektivně stanoví.

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

KO-Tour

Zájezdy pro skupiny seniorů

POBYTOVKY - Itálie, Chorvatsko, Řecko, Černá Hora, Španělsko

POZNÁVAČKY - klasika i velké okruhy, 3-14dní např. Řecko, Island (kolem ostrova), Skandinávie (za polární kruh), Č.Hora + Albánie, Rumunsko, Španělsko + Portugalsko, Petrohrad + Pobaltí, Holandsko a Benelux, Francie, Itálie, Ukrajina, Kampánie + Kalábrie, Německo (okruh) atd...

Máme vlastní busy!!! Odjezd dle požadavku!!!

www.kotour.cz

Polička, Riegrova 52 ● 603 524 224 ● kotour@kotour.cz

SENIORŮ ZAČALI V OLOMOUCI STUDOVAT VIRTUÁLNÍ UNIVERZITU TŘETÍHO VĚKU

Na čtyřicet seniorů nastoupilo do prvního semestru virtuální univerzity třetího věku (VU3V) v Konzultačním středisku VU3V Krajské rady seniorů v Olomouci. To se otevřelo v kongresovém sále na krajském úřadě 2. února. Přednášky se zde budou konat co dva týdny, vždy ve čtvrtek od 15.15 hodin. Účastníci se v rámci prvního semestru budou během šesti přednášek vzdělávat v oblasti lidského zdraví.

Hlavním důvodem některých seniorů, kteří se stali novými studenty olomoucké virtuální univerzity, je chuť rozvíjet si vzdělání a nesedět doma. „Jsem tu proto, abych tak říkajíc nezblbl. V důchodu jsem čerstvě a nechci vyjít z kontaktu s lidmi. Jako mladá jsem chtěla jít na zdravotní školu, takže mě téma lidského zdraví přilákalo, protože mě zajímalo už dlouho, i když jsem pracovala v naprosto jiném oboru,“ řekla Blanka Bezlojová z Bystročic. Do prvního semestru nastoupil i Vladimír Bodlák ze Skrbeně. „Nechci zůstat stranou dění a v šedi opakujících se dní, zvláště teď v zimě. Chci se aktivně zapojit a něco nového se naučit,“ poznamenal Vladimír Bodlák. Kromě přednášek v sídle Olomouckého kraje se budou senioři vzdělávat především individuálně. Veškeré podklady jim totiž organizátoři projektu budou posílat elektronicky. V tom mnozí problém nevidí. „Jsem počítačově gramotný, protože jsem tuto techniku používal už v době, kdy se objevily vůbec první počítače. Dneska třeba využívám internetové bankovníctví, abych nemusel chodit do banky,“ neskrýval Vladimír Bodlák. Znalost práce na počítači je sice výhodou, nikoli podmínkou. „Pokud někdo neumí s počítačem, nabízíme mu možnost zacvičení, při kterém mu vše vysvětlíme,“ sdělil tutor Vladimír Navrátil, který seniory výukou provází. Přidal, že kromě rozvoje znalostí je hlavním cílem projektu především to, aby se senioři seznámili a navazovali kontakty s novými lidmi.

K tomu, aby účastníci projektu mohli zakončit studium promoci, musejí absolvovat výuku celkem šesti oborů a u každého musejí zvládnout závěrečný test. Výběr oborů je na každém ze studentů a délka studia není nijak omezená.

Studenti za jeden semestr hradí školné ve výši 400 korun. Tyto peníze přijímá přímo partnerská univerzita a poplatek slouží k pokrytí nutných výdajů spojených s výukovým programem.

Partnerskou univerzitou projektu je Česká zemědělská univerzita v Praze, díky které studuje ve 190 střediscích po celé České republice téměř 2000 seniorů. Jedním z center je i Konzultační středisko při základní škole Doloplazy.

Více informací získají zájemci o studium na telefonním čísle 774 345 670. Přihlášky pak mohou zasílat na e-mail: milenahesova@seznam.cz nebo zs.doloplazy@email.cz, případně do schránky Krajské rady seniorů Olomouckého kraje: Jeremenkova 40a, 779 11 Olomouc. (red)



Zahájení semestru VU3V. Foto: Veronika Kolesárová (2x)

DŮRAZNÉ VAROVÁNÍ: PROVĚŘUJTE SI KONTAKTY NA ONLINE PRODEJCE

Mnoho spotřebitelů stále přichází o své peníze proto, že nakupují v e-shopech, které neuvádějí žádné kontaktní údaje ani podmínky nákupu. Přitom jde o základní znak podvodu nebo neférových obchodníků, kteří zaplacené zboží buď nepošlou vůbec, nebo v nízké kvalitě. Při Dni bezpečnějšího internetu, který letos připadl na 7. února, Evropské spotřebitelské centrum varuje: kdo nenabízí existující kontaktní adresu, není důvěryhodný.

„Poslední dobou se na nás obrátila řada lidí, kteří se nechali zlákat nabídkou profesionálně a evropsky vyhlášeného e-shopu a zakoupili na něm obuv, oblečení, kabelku či parfém. Vůbec přitom nevěnovali pozornost tomu, že prodejce neuvádí všeobecné obchodní podmínky ani jakékoli kontaktní údaje. Za takový údaj přitom nelze považovat pouhý kontaktní formulář,“ uvedl Ondřej Tichota z Evropského spotřebitelského centra při České obchodní inspekci. „Dnes už navíc neplatí, že podvodníka značí špatná jazyková úprava webu či inzerátu v češtině či jiném evropském jazyce,“ přidal.

Některé asijské prodejce si také zakládají weby například s koncovkou .de, což evokuje, že e-shop je německý, a přitom kupní smlouva se evropským právem neřídí a spotřebitel ztrácí právo na odstoupení od smlouvy bez udání důvodu či reklamaci. Mnohdy to ale lidé zjistí až ve chvíli, kdy je problém a je ho těžké ho jakkoli vyřešit. Z údajů Evropského statistického úřadu (Eurostat) plyne, že nárůst počtu Čechů, kteří nakupují online, je za poslední čtyři roky nejvyšší v Evropské unii. Zatímco v roce 2012 jich nakoupilo online 32 %, loni to bylo už 47 %. Průměr v EU je ale stále o dvě procenta vyšší, online nakupuje nejvíc Britů a Dánů (přes 80 %).

„Průzkum mezi statisíci obyvatel EU také ukázal, že 3 % lidí se stala obětí podvodu. Přitom průměrná útrata při nákupu online je od 100 do 500 eur. Proto je vhodné všimnout si, jak se dosud neznámý prodejce prezentuje, než mu pošleme své peníze,“ upozornil Ondřej Tichota a podotkl, že indikátorem důvěryhodnosti mohou být i možnosti platby. Mezi spolehlivé se počítají platby kartou na zabezpečených platebních bránách nebo přes systémy elektronických peněženek.

Některé z výše uvedených informací poskytují i mnohé podvodné e-shopy, a proto je dobré věnovat několik vteřin či minut ověření důvěryhodnosti prodejce. Návod, jak to udělat, je na webu ESC ČR www.evropskyspotrebitel.cz/podvod.

Evropské spotřebitelské centrum ČR bezplatně pomáhá spotřebitelům řešit spory s podnikateli z jiných zemí EU, Norska a Islandu. Poskytuje informace o právech spotřebitelů na jednotném trhu. Je členem sítě Evropských spotřebitelských center (ECC-Net). Je financované Evropskou komisí a Českou obchodní inspekcí, při níž česká pobočka sítě působí. Více na www.evropskyspotrebitel.cz. (red)

KRAJSKÁ RADA SENIORŮ



Vážení čtenáři, milí senioři,

ani jste se nenadáli a už máte v rukou nové číslo vašeho oblíbeného magazínu a já opět úžasnou příležitost informovat vás o činnosti a novinách v Krajské radě seniorů Olomouckého kraje (KRS OK).

2. února jsme odstartovali Virtuální univerzitu třetího věku. Při první přednášce se studenti seznámili se základními pojmy v lékařství. Na závěr jsme si vyzkoušeli závěrečný test, který se nám podařil na 80 %. Všichni jsme se shodli, že studium bude velmi zábavné. Toto seniorské studium není omezeno věkem, záleží pouze na životním elánu a optimismu jednotlivých seniorů. Proto neváhejte a přijďte se vzdělávat, získávat nové vědomosti a nové kamarády.

10. - 11. února jsme se zúčastnili výstavy služeb cestovního ruchu a využití volného času Tourism EXPO. I letos kraj připravuje projekt Seniorské cestování, který se těší od roku 2008 vaší oblíbenosti. Za tímto účelem připravila KRS OK anketu Seniorské cestování 2017, na kterou odpovědělo na 150 seniorských účastníků výstavy. Odpovědi, připomínky, přání a doporučení se stanou součástí příprav pravidel a možností letošních oblíbených dotovaných výletů. Předpokládaný start letošního Seniorského cestování je červen, červenec.

Letošní II. ročník Krajských sportovních her seniorů se uskuteční 24. května na stadionu TJ Lokomotiva Olomouc. Bližší informace, jak se přihlásit, propozice současně, se dozvíte v příštím čísle.

Vážení senioři, součástí Cen Olomouckého kraje za přínos v oblasti kultury je i Cena veřejnosti. V této kategorii byla nominována i Babička Olomouckého kraje 2016. Na webových stránkách Olomouckého kraje můžete i vy podpořit svým hlasem tuto soutěž, jejímž cílem bylo ukázat vnitřní krásu seniorského věku. Děkujeme. Letošní druhý ročník chystáme opět v průběhu září v Olomouci, v říjnu by se pak mělo konat celorepublikové finále.

Závěrem se zmíním o přípravě III. Sjezdu Rady seniorů České republiky, který se bude konat 12. května v Praze. Na programu bude hodnocení dosavadních legislativních úspěchů RSČR, schválení nového programového prohlášení na nové čtyřleté období a volba nového předsednictva. Za KRS Olomouckého kraje bylo volebním klíčem určeno 9 delegátů s rozhodujícím hlasem, kteří byli schválení předsednictvem KRS Olomouckého kraje. Milí senioři, přeji vám co nejvíce slunečních dnů, povzbuzující náladu a chvíle pohody při čtení vašeho oblíbeného časopisu.

Milena Hesová, předsedkyně KRS Olomouckého kraje



ROK OD ROKU JSOU DĚTI LEPŠÍ A LEPŠÍ

Ačkoli máme už měsíc březen, musím se s vámi podělit o neskutečně krásný zážitek, který ve mně zanechalo vánoční vystoupení dětí z olomoucké Základní školy Spojenců a Základní umělecké školy Iši Krejčího. Konalo se 14. prosince ve společenském sále budovy C v Domově pro seniory POHODA ve Chválkovicích.

V obsáhlém programu v režii Mgr. Kateřiny Ludvíkové jsme viděli pěknou pohádku, po které následovalo vystoupení žáků na klavír a recitace básniček. Na závěr zazpíval pěvecký sbor několik vánočních koledí. Zpívali jsme s nimi i my – všichni klienti našeho domova. Můžu říci, že jejich koncert

byl na provedení velmi náročný a navíc byl velmi pečlivě připravený. Bylo to velmi strhující, za což všem velmi děkuji. Vrátilo se tak naše mládí. Protože k nám žáci jezdí každý rok, tato vystoupení se stala tradicí a již nyní se těšíme na další.

Prozatím nám zůstávají vzpomínky. Jaké? „Vzpomínky krásné – kdo je volá? Tak tiše vniknou v duši skryš a ptají se: Vzpomínáš? Víš? Těm nikdo neodolá, ba neodolá.“

Text zaslal František Osíčka, klient oddělení B1, bývalý dlouholetý kapelník dechové hudby Prim, dřívějšího hodinářského podniku Chronotechna ve Šternberku. Foto: RNDr. Jana Vykydalová, sociální pracovnice Domova seniorů POHODA.



TROCHU POVÍDÁNÍ O SENIOR KLUBU VE SKRBENI

Začali jsme před deseti lety. V tělocvičně, v teplácích, na žíněnkách. Bylo nás dvanáct, dohodli jsme se na založení Senior klubu v naší obci, ve Skrbeni. Prvním našim cílem bylo dát dohromady seniory okolo nás. Nabídlí jsme jim možnost pravidelných odpoledních posezení při kávičce, čaji, či jen tak na plk.

Potěšila nás vysoká účast hned na prvním setkání. Na druhém posezení byl zvolen výbor senior klubu, revizní komise a byl představen plán činnosti. Mimo jiné prozrazoval také to, že na každé posezení bude připraven doprovodný program. Byly to různé přednášky z oblasti zdravotnictví, které nám pomohly orientovat se při některých našich zdravotních problémech. Přednáška z oblasti zahradnictví nás uvedla do problému, jak pečovat o stromy, okrasné a ovocné keře. S cestopisnými prezentacemi jsme procestovali půl světa. Zvali jsme drobné výrobce a prodejce netradičních výrobků.

Pořádáme výstavy na různá témata, a to nejen v naší obci, ale i na FOR MODEL v Olomouci. Jsou to například:

Výstava „Kuchyně našich babiček“ - představila vybavení, nářadí, nádobí domácností našich babiček. Výstava „Jak jsem se vdávala“ - návštěvníky jsme uvedli do doby, kdy se vdávaly naše prababičky, babičky, naše

maminky, my a jak se vdávají dnes naše dcery a vnučky. Výstava „Přijďte si k nám na kávičko“ nám představila i 100 let staré mlýnky na kávu až po ty dnešní, služby jak se dříve káva připravovala a servírovala. Velký ohlas získala výstava „Hračky 20. století“ - přišli si zde na své nejen děti ale i ti dříve narození.

A abychom také něco viděli, pořádáme výlety po hradech, zámcích a pamětihodnostech naší vlasti. Inspirací při výběru lokality je nám „Toulová kamera“ vysílaná ČT. Podívali jsme se nejednou společně také do Chorvatska. Pro některé z nás to byla první dovolená u moře.

Důležité je, že jsme nezanevřeli na tělocvičnu. Pravidelně 2x týdně chodíme cvičit, uspořádali jsme tři olympiády seniorů přímo v naší obci, zavodilo na 150 seniorů a seniorek. Po předání medailí, účastnických listů a cen pro vítěze jsme OH zakončili u táboráku.

Také jsme nacvičili sestavu, se kterou jsme pak zahajovali 1. sportovní hry seniorů v Olomouci v roce 2016. Přes léto sportujeme v přírodě - obrážíme na kolech různá zajímavá místa v okolí Olomouce.

Přes zimní období hrajeme bowling, na jaře pak pořádáme Obecní turnaj v bowlingu, kde soutěžíme i s mnohem mladšími hráči.

Při květinových výstavách FLORA Olomouc jsme se ve spolupráci

s „Receptářem“ prezentovali s vařením a pečením netradičních jídel. Jednou to bylo dvacet druhů závinů, v následujícím roce dýňové dobroty, bramborové hody a podobně.

V Lysé nad Labem jsme při soutěži „Polabské cukrování“ získali s vánočním cukrovím první až páté místo. Takže se dá říci: přijeli, předvedli, zvítězili.

Když se na Vánoce v naší obci rozsvěcuje vánoční stromek, nechybí zde medové perníky, které naše seniorky vždy připraví.

Nezapomínáme ani na ty seniory, kteří za námi již nemohou přijít. Navštěvujeme je vždy s malým dárečkem a spoustou času na popovídání. To vítají vždy nejvíce.

U příležitosti MDŽ a Mikuláše organizujeme společenské odpoledne s tancem. Při MDŽ nechybí kytička pro každou ženu a při Mikuláši pak malý dáreček pro všechny hosty.

Myslíme i na sebevzdělávání. Dvě naše členky v roce 2016 promovaly na U3V v Olomouci. V letošním roce dalších šest seniorů zahájilo studium prvního běhu U3V.

O všech našich aktivitách vedeme pečlivě obrazovou dokumentaci. A protože těchto aktivit není málo, máme zato, že je čím se pochlubit, a nebo být spíš inspirací pro jiné seniory.

Marta Studená, předsedkyně Senior klubu Skrbeň

LONI JSME OSLAVILI 10. VÝROČÍ ZALOŽENÍ NEFORMÁLNÍHO SDRUŽENÍ UNIČOVŠTÍ SENIOŘI

V Uničově máme neformální sdružení Uničovští senioři, které pečuje o vyžití chvil místních důchodců a přidružených sedmi obcí a v uplynulém roce jsme již oslavili desáté výročí jeho založení. Je třeba však připomenout, že neformální sdružení je pokračovatelem sdružení seniorů při odborové organizaci v UNEXu, které zaniklo. V současné době o kvalitní naplnění života důchodců pečuje šestičlenný výbor a v průběhu roku mají jeho členové pořád plně ruce práce. Co všechno jsme v minulém roce pro seniory připravili? Divadelníci zajistili předplatné do Moravského divadla v Olomouci s účastí 46 seniorů, kteří shlédnou divadelní představení devětkrát v roce. Zájezdovníci připravili šest zájezdů. Ten první se uskutečnil již v měsíci dubnu do termální vody v Mederu na Slovensku. Následovaly zájezdy do Bojnice, Příbrami a sv. Hory, Krnova, Perštejna a do Častolovic, kde jsme

si prohlédli nádherný zámek. Výbor pamatuje také na odpočinek seniorů, což bylo zajištěno pětidenním pobytem ve Starém Městě pod Sněžníkem. Představa sdružení v průběhu roku zajišťuje deset tanečních odpolední s účastí až osmdesáti seniorů. Dále jsme uskutečnili v měsíci březnu besedu se starostou měst a v prvních dnech měsíce září prohlídku v místním podniku MIELE, který je dnes v Uničově největším zaměstnavatelem, práci tu nachází přes 1500 pracovníků. Potěšilo nás, že výstavu fotografií z naší činnosti, uspořádanou v KMZ v měsíci květnu, navštívilo několik stovek občanů města. Největší, nejdůležitější a s největší účastí seniorů je pořádání oslavy Dne seniorů. Uskutečnila se již 30. září za účasti tří set důchodců, kteří si vyslechli vtipné písně a povídky ze soudních síní, zpívajícího právníka Ivo Jahelky. Jsme rádi, že nám tuto oslavu s naší spoluprací zajišťují

MKZ. Popsal jsem naši starost o uničovské seniory, ale musím poděkovat především Městu, které nám každoročně na naši žádost přiděluje určitou částku financí. K těm, kteří nad námi rozevřeli svá ochranní křídla patří bývalý starosta (dnes již náměstek hejtmána kraje) Dalibor Horák, Karel Korytář, Jan Březina, Ladislav Urbánek starší, Jiří Smékal a nemohu vynechat ani UNEX a.s.

Text a foto zaslal Jan Burian, předseda Uničovských seniorů



SEZNAMKA PRO SENIORY

Ozve se mi milovnice ručních a vyšivacích prací? Ráda se podělím o zkušenosti a velké množství dříve zakoupených bavlnek. Díky za zavolání. Jitka z Lipníka nad Bečvou. Tel: 702 540 355.

Vitální důchodkyně hledá kamarádku na společnou dovolenou u moře. Destinace po domluvě. Značka: Ve dvou se to lépe táhne. Soňa Fargašová, Prostějov, 732 123 271

Vdova, důchodkyně, nekuřačka, bydlící v okr. Bruntál se ráda seznámí s nekuřákem, který má rád hudbu, divadlo, cestování a občas pomůže na zahrádce. Věk 65 -75 roků. Tel: 776 643 167.

Jedenašedesátiletá vdova hledá muže do 65 let pro občasnou schůzku, později možná vážně. Bydlím nedaleko Olomouce. Tel: 739 951 081.

Hledám přítele přiměřeného věku z oblasti Šumperk a Zábřeh. Jsem 70/175, mám ráda turistiku, historické památky. Ozvi se, pokud toužíš po klidu naší přírody. Jsem romantička. SMS na tel 605 385 625.

Muž 62/180/84 z OL, rozvedený, nekuřák, motorista a domácí kutil, hledá kamarádku, která se cítí být sama. Prosím SMS na tel.: 608 608 088.

59/165 z Olomouce hledá kamaráda/ku k občasným výletům po ČR, případně dovolené i v zahraničí a k návštěvám divadla, kina apod. Lidka.Charles@yahoo.cz

Štíhlá vdova (67 let) ráda pozná přítelkyni nebo přítele z Olomouce, se zájmem o knihy, film, přírodu, případně esoteriku. Prostě ještě žít a ne přežívat a mít se na co těšit a sdílet společné zážitky. Podaří se? Vím, že ano. E-mail: oli-oli@post.cz, tel. 608 451 936.

Vdova 68 let hledá muže, nekuřáka, abstinenta, společlivého, který nechce být sám, ale chtěl by prožít krásné chvíle ve dvou. Najdeme se? Volat na telefonní číslo 731 967 880 po 18. hodině.

Žena 66 roků, 160 cm. Ráda jezdím do lázní v Luhačovicích do soukromí, a proto hledám kamaráda, nekuřáka, štíhlejší postavy, přiměřeného věku a výšky, který by se ke mně přidal. Na procházky, na kávičku i pivečko, večer na taneček. Věra z Moravy. Telefonní číslo v redakci.

Využijte služeb naší seznamky a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

Inzerát zašlete poštou na adresu:

Moravský senior, z.s.,
Táboritů 237/1, Bělidla,
779 00 Olomouc

nebo e-mailem:
redakce@moravskysenior.cz



MEDVĚD S PLEŠKOU, JARNÍ HVĚZDNÉ BYLINKOVÉ DUO

Jarní kvítí
Sedmikrásky, jaterníky,
bílé, žluté sasanky,
petrkliče, koniklece,
plicník, blatouch, fialky.
Od poupat je pozoruji,
doutám, čekám, miluji,
až je toho náhle všude
plná stráž a plný les.



Stanislav Kostka Neumann

Mezi nejvýznamnější léčivé byliny, které hned na jaře upoutají naši pozornost, patří bezesporu česnek medvědí (medvěd) a pampeliška lékařská (pleška). Tato dvojice jako by chtěla symbolizovat sílu probouzející se přírody, předzvěstí jara a zářivého slunečního tepla.

Česnek medvědí (*Allium ursinum*) Jedná se o vytrvalou cca 10-45 centimetrů vysokou bylinu s podzemní cibulí. Listy jsou víceméně přízemní, řapíkaté, cca 10-20 centimetrů dlouhé a 2-5 centimetrů široké. Květy jsou uspořádány do květenství. Jedná se o převážně evropský druh. Je rozšířen v západní a střední Evropě, ve Velké Británii. Na jih zasahuje do Španělska, Itálie a na severní Balkán, na sever po jižní Skandinávii, na východ po evropské Rusko a sahá až na Kavkaz. V Česku to je místy běžný druh, jeho výskyt je však značně nerovnoměrný. Všeobecně je hojnější na Moravě a v severovýchodní části Čech než v jihozápadní části Čech. Většinou jsou uznávány 2 poddruhy, a to česnek medvědí pravý (*Allium ursinum* subsp. *ursinum*) a česnek medvědí ukrajinský (*Allium ursinum* subsp. *ucrainicum*), který má květní stopky hladké bez papil a roste spíše ve východní části areálu. V ČR rostou oba, na Moravě a v severovýchodních Čechách spíše česnek medvědí ukrajinský, jinde v Čechách spíše česnek medvědí pravý. Listy má podobné konvalince, ale jeho intenzivní a charakteristická vůně po česneku, vylučuje jakoukoliv možnost záměny. Bylinka údajně získala název po medvědech, kteří ji prý pudově vyhledávají k pročištění svého organismu od toxinů, nahromaděných v jejich tělech po dlouhém zimním spánku. Nejen pro medvědy, ale i pro nás, občany a občanky, je to ideální bylinka



pro osvěžující léčebnou kúru k jarní očistě těla i ducha.

Česnek medvědí má všechny vlastnosti česneku setého. Je však mnohem jemnější a proti běžnému česneku má dvě nesporné výhody: 1. po požití není z úst, dechu, potu vůbec cítit a za 2. bez problémů ho mohou požívat i lidé, kterým česnek setý dělá potíže, a to byste se divili, co jich je.

Celá rostlina je prostoupena účinnou silicí, obsahující sírné složky a čpavek. Dále obsahuje vitamín C, fytoncidy, hořčiny a další látky. Účinné látky v česneku medvědí regulují činnost žaludku, podporují trávení, urychlují hojení ran a vředů, uklidňují křeče hladkého svalstva a ničí střevní parazity. Je silným antioxidantem.

Česnek medvědí je jednou z nejúčinnějších a přitom současně nejchutnějších léčivých rostlin.

Ve Slezsku se traduje, že ve Slezských Beskydách česnek medvědí používali horské čarodějnice a karpatské pralesní mágové k přípravě magických prostředků skutečně navracajících mužnost, vitalitu a sílu mysli i údu vpravdě medvědí. Hotové zázraky připisují medvědovi dva úžasná literární díla o léčivých bylinách a to „Díla lékařská (Opera Medica)“ autora Johanna Ettmüllera, vydaná v roce 1635 ve Frankfurtu nad Mohanem. Prokazatelně se zachoval jen jeden výtisk, který je uložen v Praze. Dále pak je to veledílo „Léčivé rostliny staré Rusi a léčebné metody ruského lidu v sedmnácti dílech“, autora velkoknížete Jevgenija Sacyperova vydaného v Petrohradě roku 1917. Proslulý švýcarský bylinkářský farář, Johann Kunzl, velký propagátor léčby česnekem medvědí byl přesvědčen, že je to vůbec nejlepší léčivá bylinka k „pročištění krve“ a uzdravení střev a žaludku. Z období

druhé světové války se uvádí, že česnek medvědí měl velký vliv i na bojové úspěchy Titových partyzánů v bývalé Jugoslávii. Byly údajně umožněny tím, že medvěd sloužil jugoslávským bojovníkům proti německým okupantům jako univerzální, tělo i duši stimulující všelék. Rovněž moderní prameny, např. trojdílné dílo Bernarda Madause „Heilpflanzen“ z 30. let 20. století, jakož i stěžejní díla slavného, legendárního československého, po rozdělení republiky pak českého a moravského bylinkáře, pana Josefa A. Zentricha, účinky česneku medvědího potvrzují. Vše výše uvedené je zcela ve shodě s poznatky a dlouholetými zkušenostmi s touto podivuhodnou magickou, léčivou, jedlou a současně tak báječně chutnající bylinkou, velkého znalce nejen této bylinky, pana MUDr. et RNDr. Petra Nohela, DrSc..

Je zvláště vhodný pro jarní očistné, omlazovací a omlazovací kúry a při léčbě chronických chorob kůže.

Působení česneku medvědího na zažívací orgány je vysoce pozitivní; uvolňuje křeče zažívacího traktu, léčí nechutenství, účinně zasahuje do aktivních procesů střevní imunity (a právě střevu



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

je největším a nejdelším imunitně aktivním orgánem lidského těla). Užívá se při akutních a chronických průjmech, doprovázených nadýmáním a kolikami, pozitivně působí i při zácpách. Při jeho užívání polevují žaludkem vyvolané poruchy srdce a nespavost, zvracení cév, vysoký krevní tlak, závratě a úzkost. Zatímco česnek setý, i v malém množství, krevní tlak vždy snižuje, a lidé s nízkým krevním tlakem po jeho konzumaci usínají, česnek medvědí tak nepůsobí. U hypertoniků tlak lehce sníží, u hypotoniků jej naopak příznivě pozvedne.

Medvědí česnek, a je jedno zda čerstvý, nebo konzumován tekutý, blahodárně zlepšuje prokrvení mozku, zásobování buněk kyslíkem a krevním cukrem. Obsahuje navíc velké procento zinku a hořčiku.

Je ideální bylinkou pro ty, kdo mocně touží po hubnutí. Prospívá těm, kdo se chtějí zbavit neestetických tukových pneumatik pobřišních. Příčinou odtučňovacího efektu je blahodárné působení na střevní peristaltiku, tedy rychlost vyprazdňování, pro hubnutí klíčovou.

Je to i fungující a mohutně působivé afrodiziakum, opravdové antiklesativum až i stojativum (a to zdaleka nejenom výhradně pánské).

Výrazně zvyšuje obranyschopnost našeho organismu, včetně chronické únavy imunity (nyní tak populární), ale i chronicky unavených manželství (vždy tak nepopulárních). Je výrazným antioxidantem.

Uskladnění

Konzumuje se buďto čerstvý nebo se uchovává hluboce zmrazený (-18 °C). Celé listy česneku medvědího zabalíme do mikroténového sáčku nebo rozmixovaným česnekem medvědí naplníme mističky pro výrobu ledu, překryjeme fólií a umístíme do mrazničky. Těsně před jídlem je pak z mističek vyklepneme přímo do polévky, omáčky apod. Další ideální možností jeho uchování pro celoroční užívání je lihový extrakt (lihová tinktura).

Zde je recept na tuto tinkturu: Nadrobno, rukou natrhanými listy česneku medvědího naplníme láhev se širším hrdlem, zalijeme až po vrch alkoholem minimálně 40% a uzavřeme. Pak necháme v místnosti a na denním světle vyluhovat minimálně 14 dní. Zfiltrujeme a užíváme 15 kapek v 1 dcl čisté vody nebo čaje ráno na lačno.

Je toho hodně, co nám tato super jarní bylinka může nabídnout. Bohužel se medvěd v posledních letech stal módní záležitostí a hon na něho velkým byznysem. Cílem není sběr pro zdraví, ale pro zisk. Apeluji, abychom se k česneku medvědímu chovali s úctou a láskou, zaslouží si to. Ale nejen k němu, tak bychom se měli chovat ke všem sbíraným i nesbíraným bylinkám, k celé přírodě. V lese a na loukách, kde roste naše zdraví, se pohybujte opatrně, rostliny bezohledně netrhejte a nevysbírávejte jejich celá společenství. Sbírejte je tak, aby bylinky mohly dále růst, aby byly k dispozici nejen pro ostatní potřebné, ale i pro vás v dalších letech. Respektujte, že v chráněných přírodních oblastech není sběr povolen.

Pampeliška lékařská alias Pleška

Pampeliška lékařská (*Taraxacum officinale*) velmi často uváděná pod názvem smetánka lékařská je běžná rostlina z čeledi hvězdnicovitých. Má nápadně žluté květenství, tzv. úbor, který se posléze mění v plodenství ochmýřených nažek. Pampeliška roste obecně na loukách, u cest a na travnicích, kvete zpravidla od dubna do června a někdy znovu na podzim. Radíme ji do kategorie krev čistících bylin. Pampeliška nám zhmotňuje první jarní regenerující sluneční paprsky a tuto dokonalou životadárnou energii uchovává ve všech svých částech. Její nadzemní část vypadá křehce, spodní pak svými kořeny robustně a houževnatě a takové je i její léčivé působení. Je rostlinou medonosnou a výrazným antioxidantem. Předmětem sběru je kořen, sbíraný na jaře v březnu a na podzim pak v říjnu a listopadu. Často je používán kořen s natí. V kořenu pampelišky nacházíme hořčiny taraxacin a taraxacerin, organické kyseliny, steroly, trísloviny, aminokyseliny, inosit, kaučuk, silice, měď, větší množství inulinu, lecitinu a některé enzymaticky působící látky.

Listy obsahují navíc ještě kyselinu křemičitou, Ve květech, které nejsou častým předmětem sběru, nacházíme flavonoidy, silici a další látky. V domácnosti se občas z květů připravuje tzv. pampeliškový med. Nemá výrazné léčivé účinky, ale je to pochoutka. Droga příznivě ovlivňuje funkci jater, žlučníku, slinivky břišní, střev, ledvin a krvetvorných orgánů. Používá

se i při některých chorobách sleziny. Výrazně zlepšuje látkovou výměnu, působí močopudně a vyplavuje z organismu nežádoucí soli, kyselinu močovou a jiné odpadové látky. Proto patří mezi vyhledávaná antirevmatika a neměla by chybět ani v čajích při podpurné léčbě diabetu. Je obsažena v moderně koncipovaném metabolickém čaji UNGOLEN. Ve svitu mnoha vědeckých prací a některých tvrzení z kazuistik jsou zdravotní a léčkové státní organizace vedeny k uznání některých léčebných faktorů bylinných částí pampelišky. Kořen pampelišky byl uznán jako antioxidant s pozitivními účinky na funkce žaludku a jater. Je hodnocena jako bylina stimulující trávení a pomáhající při poruchách trávení (podpora zdraví trávicí soustavy) skrze funkci prebiotika a podpory střevní mikroflóry. Navíc pomáhá a harmonizuje stav zdraví močové soustavy.

Z psychologického náhledu je pampeliška vhodná zejména pro ty nemocné, kteří své ideály nedovedou uskutečnit především proto, že nemají dostatek důvěry ve své bližní a cítí se jimi omezováni. Takový povahový rys dovede degradovat činnost celého zažívacího ústrojí tím, že působí jakousi jeho ztuhlost až křečovitost, což se zpětnou vazbou odráží do snižování jaterních funkcí. Zde je vhodná pampeliška v jakékoliv formě, ať již jako čaj, tinktura nebo jako salát z mladých pampeliškových lístků. Komu příliš nahořklá chuť takového salátu vadí, může pampeliškovými listy nastavit (ošidit) normální hlávkový salát. Máčením ve slané vodě lze listy tzv. odhořit, ale přitom se ztrácí značná část cenného vitamínu C, který je vodorozpustný. Slavná bylinkářka Maria Treben doporučovala v pampeliškové sezoně denně sníst na posílení funkce jater a slinivky břišní 10 syrových mléčných pampeliškových stonků.



SÍLA PŘÍRODY

Člověk, který trvale neusiluje o čisté myšlení, bude mít brzy převážně nízké a ušpiněné myšlenky. V očistě těla i duše nám právě pampeliška může výrazně pomoci. Všimli jste si na jaře, jak statečně proráží starou, suchou a špinavou travu, aby zakrátko se svými početnými družkami rozzářila louku tisícovkami zářivých zlatých sluníček? Stejně si pampeliška povede i v našem těle. Umí posílit funkci žláz a důkladně pročistit cévy. Je proto ideální bylinkou pro jarní očistné směsi. Čistý pampeliškový čaj, nepřiliš koncentrovaný, příznivě působí také na psychiku. Po jeho požití mezi jídly vzniká vhodná nálada pro meditaci nebo modlitbu. A jedna i druhá jsou nejlepšími možnostmi, které člověk k očistě má.

Petr Ondřej Mathioli z knihy Herbář aneb Bylinář: „Pleška vyráží ze země hned na počátku jara a rozkládá hned u země listy. Lodyha je oblá, hladká, načervenalá, dutá jako stéblo a plná mléka. Na vrcholu jsou zelená poupata, z nichž se rozvine krásný, žlutý, plný květ podoby pěkně vymalovaného slunce. Po uzrání mění se tento v jakousi pýřitou hlavičku, což je semeno; když toto pýří větrem je odváto, zbývá samotná hola , okrouhlá bílá hlavička podoby mnišské pleši, odkudž se také nazývá mnišská hlava a kněžská pleš. Kořen má podobný čekance, avšak tvrdší a více hořký. Roste všelikdes na lukách, u cest i v zahrádkách. Pleška je téže přirozenosti a moci jako čekanka, to jest suší a studí, ale má při sobě větší hořkost, a proto více suší, nežli čekanka, vyčišťuje a otvírá. Odvar z plešky staví průjmy; odvar její a čočky hojí červenou nemoc (úplavici). Při mimovolném odcházení semene má se pítí nápoj z plešky připravený. Pleška jest dobrá také pro ty, již vyhazují krev. Bylina spolu s kořenem svařená v dobrém vinném octě, až na 1/3 zahání větry, ucpání a kapání moče; užívá se procezená a teplá v množství obyčejného koflíku stolního ráno a večer. Zelená bylina plešky přiložená zevně, nebo šátek ve vodě pleškové namočený a přiložený, hasí veškerou horkost černých, palčivých, nebo i dobrých (lehkých) neštovic na prsu, lůnu i na nohou, od čehož přestává i palčivá bolest kloubů. Ženy mají obyčej mytí se pleškovou vodou v domnění, že dostanou jasné, hladké tváře a zaženou trudovitost, skvrny a uhry. Táž voda shání i poskvrnu s očí a odnímá jich mrákotu; musí se přinejmenším třikrát



denně vkapávati do oči dvě kapky této vody. Pleškový kořen nošený na hrdle a na holé kůži zahání tří denní zimnici (Febris tertiana). Pleška či pampeliška má v latině množství jmen, totiž Aphac, Hedypnois, Urinaria (jelikož dělá mnoho moče), Serissomnifera (že dává libý spánek), Caput vel Corona Monac , Dens leonis, Dens caninus (že má listy podobné špičatým zubům), Rostrum porcinum, Taraxon, Ambubeia. Italsky sluje: Piscia a letto, id est Lectiminga, Dente di cane. Španělsky: Dente de Leon, Pfaffenrohrein, Sauschnabel, Hundsbblume, id est Lactuca canina.“

V pampelišce se spojují dva hlavní principy – jeden slunečný, světelný, ohnivý, mužský, – ten je patrný na první pohled u rozkvetlé pampelišky – a druhý měsíční, ženský, vodní, chladivý. Ten je však skryt v rostlině v podobě jejího mléka. U pampelišky nechybí ale ani element vzduchu, i když se projeví až u semen. Jsou jako ochmýřené padáčky a létají daleko, vysoko, do všech stran. Podle starých pramenů se rostlina přiřazuje ke znamení Střelce (Jupiter) , ale má mít v sobě i vlastnosti Venuše, Marsu, vlastnosti Slunce a samozřejmě i Luny. Pampeliška je v našich končinách považována za nepříjemný plevel. Tento plevel chyběl novým osadníkům, kteří opustili Evropu a odjeli za prací na Nový kontinent. Po žlutých evropských zahradách plných pampelišek se jim v cizině stýskalo. Tak si tam časem pampelišku další generace prostě dovezly. Dnes je v Americe pampeliška

stejně rozšířená, jako u nás. V Americe lidé dokonce věří, že pampelišky jsou malinké víly. Pampelišku považují zahradníci za obtížný plevel, pro bylinkáře je to nejslavnější a velice účinná a vážená léčivá bylinka. R. W. Emerson napsal o plevelu: „Plevel je rostlina, jejíž hodnoty nebyly dosud objeveny.“

Na závěr pro inspiraci několik receptů na zdravé přípravky z pampelišky.



Pampeliškový salát se sýrem
400 g pampeliškových listů, 200 g sýra (balkánského, ovčího či tofu) 1 pórek, 12 oliv, 1 stroužek česneku, 3 lžíce bylinkového octa, 1 lžíce kremžské hořčice, 4 lžíce olivového oleje. Omyté listy nakrájíte na nudličky. To samé uděláte s pórkem, a pak si připravíte zálivku. Lisovaný česnek smícháte se octem, olejem, cibulí s hořčicí. Nakrájené listy a pórek přelijete zálivkou a posypete drobně nakrájeným sýrem.

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

KŘÍŽOVKA

Vyluštěte tajenku, která skrývá citát Charlese Boyera a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky posílejte do 20. 3. 2017 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-	FRANCOUZ. „ZLATO“	3. ČÁST TAJENKY	OPLAKAT	SVINOVACÍ ZÁVĚS	KLEKÁNÍ	LEPIDLO NA TAPETY	JIOEVRO- PANOVA		CYKLO- HEXANON	KRÁL ZVÍŘAT	BOLÍVIJSKÝ INDIÁNSKÝ KMEN	NEBOŤ (OBLASTNĚ)	FILIPÍNSKÁ SOPKA	1. ČÁST TAJENKY	CHAČATUR- JANOVO JMÉNO
PROVÉSTI OBORÁNÍ								POSTAVA ORIENTÁL- NÍCH POHÁDEK							
DOBÝVATI ZLATO ZVODY								LÉTAJÍCÍ SAVEC NA TOM MÍSTĚ							
	PATŘÍCI TELEPATOVI SLOVENSKY „ODBĚR“											DOMÁCKÝ OTAKAR VELKÁ MOUCHA			
HLAVNÍ MĚSTO NORSKA					CIZÍ ZNAČKA LYŽÍ SPOJKA					CITOSLOVCE POVZBUZENÍ GOLFOVÝ VÝRAZ			ŘÍMSKÝCH 2000 ŠEREDA		
KÓD LETIŠTĚ DAET				ČÁSTEČKA HMOTY CITOSLOVCE POVZDECHU					SLOV. MUŽ. JMÉNO ZNAČKA NITU						ZAKAV- KAZSKÝ DRNKACÍ NÁSTROJ
ZÁMEK NA JIHLAVSKU								NUTIT K NÁMAZE							
NÁZEV HLÁSKY R			DOMÁCKÝ HELENA ŠKOLNÍ DESKA					CITOSLOVCE TROUBENÍ							
OBDĚLÁVAT RÝČEM				POTÁPĚČ- SKÉ ZVONY							BALADICKÉ DÍLO	DRUH SOVY KOČKOVITÉ ŠELMY			
	KTERAK NASUNOUT (ŘÍDCE)													2. ČÁST TAJENKY	PAZNEHT- NIK
OBLOHA															
ŘÍŤ (V ANA- TOMII)													HOVOROVÝ SOUHLAS PC PŘÍKAZ KE SMAZÁNÍ		
SLOVANSKÁ VESNICE															
PŘÍSTUPNÝ AMATÉRUM I PROFES- ONÁLUM					CITOSLOVCE POVZDECHU	POTOM	CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO	PERSKÁ STŘÍBRNÁ MINCE	KOZLÍK LÉKAŘSKÝ						
BÝVALÉ MEZOPO- T. MĚSTO			BRAZILSKÁ VAČICE ROH						ANGLICKY „NEJPO- ZDĚNĚJŠÍ“ NABÍT (DĚT.)						
TÍM ZPŮSOBEM				SELSKÉ KOŠILE AVENTINOVA MATKA							KÓD LETIŠTĚ ITABUNA KADMOVA DCERA				SLOVAN (ZASTARALÉ)
	OBZVLÁŠŤ SKAUT (V PROSTŘEDÍ NHL)				SLADKO- VODNÍ RYBY CHEMICKÝ PRVEK							ZKR. EVROP. ASTR. SPO- LEČNOSTI STARCI			
MAŠLE						HRA O VŠECHNO ŠVÝCARSKÁ ŘEKA							ŘÍMSKÝCH 550 ITALSKÝ OSTROV		
HUDEBNÍ NÁSTROJ							NE ZCELA ZLOMENÁ ANGL. TITUL ŠLECHTICE								
SPZ OLOMOUCE			2x SNÍŽENÝ TÓN OBYVATEL ÍRSKA					NÁZEV HLÁSKY C KTERÝ (KNÍŽNĚ)			ZAČATEČNÍK HADÍ CITOSLOVCE				
JAPONSKÝ OSTROV				DRUH VŘESOVCE							ZKRATKA SBORU TAJ. BEZPEČ- NOSTI				POMŮCKY : ANUS, BATELOV, INO, ITN, ITONAMA, KERAN, RHEA, SIA, YAPOK
ASFALT				RÝČEM NARYPNOUT							EG. BŮH ZO- SOBNŮJÍCÍ POZNÁNÍ A ROZUM				

Znění tajenky z minulého čísla: Knihy jsou pro lidi tím, čím jsou pro ptáky křídla. Výhru obdrží: Václav Bartoš ze Zábřehu, Eva Březinová z Horky nad Moravou a Eva Chronková z Olomouce. Výhercům gratulujeme.

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.